

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології**

**МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

Пастернацький А. В.

*аспірант кафедри психології і педагогіки,
Міжнародний гуманітарний університет*

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ЯКОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

В еволюції сформувалася особлива форма психічного відображення значущих об'єктів та подій – емоції. Те саме явище у різних людей викликає різні емоційно-вольові стани і процеси. Емоції наповнюють наше життя емоційним змістом та визначають ступінь активності особистості. Почуття відповідають найвищим соціальним потребам, виражають духовний світ людини і є характеристикою її особистості. Здатність людини до самодетермінації та саморегуляції, упорядкованості, цілеспрямованості та свідомості можлива завдяки вольовим проявам особистості. Воля є психічною функцією, яка буквально пронизує всі сторони життя людини, робить її вільною від зовнішніх впливів.

Емоції – це суб'єктивні реакції людини на впливу зовнішніх і внутрішніх подразників, що відображаються у формі переживань та особистої значущості для суб'єкта і виявляються у вигляді задоволення або невдоволення. Часто у літературі поняття «емоції» та «почуття» ототожнюються. Емоції та почуття справді взаємопов'язані, але по суті мають і суттєві відмінності. Так, емоції – це відносно прості переживання, які виникають у певній ситуації та зникають разом з нею. Вони притаманні людям та тваринам. Почуття утворюються на основі базових емоцій, шляхом опосередкування соціальними емоційними еталонами (етичні та естетичні категорії).

Емоції супроводжують всі прояви життєдіяльності людини і виконують важливі функції в регуляції поведінки та діяльності людини: пристосувальну, сигнальну, оцінюючу, регуляторну та комунікативну. Основні характеристики емоцій: модальність, знаковість, інтенсивність, тривалість, ступінь усвідомленості. Розглянемо їх більш докладніше.

Модальність – основна якісна характеристика емоцій, що визначає їхній вид за специфікою та особливою забарвленістю переживань. За модальністю виділяються три базові емоції: страх, гнів і радість. При всьому різноманітті практично будь-яка емоція є своєрідним виразом однієї з цих емоцій. Наприклад, тривожність, занепокоєння являють собою різні прояви страху; злість, роздратування, лють – гніву; весілля, тріумфування, торжество – радість.

Характер переживання визначає знаковість емоцій – позитивні і негативні, залежно від того, яку дію індивід проводить у позитивному чи негативному ставленні до його потреб, інтересів, установок. За впливом на організм і впливом на подальшу поведінку людини емоції поділяються на стеничні та астеничні. Стеничні емоції підвищують життєдіяльність та активність людини, астеничні, навпаки, знижують. Позитивні емоції частіше мають стеничний ефект. Більшість негативних емоцій виражаються чи в тій чи в тій формі.

Емоції характеризуються також інтенсивністю, тривалістю та усвідомленістю. Діапазон відмінностей за інтенсивністю внутрішнього переживання і зовнішніх проявів дуже великий. Наприклад, радість може виявлятися як слабка за силою емоція, наприклад, коли людина відчуває задоволення. Захват – емоція більшої сили. Гнів проявляється в діапазоні від подразливості та обурення до ненависті та люті.

За тривалістю емоції тривають від кількох секунд до багатьох років, іноді протягом усього життя. Ступінь усвідомленості емоцій також може бути різним. Деколи людині важко зрозуміти, яку емоцію він відчуває і чому вона виникає. Іноді має місце одночасна взаємодія протилежних емоцій, наприклад любові та ненависті чи радості та смутку. У цьому проявляється амбівалентність емоцій як наслідок складного і неоднозначного ставлення людини до об'єкта, що викликає переживання.

Якості, що характеризують кожну конкретну емоційну реакцію, можуть поєднуватися по-різному. Основні форми вираження емоцій – чуттєвий тон, ситуативна емоція, афект, пристрасть, почуття, настрій і стрес.

Чуттєвий тон проявляється в тому, що багато відчуттів людини мають певне

емоційне забарвлення. Ми не просто відчуваємо якийсь запах чи смак, а сприймаємо його як приємний чи неприємний. Відчуваючи тепло чи холод, ми одночасно відчуваємо задоволення чи невдоволення. Образи сприйняття, пам'яті, мислення, уяви також емоційно забарвлені.

Ситуативні емоції виникають у процесі життєдіяльності людини найчастіше інших емоційних реакцій. Їх основними характеристиками прийнято вважати відносно невелику силу, короткочасність, швидку зміну емоцій, малу вираженість зовнішніх проявів. Ситуативні емоції, як правило, не чинять на поведінку людини сильного впливу. У той же час при помітному переважанні протягом тривалого періоду позитивних або негативних емоцій вони здатні змінити його настрій, підвищити або знизити працездатність.

Якщо події, що відбуваються, мають для людини дуже високу значимість, а ситуація для неї занадто складна і вона не справляється з нею, її емоційна реакція може висловитися у формі афекту.

Афект – це бурхливий, короткочасний перебіг емоцій, що супроводжується яскраво вираженими поведінковими реакціями і вегетативними симптомами. Афект повністю захоплює психіку людини, оскільки має властивості домінанти, гальмує всі інші процеси. Це спричиняє звуження, а часом і відключення свідомості, зміни у мисленні і, як наслідок цих змін, неадекватну поведінку.

Пристрасть – це сильний глибокий, тривалий емоційний стан з високим ступенем усвідомленості, що породжує високу активність особистості, спрямовану на досягнення своєї мети чи предмета пристрасті.

Настрій – більш чи менш тривалий і стійкий емоційний стан, що забарвлює всі інші переживання і діяльність людей. Це цілісне світовідчуття, що зберігається протягом тривалого періоду і фарбує всю поведінку людини. Настрій характеризується відносно великою силою, різним ступенем тривалості і усвідомленості. Настрій завжди має причину (зовнішню чи внутрішню). До зовнішніх причин належать: фізичне самопочуття, хронічні захворювання, властивості нервової системи, темперамент, характер. Зовнішні причини в основному пов'язані з співвідношенням успіху і невдач, характером

міжособистісних відносин тощо. Настрій різних людей, викликаний однією і тією ж причиною, може бути неоднаковим і навіть протилежним.

Стрес – стан нервово-психічного напруження, тривалий, ступінь усвідомленості довга. Це загальна неспецифічна реакція організму у відповідь на інтенсивний вплив стресорів. Існують три групи ознак ступеня стресу: фізіологічні прояви; зростання напруженості; зміна функціонального рівня діяльності, які виявляються у зміні його якісного показника.

Фрустрація – психологічний стан, що виражається в крайній пригніченості і дезорганізує свідомість і діяльність людей. Вона виникає, коли ступінь незадоволеності вищий, ніж людина може стерпіти. Вона може бути викликана об'єктивними чи уявними причинами. Фрустрація може виявлятися у формі агресії, фіксації та депресії.

Екстаз – це болісно захоплений стан. Досить сильний, але короткочасний. Середній ступінь усвідомленості, тобто людина, що усвідомлює причину стану, може керувати своєю поведінкою, але контроль за поведінкою слабшає.

Емоційність особистості пов'язана з її моральним, духовним потенціалом. Володіння емоціями – одна з переваг людини. Але це не означає, що обов'язково треба бути байдужим. Необхідно володіти своїми емоційними реакціями. Смілива людина не позбавлена почуття страху – вона обдарована владою над ним. Володіння своїми почуттями це не придушення їх, а включення у складну систему емоційно-вольової регуляції, надання їм доцільної спрямованості.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	223
<i>Осьодло В.І., Рибчук О. Г.</i>	
РОЛЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У СУЧАСНОМУ ЛІДЕРСТВІ.....	229
<i>Павлова О.В.</i>	
ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	232
<i>Плохих В. В.</i>	
ЧАСОВИЙ ВИМІР ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ОБТЯЖЕННІ НЕГАТИВНИМИ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ	235
<i>Похілько Д.С.</i>	
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ В КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ: РОЛЬ ДОРОСЛОГО	240
<i>Поплавська Є.В.</i>	
МЕНТАЛЬНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОДІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТЕЙ.....	243
<i>Пастернацький А.В.</i>	
ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ЯКОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	247
<i>Панченко О.А., Кабанцева А.В.</i>	
ОСОБИСТІСТЬ У ТУРБУЛЕНТНОМУ ЧАСІ.....	251
<i>Райчева Л.І.,</i>	
ПСИХОЛОГІЯ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ЕКОНОМІКИ ЗНАНЬ.....	255
<i>Савченко Л.Л., Отич Г.О., Савченко Д.Р.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ.....	259
<i>Самара О.Є., Тацматов В.А.</i>	
МОТИВАЦІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР У СВІДКА КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ.	263
<i>Семенов І.С.</i>	
ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	266
<i>Sembrak A.</i>	
PARENTING STYLE AND ITS INFLUENCE ON CHILDREN'S SPORTS ACHIEVEMENTS.....	270
<i>Сервачак О.В., Мамедова А.Ф.</i>	
СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	273
<i>Синякова В.Б.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-РЕСУРСНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗАМІСНИХ ФОРМ БАТЬКІВСТВА В ШВЕЙЦАРІЇ	277
<i>Сорока О.М.</i>	
РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНОГО ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ	