

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Сумська філія**

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**навчальної дисципліни «Юридична психологія»  
обов'язкових компонент  
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**081 Право (право)**

**№4 на тему «Емоційно-вольова сфера особистості у системі  
правовідносин»**

**Суми 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 р. №7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 р. №7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 р. №2

**Розробник:**

1. Професор кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії ХНУВС,  
канд. іст. наук., ст. наук. співр. **Надія ДЕМИДЕНКО**

**Рецензент:**

1. Професор кафедри психології та педагогіки Харківського  
національного університету внутрішніх справ, доктор психологічних  
наук, доцент **Наталія МІЛОРАДОВА**

### План лекції:

1. Емоційні стани як форми переживань людини
2. Індивідуальні відмінності та експресія емоцій і почуттів

### Рекомендована література

#### Основна

1. Бочелюк В. Й. Юридична психологія : навч. посібн. К. : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.  
URI: [https://library.nlu.edu.ua/POLN\\_TEXT/CUL/50\\_1-uridichna\\_psihologiya-Bocheluk.pdf](https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/CUL/50_1-uridichna_psihologiya-Bocheluk.pdf).
2. Коновалова В., Шепітько В.Ю. Юридична психологія : підручник. -2-е видання. Харків. : Право, 2010. 240 с.  
URI: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Konovalova\\_Violetta/Yurydychna\\_psykholohiia.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Konovalova_Violetta/Yurydychna_psykholohiia.pdf)

#### Додаткова

1. Гуменюк Л.Й. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. для курсантів та студ. вищ. навч. закл. системи МВС. Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 647 с.  
URI: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/446>
2. Балабанова Л.М. Кондратова А.В. Формування правосвідомості в процесі професійного становлення особистості. *Право і безпека*, 2010. № 1 (33). С. 179-185. URI: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/425>
3. Демиденко Н.М. Психологічні аспекти впливу засобів масової інформації в умовах війни : із досвіду Великої Британії. *Підготовка правоохоронців у системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. Наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 181-183.  
URI: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12565>
4. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Аналіз взаємозв'язку адаптації з психічними станами людини. *Світогляд-Філософія-Релігія*, 2012. Вип. 3. С. 83-92.  
URI: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/58513>
5. Ніколаєнко С.О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд-Філософія-Релігія*. Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2014. Вип. 7. С. 51-62.  
URI: <https://scholar.google.com.ua/citations?user=bHsOUI4AAAAJ&hl=uk>
6. Черкашин А.І. Зарубіжний досвід виховання особистості працівника правоохоронних органів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*, 2011. Випуск 14. С. 246-253.  
URI: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/pfto/2011\\_14/files/P1411\\_39.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pfto/2011_14/files/P1411_39.pdf).

## ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

### 1. Емоційні стани як форми переживань людини

**Емоційний стан** – це психологічна характеристика особистості, що відображає її відносно тривалі переживання. Поняття емоційного стану використовується у характеристиці емоцій, оскільки дає змогу умовного виділення окремого, відносно статичного моменту у перебігу емоційного явища. Виділяють наступні різновиди емоційних станів: емоційний тон відчуттів, емоційний відгук, настрій, пристрасть, конфліктні емоційні стани (стрес, афект, фрустрація, криза).

Емоційний тон відчуттів – емоційне забарвлення наших відчуттів та сприймань, що спонукає суб'єкта до їх збереження чи уникнення. Вони є філогенетично найбільш ранньою емоційною реакцією, яка пов'язана з задоволенням чи незадоволенням від наших відчуттів. У деяких випадках емоційний тон є спільним майже для всіх людей. Деякі запахи однаково неприємні або приємні для всіх нас. Наприклад, нам приємний звук прибою, колір неба при заході сонця, неприємний – запах гниття, скрегіт гальм. Однак, у більшості випадків емоційний тон відчуттів є індивідуальним проявом минулих емоцій.

Так, один й той самий звук може викликати в одних людей приємні переживання, в інших – неприємні. Емоційне ставлення до деяких предметів, зокрема, небезпечних для життя, тих, що викликають біль, у деяких випадках передається у спадок, що дозволяє вже при перших ознаках такої ситуації здійснювати швидке орієнтування та визначати, чи є бажаним той чи інший вплив. Емоційний відгук – оперативна емоційна реакція на поточні зміни у навколишньому середовищі.

Різновидом емоційного відгуку є **емпатія – розуміння емоційного стану іншої людини у формі співпереживання**. Здатність до емпатії – важлива соціальна якість людини, що залежить від умов формування особистості: люди, що не мали в дитинстві достатніх емоційних контактів, у дорослому віці мало здатні до співпереживання. **При співпереживанні людина переживає ті ж самі емоційні стани, які відчуває інший на основі ототожнення. Знаходитися в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого так само, як це сприймає ця інша людина** зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Людина ніби стає цією іншою, однак обов'язково має залишатися відтінок «нібито». Це означає, що в людини зберігається здатність у будь-який момент повернутися у власний світ переживань.

**Емпатія легше дається у випадку подібності поведінкових і емоційних реакцій суб'єктів. Настрій - загальний емоційний стан, що забарвлює протягом досить тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості в цілому.** Залежно від ступеня усвідомленості причин, що викликали той чи інший настрій, він переживається як загальний емоційний фон (підвищений чи пригнічений настрій) або як чітко диференційований стан (нудьга, сум, захоплення, радість). Настрій посилює чи послаблює ефективність

діяльності протягом тривалого періоду і є особливим видом емоційної регуляції життєдіяльності внаслідок безпосереднього відображення стану організму, зв'язку конкретної ситуації з досвідом людини, її установками. При гарному настрої людина активна і впевнена у собі; у поганому, навпаки, невпевнена і пасивна. Настрій викликається різними позитивними чи негативними впливами – успіхом або невдачею в роботі, комфортною або дискомфортною обстановкою, рівнем культури в міжособистісних стосунках, самопочуттям тощо.

**На формування настрою впливають наступні чинники:** 1) **органічні процеси** (хвороба, стомлення створюють знижений настрій; здоров'я, повноцінний сон, фізична активність настрої підвищують); 2) **зовнішнє середовище** (бруд, шум, звуки, що дратують, неприємне фарбування приміщення псує настрої; чистота, помірна тиша, свіже повітря, приємна музика настрої поліпшують); 3) **взаємини між людьми** (привітність, довіра і такт із боку оточуючих роблять людину бадьорою і життєрадісною; брутальність, байдужність, недовіра і безтактність гнітять); 4) **розумові процеси** (образні уявлення, у яких відображаються позитивні емоції, створюють підйом настрою; образи, пов'язані з негативними емоціями, настрої погіршують). Постійно веселий, бадьорий, піднесений настрій, переживання життєрадісності й оптимізму називають гіпертимією.

**Якщо ж настрій людини характеризується безтурботністю та добродушністю і, водночас, байдужим ставленням до серйозних аспектів життя, це – ейфорія.** Для підтримання хорошого настрою корисні заняття спортом і фізичною культурою; робота, яка надає задоволення; моральна підтримка близьких людей. Настрій, як і інші емоційні стани, впливає на оточуючих за принципом зараження. Сильне, абсолютно домінуюче почуття називається пристрасстю.

**Пристрасть – це сильне, стійке, довготривале почуття, яке захоплює людину, володіє нею і виявляється в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямі, в зосередженні їх на одній меті.** Пристрасть пов'язана зі стійким прагненням до певного об'єкта (яким може бути інша людина, предмет, вид занять) та породжує неослабну енергію в прагненні до мети. Пристрасть виявляється в найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності – в праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві. Вона має вибіркового характеру і виявляється не лише в емоційній, а й у пізнавальній та вольовій сферах. Пристрасті бувають позитивними та негативними. Позитивні пристрассті – захоплення працею, навчанням – є тією силою особистості, яка породжує велику енергію в діяльності, сприяє продуктивності праці. Але навіть позитивна пристрассть, якщо вона заважає діяльності чи навчанню, стає негативною.

Коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає уроки, не досипає, то саме по собі читання книжок з позитивного перетворюється на негативне. Пристрасть до алкоголю, куріння тощо згубно позначається на праці та житті людини. Вияв пристрассті залежить від того, чи існує перешкода для її задоволення. Найсильніші пристрассті виникають тоді, коли з'являються перешкоди. Пристрасть має подвійну природу: з одного боку, людина, яка

її переживає, страждає і тому виступає як пасивна істота; з іншого, вона прагне оволодіти предметом пристрасті і тому стає активною.

Конфліктні емоційні стани виникають в умовах впливу на особистість подразників, що заважають нормальній реалізації фізичних та психічних функцій. До них належать стрес, афект, фрустрація. **Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – сукупність адаптаційно- захисних неспецифічних реакцій організму на будь-який вплив, що становить собою загрозу для організму.**

Таке розуміння стресу запропоноване канадським фізіологом Г. Сельє у 1936 р. Він писав, що стресу не слід боятися, але ним потрібно керувати. **Жити без певного рівня стресу шкідливо: якщо людина не переборює труднощі, вона стає слабкою.** Г. Сельє стверджував, що повна свобода від стресу означає смерть.

У сучасній психології стрес розуміють як емоційний стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі її діяльності у найбільш складних і важких умовах як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах. , постійне відчуття

**Ознаками стресового стану є емоційна збудженість, неможливість зосередитися, часті помилки в роботі, погіршення пам'яті, відчуття постійної втоми (навіть після тривалого сну), прискорене мовлення (людина говорить так, ніби боїться кудись не встигнути), провали в мисленні (прості питання викликають ускладнення), відсутність задоволення від роботи, втрата почуття гумору, узалежнення від тютюну, алкоголю, комп'ютера тощо голоду (часті бажання перекусити, бо їжа дає змогу на декілька хвилин розслабитися) або відсутність апетиту і втрата смаку до їжі, незавершеність роботи (людина одночасно починає багато різних справ і не доводить жодної до кінця), психосоматичні захворювання (біль у шлунку, головні болі тощо), нетерпіння, підвищена нервовість, перепади настрою, стан спустошення, втрата самоконтролю.**

При цьому навички та звички залишаються незмінюваними і можуть замінити усвідомлені дії. **У перебігу стресового стану виділяють три фази пристосування: тривоги, стабілізації та виснаження.**

У фазі тривоги людина працює з великим напруженням, в неї слабшає самоконтроль, зникає психологічний контакт у спілкуванні, з'являється відчуження в стосунках. Надто сильні подразники (стресори) викликають вегетативні зміни, такі як посилене пульсування, підвищення рівня цукру та адреналіну в крові, що призводить до зниження здатності до прийняття рішення, дезорганізації, зниження активності психічних функцій.

У відповідь на надто складну обстановку організм реагує пасивно-оборонним чином, при цьому виникають помилки у відображенні дійсності: неправильно оцінюються кількість та якість об'єктів, їх просторові та часові характеристики, звужується обсяг уваги, утруднюється її переключення. У фазі стабілізації людина опановує себе і певною мірою адаптується до нових умов: поступово повертається здатність до правильних дій, мобілізується психічна

активність, підвищується працездатність і стійкість стосовно стресора. Фізіологічні показники при цьому стабілізуються і закріплюються на новому рівні; тривога зникає.

На цій стадії стрес є конструктивним і може підвищити успішність діяльності людини. Якщо ж стресори продовжують впливати й надалі, набута адаптація втрачається і настає фаза виснаження – в людини різко знижується працездатність і рівень адаптованості до середовища, вона відчуває спустошення, у неї виникає дістрес – повна дезорганізація діяльності, втрата самоконтролю, залишаються лише твердо засвоєні вміння і навички.

Людина може навіть не пам'ятати, що вона робила чи говорила у такому стані. Емоційно нестійких осіб спочатку охоплює тривога, яка переростає у страх і відразу настає фаза виснаження.

Тривалість фаз перебігу стресу є індивідуально обумовленою: від декількох хвилин і годин до декількох днів і тижнів. Виділяють наступні **різновиди стресу: фізіологічний (біологічний), психологічний та соціальний**. Фізіологічний стрес реалізується через однотипні нервові і психічні процеси. Стресорами, тобто несприятливими чинниками, які викликають цей стрес, можуть бути різноманітні негативні впливи зовнішнього середовища (шум, забруднення, спека, холод); навантаження підвищеної інтенсивності (фізичні вправи, травми, біль).

Стереотип поведінки людини під час фізіологічного стресу засвоюється у дитинстві, і цей сценарій майже автоматично «запускається» у дорослому віці. **Психологічний стрес, на відміну від фізіологічного, виражається різноманітними реакціями: страх, гнів, депресія тощо. Він може бути інформаційним та емоційним.** Перший пов'язаний із пізнавальною сферою людини, другий – із емоційною. Стресорами інформаційного стресу можуть бути несподівані та несприятливі впливи: розумове перевантаження, надмірний обсяг інформації, складні ситуації, у яких необхідно швидко приймати рішення; емоційного – сильні переживання, наприклад, хвороба чи смерть близької людини, приниження, реальна чи уявна загроза, страх, горе.

**Найбільш руйнівними стресорами є постійні негативні емоції і почуття, інформаційний дефіцит, ситуація невизначеності, невміння знайти вихід з критичної ситуації, внутрішній дискомфорт, особистісний конфлікт, особиста чи сімейна криза, почуття провини.** Соціальний стрес так само, як і психологічний, може спричинятися різноманітними чинниками. Його стресорами стають повсякденні труднощі, пов'язані з перебуванням та стосунками особи у соціумі: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки, напружена психологічна атмосфера, труднощі і конфлікти у професійній діяльності, втрата роботи, відсутність соціальних зв'язків, порушення відносин, незадовільне матеріальне забезпечення, переломні етапи життя (розлучення, народження дітей, перехід на нову роботу, вихід на пенсію), брак часу, безробіття, соціальна незахищеність. Усе більш поширеною стає думка про те,

що причинами соціального стресу є скоріше безперервні дрібні неприємності, ніж рідкі й інтенсивні.

**Крім того, останнім часом вчені до пояснення стресу залучають ще й історичні чинники.** Так, з кінця XIX ст. темп життя людини помітно прискорився, науково-технічний прогрес дозволив їй захиститися від небезпеки, яка традиційно загрожувала людству впродовж попередньої історії його існування: адаптація людини до довкілля перестала залежати від фізичної сили. Натомість, **виникли загрози, від яких вона не має генетичної програми захисту.** Людину почали травмувати не сили природи, а слово та ставлення інших людей.

Суспільство XX-XXI ст. запровадило правила щодо розважливості та емоційної стриманості, внаслідок чого емоції почали стримувати. Тепер людина відчуває перевантаження не стільки від фізичних зусиль, скільки від психологічного та соціального дискомфорту. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість захворювань, що обумовлені негативним впливом стресів, за останні 60 років зросла у 25 разів. Стрес по-різному впливає на людину: він може сприяти мобілізації, підвищуючи адаптаційні можливості в умовах дискомфорту і небезпеки (конструктивний стрес) або ж різко знизити ефективність її роботи та погіршити якість життя (деструктивний стрес або дістрес).

**У багатьох випадках стресові реакції є навіть доцільними та адекватними, оскільки викликають стенічні емоції і, тим самим, мобілізують ресурси організму і підвищують його готовність до психологічних і фізичних перевантажень.**

Однак, сильні і часті стреси спричиняють неадекватні реакції, які супроводжуються емоційним перезбудженням, дезорганізацією поведінки і порушенням важливих фізіологічних функцій. Який вплив стрес чинить саме на конкретну людину, залежить від сили й тривалості стресора та від порогу чутливості до стресу, тобто того індивідуального рівня напруженості, до досягнення якого ефективність діяльності підвищується, а після якого – різко знижується.

Надто сильні подразники викликають вегетативні зміни, такі як посилене пульсування, підвищення рівня цукру та адреналіну в крові, що призводить до зниження здатності до прийняття рішення, дезорганізації, зниження активності психічних функцій.

У відповідь на надто складну обстановку **організм реагує пасивно-оборонним чином**, при цьому виникають помилки у відображенні дійсності: неправильно оцінюються кількість та якість об'єктів, їх просторові та часові характеристики, звужується обсяг уваги, утруднюється її переключення. **Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу, який може змінюватися та яким можна керувати.** Оскільки вирішального значення у стресі набуває оцінка ситуації та власних можливостей, стресам можна протидіяти, змінивши своє ставлення до подій та ситуації.



Так, одна й та сама ситуація може викликати стрес, якщо виявиться несподіваною, і адекватну емоційну реакцію, якщо людина очікує повідомлення. Основним критерієм стресостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування у мінливому світі і здатність контролювати ситуацію. Цьому може сприяти освіченість, висока фахова підготовка, володіння необхідними навичками й уміннями, комунікабельність, навички позитивного мислення, вміння володіти собою, почуття гумору, якість самоприйняття.

Психологічну стійкість до стресів підтримують внутрішні і зовнішні ресурси. Внутрішніми ресурсами є: узгодженість реального та ідеального «Я- образу», відповідність досягнень домаганням, відчуття сенсу життя, екстернальність, екстравертованість, оптимізм, добре фізичне здоров'я і психічна витривалість. Дієвим способом боротьби зі стресом є гумор.. Зовнішніми ресурсами боротьби зі стресом є підтримка і допомога близьких, друзів, співробітників.

**Афект** – бурхливий та швидкоплинний стан нервово-психічного перезбудження, що характеризується значними змінами у свідомості та порушенням вольового контролю за поведінкою. По суті, це емоційний вибух, що породжується дефіцитом інформації та часу для адекватної оцінки ситуації, яка склалася. Прикладом афекту є лють, несамовитість, жах, відчай; у окремих випадках афект може бути позитивно забарвленим – захват, захоплення. У стані афекту різко змінюється поведінка людини, деформуються її установки та життєві позиції, порушується здатність до встановлення взаємозв'язків між явищами, порушується вибірковість поведінки, у свідомості починає домінувати якесь одне, часто перекручене уявлення.

Таке «звуження свідомості» при афекті з погляду нейрофізіології пояснюється порушенням нормальної взаємодії процесів збудження та гальмування: страждають, насамперед, гальмівні процеси, збудження починає невідповідно поширюватися на підкіркові зони мозку, втрачається контроль свідомості за емоціями. Стан афекту інколи супроводжується порушеннями пам'яті – частковою чи повною амнезією (забуванням). Залежно від інтенсивності подразника й індивідуально-психологічної стійкості особистості він може виявлятися у малоконтрольованих актах поведінки (агресія, панічна втеча) або ж пасивно-оборонних реакціях (непритомність, заціпеніння).

Афект у своєму перебігу має декілька етапів: - на першому – різко дезорганізується вся психічна діяльність, порушується орієнтування та оцінка дійсності; на другому – надмірне збудження супроводжується малоконтрольованими (при фізіологічному афекті) або неконтрольованими (при патологічному афекті) діями; - третій етап характеризується спадом нервової напруги, виникненням депресивного стану. Фізіологічний афект необхідно відрізнити від патологічного афекту. В першому випадку має місце висока інтенсивність збудження, відповідність поведінки причині, що викликала афект, значна дезорганізація («звуження») свідомості, нестриманість

у діях, незв'язаність асоціативних ідей, домінування одного уявлення, збереження окремих спогадів.

**У другому – збудження понад інтенсивне**, поведінка не відповідає причині, що викликала афект, спостерігається повна дезорганізація свідомості, її потьмарення, повна втрата здатності керувати своїми діями, незв'язане та хаотичне поєднання ідей, амнезія на подію. Слід зазначити, що до афектів схильні люди з неврівноваженими процесами збудження і гальмування нервової системи. Проте, частіше афекти є свідченням емоційної невихованості особи, небажання контролювати вияв своїх почуттів. Оскільки афект різко знижує можливість вольової регуляції поведінки, особливого значення набуває його профілактика: мобілізація вольових зусиль, зміна обстановки, свідоме переключення емоційної енергії на іншу діяльність сприяють попередженню афекту. Також можливо проводити спеціальні тренування, зміст яких полягає у створенні в уяві образів небажаних наслідків.

Людина може навчитися регулювати зовнішні прояви афективних реакцій, причому особливу роль тут відіграє контроль за руховими (поведінковими) проявами афекту.

**Фрустрація (від лат. frustratio – марне сподівання, невдача, обман) – емоційний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перепони, яка перешкоджає досягненню мети.** Необхідними ознаками фрустрації є, з одного боку, виражена мотивація досягнення мети або задоволення певної потреби; з іншого – наявність перешкод, які не дають можливості це зробити.

Бар'єри, що перешкоджають людині досягти мети і викликають фрустрацію, можуть бути фізичними (перебування в місцях позбавлення свободи), біологічними (старіння), психологічними (інтелектуальна неспроможність), соціальними (необхідність дотримання певних норм поведінки). Фрустрація виникає тоді, коли ступінь незадоволення ситуацією вищий від того, що людина може пережити. Її важко подолати, оскільки, як правило, людина не може самотійно усунути перешкод, що виникають. Тому вона або ж розпочинає свідомий пошук компенсаторних варіантів поведінки, або ж здійснює неусвідомлені неадекватні дії. У результаті фрустрації виникає дезорганізація свідомості і діяльності, яка може спричинити такі реакції: апатія, агресія, тривога, депресія, стереотипна поведінка, регресія або переоцінка цілей і бажань, емоційне вигорання.

**Апатія (від грецьк. apatheia – нечутливість) є емоційним станом, при якому виявляються байдужість, відсутність інтересу до навколишнього, втома, важкі переживання, а також певні соціально-психологічні чинники (розчарування в житті, втрата ідеалу тощо).**

**Агресія (від лат. aggredior – нападаю) становить собою деструктивну поведінку людини з прагненням заподіяти шкоду. Вона може бути спрямована на інших людей (фізична і вербальна агресія), на себе (аутоагресія) чи на об'єкти неживої природи. Агресивний стан може виявитися навіть у емоційно розважливій особи внаслідок низки фрустрацій і**

характеризуватися повною втратою самоконтролю. Втім, поведінка людини у стані агресії значною мірою залежить від її характерологічних рис і виховання.

**Тривога – емоційний стан гострого внутрішнього безмістовного неспокою, пов'язаний із прогнозуванням невдачі, небезпеки або з очікуванням чогось важливого для людини в умовах невизначеності. На відміну від страху, тривога є реакцією на невизначену загрозу, це – страх очікування.** Індивідуально-психологічну особливість, яка виявляється у схильності людини до частого та інтенсивного переживання тривоги, називають тривожністю. Протилежним до агресії є стан депресії.

**Депресія (від лат. depressio – пригнічення, придушення) – це почуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. У такому випадку спостерігається загальмованість рухів, мови, зниження активності, ініціативи, порушення сну, апетиту, іноді – з'являються немотивовані страхи.**

Депресія може бути спричинена фізичною втратою (наприклад, смертю близької людини), втратою самоповаги, дружніх чи любовних стосунків тощо. Особливо важкий її перебіг у підлітків і юнаків. Стереотипна поведінка виявляється у повторенні фіксованої поведінки; регресія – у поверненні до зразків поведінки, які були притаманні особі у більш ранньому віці або в примітивізації поведінки, зниженні її конструктивності і якості. Нарешті, у стані фрустрації людина може переоцінити свої цілі і бажання, таким чином знизивши мотивацію. Після цього об'єкт перестає бути настільки привабливим, щоб викликати фрустрацію.

Суб'єктивно сильне тривале переживання фрустрації здатне призвести до характерологічних змін (людина стає дратівливою, замкненою) і, навіть, хворобливих проявів (неврозів). Більшою мірою до фрустрації мають схильність емоційні особи, люди з підвищеною збудливістю, не «загартовані» у розв'язанні життєвих задач, погано підготовані до труднощів, негод, з недостатньо розвиненими вольовими якостями.

Наприкінці ХХ ст. значний інтерес фахівців привернув феномен **емоційного вигорання – емоційного стану людини**, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими в психологічно напруженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків. Він характеризується знесиленням і відчуттям власної безкорисності.

Вигорання складається з трьох компонентів: емоційного та/або фізичного виснаження, деперсоналізації, зниження робочої продуктивності. Цей стан часто виникає у людей із великим стажем роботи: вчителів, лікарів, юристів, міліціонерів, працівників сфери обслуговування, священиків. Особистісними якостями, що сприяють вигоранню, є високий рівень емпатії, гуманності, інтровертованості. Встановлено, що найчастіше від емоційного вигорання потерпають особи з надмірно високими вимогами до себе. Люди цієї категорії асоціюють свою працю з призначенням, місією; у них практично стирається межа між роботою і особистим життям.

Дослідники виявили три типи осіб, яким загрожує синдром емоційного вигорання. Перший тип – педантичний. Основні його характеристики: сумлінність, зведена до абсолюту; надмірна, хвороблива акуратність; прагнення в будь-якій справі домагатися зразкового порядку (навіть, на шкоду собі). Люди цього типу часто бувають надто прив'язані до минулого; основні симптоми перевтоми у них – апатія, сонливість. Другий тип – демонстративний. Люди цього типу прагнуть до першості в усьому, їм важливо завжди бути на видноті. Їм властивий високий ступінь виснаження при виконанні рутинної роботи. У осіб такого типу перевтома виражається у дратівливості, гнівливості, на цьому тлі підвищується тиск, виникають проблеми зі сном.

Третій тип – емотивний. Емотики надто чутливі і вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власний межує з патологією, саморуйнуванням, і все це при явній недостатці сил чинити спротив несприятливим обставинам. Люди цього типу при стресах страждають на безсоння, підвищену тривожність. Нині визначають близько ста симптомів, так чи інакше пов'язаних із синдромом емоційного вигорання.

Насамперед, слід зазначити, що умови діяльності часом можуть бути причиною синдрому хронічної втоми, що, до речі, досить часто супроводжує синдром емоційного вигорання. При синдромі хронічної втоми типовими є: прогресуюча втома, зниження працездатності, м'язова слабкість, головний біль, розлади сну та пам'яті, зниження розумової активності та здатності концентрувати увагу.

## **2. Індивідуальні відмінності та експресія емоцій і почуттів**

Люди відрізняються між собою за багатьма параметрами емоцій: емоційною збудливістю, чутливістю, ригідністю, лабільністю, стійкістю і експресивністю. Емоційна збудливість – це готовність людини емоційно реагувати на значимі для неї подразники. Вона може виявлятися у таких особливостях поведінки, як запальність і дратівливість.

Виявлено, що між емоційною збудливістю та ефективністю діяльності існує криволінійна залежність: найбільш ефективних результатів діяльності досягають при середній силі емоційного збудження. При цьому слід мати на увазі, що для кожної людини є оптимум емоційного збудження, який забезпечує максимальну ефективність у роботі. Надто слабе емоційне збудження позбавляє людину належної мотивації, а надто сильне дезорганізовує її і робить некерованою. Індивідуальні відмінності емоцій і почуттів стосуються також різного реагування на стрес.

**Так, упевнені у собі люди, які розраховують лише на себе і не потребують зовнішньої підтримки, менше підвладні стресу, ніж ті, що невпевнені у собі й хворобливо реагують на критику. Також більше стресові піддаються тривожні люди.**

Близька за змістом до емоційної збудливості емоційна чутливість. Це достатньо стійка властивість індивіда, яка виявляється у легкості, швидкості і гнучкості емоційного реагування на соціальні події, на особливості інших людей тощо.

**Емоційно ригідні люди вирізняються стабільністю та в'язкістю емоцій. Вони надмірно зосереджуються на значимих для них подіях, об'єктах, образах, невдачах тощо. Протилежною до ригідності є емоційна лабільність – нестійкість емоцій. У таких людей навіть дуже сильна емоція швидко згасає, і вони стають байдужими, або ж одна емоція легко змінюється на іншу. Емоційна стійкість становить собою врівноваженість реакцій людини на емоціогенну ситуацію, а також здатність завдяки волевим зусиллям контролювати власні емоційні прояви. Індивідуальний перебіг емоцій і почуттів супроводжується внутрішніми та зовнішніми змінами.**

Внутрішні зміни проявляються як пришвидшення серцебиття та дихання, коливання тиску, дисфункція органів травлення і виділення, ендокринної системи. Здатність назовні виражати свої переживання називають експресивністю. Засобами експресії емоцій та почуттів є мовлення (насамперед, інтонація, тембр, модуляція голосу), вираз обличчя (особливо очей), міміка, пантоміміка, рухи, поза. На обличчі виражається більшість елементарних емоцій, і здатність до їхнього розуміння є вродженою.

**Експресія жестів формується упродовж життя і може змінюватися під впливом соціокультурного середовища.** Керуючи виразними рухами, ми тим самим частково керуємо і нашими емоціями та почуттями. Наприклад, стримуючи виразні рухи під час гніву, ми зменшуємо гнів. Чим більше виражені зовнішні реакції, тим експресивнішою є людина. Зазначимо, що не завжди за зовнішнім виразом можна судити про справжні переживання людини. Так само відсутність експресії ще не свідчить про те, що людина не переживає ті чи інші емоції. Вона може їх приховувати. Не завжди емоції, особливо їхній зовнішній вияв, слід показувати оточуючим, бо при надлишковості або неадекватності вони можуть дезорганізовувати діяльність людини, поставивши її в незручне становище.

**Тому для людини дуже важливо навчитися контролювати зовнішнім виявом емоцій та почуттів. Контроль експресії проявляється у трьох формах: придушенні, тобто приховуванні емоційного стану; маскуванні, тобто заміні зовнішнього виразу того стану, який переживається, іншим станом; симуляції, тобто вираженні емоцій, які людина не переживає.** Останнім часом приділяють ретельну увагу **емоційний інтелект**, який охоплює низку здібностей людини: розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями, розуміння емоцій інших людей. Наявність емоційного інтелекту є важливою складовою успіху людини.

Вищезазначене дозволяє стверджувати, що емоції і почуття в житті людини відіграють важливе значення та потребують саморегуляції. Для саморегуляції емоцій має значення: адекватна оцінка значимості події; - достатня (різнопланова) поінформованість стосовно події; завчасна підготовка захисних стратегій, що знижує надмірне збудження та страх отримати негативний результат, створює оптимальний фон для вирішення проблеми; - зниження суб'єктивного значення події, що дозволяє вийти на заздалегідь

підготовані позиції та підготуватися до початку дій без зайвих витрат енергії.

Якщо людина перебуває у стані сильного емоційного збудження, немає сенсу говорити їй заспокійливі слова, краще допомогти розрядитися, запропонувати виговоритися. Це ж правило актуальне і для саморегуляції – не слід «консервувати» почуття, краще їх цивілізовано виражати. Коли людина висловиться, збудження спадає, й у цей момент з'являється можливість пояснити їй щось, заспокоїти, спрямувати.

Потреба розрядити емоційну напругу за допомогою руху проявляється іноді у метушінні кімнатою, розриванні паперу тощо. Для того, щоб швидше нормалізувати емоційний стан, корисно дати собі підвищене фізичне навантаження, зайняти себе будь-яким видом активності (танці, спорт, малювання тощо). Для екстреного зниження рівня напруги може бути використане загальне розслаблення м'язів, оскільки м'язове розслаблення несумісне з хвилюванням.

Отже, методи релаксації, аутогенного тренування виявляються надзвичайно корисними, коли необхідно за 5-10 хвилин заспокоїтися. Почуттями легше керувати і шляхом регуляції їх зовнішніх проявів: щоб легше перенести біль, важливо на ньому не зосереджуватися, не напружуватися, не демонструвати його. Важливим способом зняття психічної напруги є активізація почуття гумору: сміх призводить до зниження рівня тривожності, коли людина насміялася, її м'язи менш напружені, серцебиття в нормі. Якщо ж пережиті у певній ситуації негативні почуття закріплюються, стають нав'язливими, хронічними, для їх усунення необхідне застосування спеціальних психотерапевтичних прийомів – НЛП, арттерапії, гештальттерапії, тілесно-орієнтованої терапії тощо.