ПРИКАРПАТСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра клінічної та

реабілітаційної психології

**КУРСОВА РОБОТА**

**на тему:**

**«ВИДИ І РОЛЬ ЕМОЦІЙ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ»**

**Виконав:**

студент групи Пс (р)-21

Васьківський Захар Русланович

**Перевірила:**

к. психол. н., доцент

Іванцев. Н.І

**Івано-Франківськ - 2023ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВСТУП** | 3 |
| **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНКИ ЕМОЦІЙ ЯК ПСИХІЧНОГО ПРОЦЕСУ** | 5 |
| 1.1. Визначення поняття «емоції» та їхні функції | 5 |
| 1.2. Психологічні теорії емоцій | 11 |
| 1.3. Психофізіологія і емоції | 13 |
| 1.4. Патологічні стани та розлади, пов’язані з емоціями | 16 |
| Висновки до розділу 1 | 22 |
| **РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕОРЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙ** | 24 |
| 2.1. Аналіз впливу емоцій на різні аспекти життя | 24 |
| 2.2. Основні результати дослідження та їх практичне значенні | 26 |
| **ВИСНОВКИ** |  |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** **ТА ЛІТЕРАТУРИ** | 29 |

**ВСТУП**

**Актуальність проблеми.** Емоції є одним із психічних процесів, який впливає на оцінку подразників зовнішнього та внутрішнього середовища, надаючи їм значення та роль для функціонування тіла й психіки. Емоції, створюючи ставлення до об’єкта, зосереджують увагу на важливих його елементах, зберігаючи уявлення про об’єкт у пам’яті на основі досвіду взаємодії з об’єктом. Оцінюють подразники емоції за допомогою критеріїв впливу об’єкту на задоволення потреб, що надає емоціям здатність регулювати виконання потреб тіла й психіки. Також емоції мобілізують енергію організму на випадок важливості подразника для людини, що надає емоціям здатність співпрацювати з психічним процесом волі та мислення. Без емоцій неможлива ні соціальна взаємодія, ні прийняття рішень, ні діяльність через, тому здорова емоційна сфера позитивно корелює з ефективним існуванням та досягненням цілей. Емоції потребують поглибленого дослідження для створення методик підтримки емоційного стану на рівні норми та отримання навичок управління емоціями і скерування їхнього впливу на покращення рівня життя людини та соціуму. У психологічні науці проблемі особливості функціонування та прояву емоційної сфери людини присвячено багато досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних вчених (К. Ізард, У. Джеймс, К. Ланге, Ч. Дарвін, П. Симонов, З. Шехтер, З. Фройд, Р. Сапольські та багато інших).

**Об’єкт дослідження –** людина як суб'єкт емоційного досвіду.

**Предмет дослідження –** емоції як психологічні явища, що виникають в результаті взаємодії людини з навколишнім світом, здійснюючи вплив на різні аспекти її життєдіяльності.

**Мета дослідження –** системний аналіз та розгляд основних аспектів емоцій у людському житті з метою розкриття їх важливості та впливу на психічний та фізичний стан особистості.

**Завдання дослідження**:

1. Визначити поняття «емоції» та описати їхні функції.
2. Охарактеризувати теорії походження та прояву емоцій.
3. Проаналізувати психофізіологічну проблему прояву емоцій.
4. Проаналізувати роль емоцій у формуванні певних патологічних станів та розладів.
5. Теоретично обґрунтувати вплив емоцій на різні аспекти життя людини.
6. На основі теоретичного дослідження виокремити поради до покращення функціонування емоційної сфери людини.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та класифікація теоретичних даних.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНКИ ЕМОЦІЙ ЯК ПСИХІЧНОГО ПРОЦЕСУ**

**1.1. Визначення поняття «емоції» та їхні функції**

Так як емоції є психічним процесом, який активно впливає на інші психічні процеси, розглянути значення поняття «емоція» і його функції з точки зору загальної психології буде мати велике значення для дослідження важливості даної форми психічного відображення для життя людини і для функціонування психіки.

На думку М’ясоїда, емоції – це психічне відображення об’єктів дійсності залежно від потреб живої істоти [16, с. 317]. Савчин ж додає, що емоції не тільки відображають дійсність, а й впливають на активність людини через формування ставлення до об’єктів, що надає живій істоті «список пріоритетів» щодо реагування і дій відносно оціненої ситуації [19, с. 213]. Роль оцінки виконують почуття, які проявляють ставлення людини до задоволення її потреб через широку гаму переживань. Почуття складається з повторювальних емоцій по відношенню до предмету уваги, які набирають силу і формулюють стійке ставлення до нього. При цьому необов’язково, щоб почуття породжувалось лиш через повторення однієї емоції: почуття породжує спектр різних переживань через багатогранність потреб, які впливають на ставлення до об’єкта (особливо якщо цей об’єкт – інша жива істота) [19, с. 250]. Прикладом цього є поєднання гніву і розчарування при програші у грі. Розчарування з’являється через невиконані очікування, а гнів виникає через об’єкт, який завадив виконанню цілі. Емоції виконують роль спонукатора до дій і відображення нинішньої ситуації з точки зору тих потреб, на які ситуація впливає. Емоції проявляють себе через переживанні ,які формують ставлення до елементів ситуації ,що є почуттям. Але і почуття впливає на те, як людина відреагує на об’єкт: почуття сформує досвід, через який буде встановлюватись очікування від об’єкта [19, с. 250].

Емоційна сфера, як і інші сфери й психічні процеси, має свої особливості. Першою особливістю емоцій є їхня предметна спрямованість: у людини завжди є сформоване ставлення до конкретного об’єкта [19, с. 214]. При цьому ставлення створюється і навколо об’єктів внутрішнього світу, а частіше й від динаміки між внутрішнім уявлення і зовнішнім проявом об’єкта [16, с. 361]. Другою особливістю є амбівалентність: переживання можуть бути як позитивні (наприклад радість, цікавість), так і негативні (наприклад сум, гнів) і при цьому людина може мати полярні емоції щодо предмета, на які вони напрямлені. При цьому причини появи полярних емоцій не будуть суперечити один-одному і можуть створити цілісне уявлення про конкретний об’єкт [16, с. 361-362].

Також у емоцій є функції ,які співвідносяться з іншими психічними процесами з ціллю підтримати функціонування один-одного. Головною функцією емоцій є оцінка смислу діяльності людини з точки зору виконання діяльністю потреб, які актуальні на даний момент часу [16, с. 322-333].

Емоційна сфера є унікальною по кількості своїх проявів. Через великий діапазон інтенсивності і оцінювальну функцію емоцій та почуттів можуть налічувати сотні видів. Але, не дивлячись на це, вчені змогли виділити емоції, які беруть основну роль у функціонуванні психіки і найчастіше проявляють себе. Дослідити основні види емоцій важливо для надання психічному процесу форми, дивлячись на яку буде можливим усвідомити дію конкретної емоції для формування адекватної взаємодії з нею.

Переживання, з якого виникає почуття і емоція, має свою спрямованість на конкретні потреби, по степені задоволеності яких формується емоція, а потім і почуття. Всього таких переживань налічують дев’ять видів. Альтруїстичні переживання напрямлені на ототожнення себе з іншими істоти, що проявляє себе у бажанні покращити життя близької собі істоти-співчуття її ситуації. Комунікативні переживання пов’язані з потребою в спілкуванні: напрямлені такі переживання на оцінку подібності поглядів і оцінки співрозмовником себе (наприклад, симпатія, прихильність). Глоричні переживання пов’язані з потребою завоювати визнання: напрямлена на пошук доказу своєї цінності і позитивний чи негативний знак залежить від наявності у людини доказів своєї цінності (наприклад, гордість або сором). Практичні переживання виникають внаслідок оцінки своєї діяльності: оцінюють наявність труднощів і успішність виконання (наприклад, захоплення роботою або фрустрація). Пугнічні переживання пов’язані з пошуком гострих почуттів і зацікавленістю в боротьбі (наприклад, азарт). Інтелектуальні переживання пов’язані з бажанням одержати нову інформацію і систематизувати її для повноти розуміння її суті (наприклад, «когнітивна гармонія»). Естетичні переживання виникають від потреби людини жити в гармонії з самим собою та світом (естетичні емоції складаються з поєднання різних емоцій). Гедоністичні переживання відображають задоволеність тілесних і душевних потреб. Аквізитні переживання пов’язані з інтересом до нагромадження або колекціонування речей [19, с. 228].

Вищеописані переживання при накопленні утворюють емоцію, яка формує оцінку об’єкта з критеріїв переживання, яке викликало емоцію, а достатній прояв емоцій по відношенню до об’єкта формує конкретне почуття до нього. Деякі емоції є вродженою реакцією людини на об’єкти, але через соціалізацію у людини з’являються складніші емоції, які утворюються через поєднання декількох вроджених емоцій (наприклад, фрустрація як поєднання гніву і тривоги) [19, с. 226]. Вроджені емоції називають базовими емоціями і їх налічують десять видів (за Ізардом): цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором, та вина. Для кращого розуміння суті емоцій як психічного процесу потрібно знати функції та особливості прояву кожної базової емоції.

Цікавість є інтелектуальною емоцією [23]. Вона активізується при знаходженні інформації, яка вписується в проміжок допустимої складності і при цьому є приємною або корисною для задоволення пізнавальних потреб. Для задоволення пізнавальних потреб цікавість акцентує увагу мислення і уяви на об’єкт своєї появи [19, с. 239].

Радість – це емоційний показник виконаності потреб та стабільного стану тіла і психіки. Також радість активується при очікуванні успіху, яка задовільнить конкретну потребу. Радість активує ті мозкові центри, які пригнічують прояв тривоги та інших негативних емоцій, даючи людині прилив енергії, які раніше тратились на аналіз середовища з ціллю переконатися у відсутності загроз [6, с. 39]. Активація мозкових центрів радості проявляє себе у безтурботно-радісному настрої, яка спонукає до забав і прояву розслабленої соціальної поведінки у вигляді дурощів [23]. Про наявність радості свідчить усмішка на лиці людини [19, с. 231]. Відчуття спокою, викликане радістю, забезпечує швидше повернення тіла у стан рівноваги після впливу негативних емоцій [6, с. 39].

Здивування виникає в ситуації появи знання, яке не вписується в уявлення людини про об’єкт, зв’язаний зі знанням, або при отриманні неочікуваного результату при іншому прогнозі щодо результату даної події [19, с. 238]. За допомогою здивування активується процес згадування подібної інформації чи ситуації і на основі згаданого формується здогадка. Емоція здогадки акцентує увагу на тих елементах нової інформації, які є найважливішими для включення інформації у вже існуюче уявлення про об’єкт чи подію [19, с. 240]. На основі здогадки формується почуття впевненості або почуття сумніву, що є результатом співвіднесеності відповіді від здогадки уявленню про об’єкт. Якщо нове уявлення дає можливість спрогнозувати імовірність тої чи іншої події, з’явиться почуття впевненості. Якщо нове уявлення кардинально змінює погляд на подію, що унеможливлює прогнозування-з’явиться почуття сумніву [23]. При здивуванні людина піднімає брову для розширення свого поля зору. Це необхідно для збільшення кількості інформації про неочікувану подію, яку людина зможе візуально сприйняти [6, с. 39].

Гнів виникає як реакція на перешкоду задоволення потреб зі сторони зовнішнього світу. Гнів може виникнути як через соціальні чинники (обман зі сторони важливої людини, образа та інше) так і по причині фрустрації чи невизначеної перешкоди до досягнення мети[19, с. 233]. Гнів напрямлений на швидку нейтралізацію чинника, який перешкоджає задоволенню потреб. Для того, щоб здійснити нейтралізацію організм мобілізує резерви організму через викид в кров адреналіну. Енергія від адреналіну спричинить виникнення люті, якщо перешкодою є конкретний об’єкт. Коли людина лютує, кров приливає до її рук даючи можливість завдати удару, а прискорене серцебиття дає можливість підготуватись до битви [6, с. 38]. Якщо перешкода до задоволення потреби не виявлена людина «впадає» в несамовитість, яка проявляється у крайньому збудженні, яке веде до втрати самоконтролю [23].

Горе виникає при втраті чогось значимого для людини і напрямлена на знаходження способу повернення втраченого або адаптації до життя без нього. Спочатку виникає відчуття суму, яке повідомляє психіку про порушення задоволення потреби через втрату об’єкту, який її задовольняв. При горі енергія і психічні процеси концентруються навколо втраченого об’єкта, сповільняючи не зв’язані з втратою процеси. Це призводить до уповільнення психічних і соматичних процесів [19,с. 233]. Горе проявляє себе у в’ялості, опущених вниз кінчиках рота і повільно-монотонному голосі. Також горе активно співпрацює з тривогою утворюючи емоцію відчаю, яке викликає стан безнадії, що є відповіддю на враження про нездоланність певної небезпеки [23].

Відраза або огида є еволюційною реакцією на об’єкти або дії, які є шкідливими для організму людини. Відраза є однією з емоцій, яка однаково проявляється у людей різних народів. Губа при відразі закопилена вверх, а ніс трохи наморщений, що відображає первісну реакцію людини закрити ніс, щоб туди не попадав згубний запас, та виплюнути отруйну їжу [6, с. 40]. Пізніше відраза набула й соціального значення, утворивши емоцію зневаги.

Зневага виникає при прояві іншою людиною вчинків, які не є гідними для суб’єкта зневаги. Зневага є соціальною емоцією і формує стійке негативне уявлення про об’єкт емоції, якщо його вчинок дає суб’єкту перевагу над ним в моральному, культурному чи фізичному планах [19, с. 238]. При достатній кількості випадків прояву зневаги вона трансформується в емоцію презирства-постійне зневажливе ставлення до кого- або чого-небудь [23]. Якщо ж об’єкт перешкоджає задоволенню потреб суб’єкта, презирство легко переходить у гнів і може породити ненависть до об’єкта. Виявляє себе через усмішку одним кутиком губ та піднятим підборіддям.

Страх виникає при наявності чого-небудь загрозливого, яке перешкоджає відчуттю безпеки в даний проміжок часу, або виникає через відсутність чогось, що забезпечує безпеку людини [19, с. 230]. Також страх виникає в ситуації, коли очікуваний результат не відбувся, приходячи після здивування. Тривога є різновидом страху з’являючись під час прогнозування невдачі в контексті виконання дії чи результату певної події [23]. Коли виникає страх кров приливає до великих груп м’язів даючи людині можливість втекти при потребі. Втеча є проявом стенічного страху, але тіло перед втечею на мить ціпеніє, даючи кілька секунд на оцінку ситуації і вибору сховатись [6, с. 38]. При варіанті сховатись активується астенічна форма страху [19, с. 230]. Страх фіксує увагу суб’єкта на потенційні загрозі, що при уявні загрозі може привести до проблем з адекватним реагуванням на ситуацію і вигляді неможливості переключити увагу на розгляд інших варіантів розвитку подій.

Сором є показником захищеності глоричних потреб людини в соціумі. Сором виникає при усвідомленні людиною своєї вразливості у подоланні певних перешкод. При появі сорому людина відчуває сильне збентеження від уявлення, що вона зганьбила себе перед кимось [23]. Сором зосереджує увагу людини на ситуації, яка викликала сором, спонукаючи до її осмислення зі сторони спостерігача, для створення стратегії дій, за допомогою якої суб’єкт уникне презирства і глузувань зі сторони інших людей [19, с. 237].Функцією сорому є створення сприйнятливих умов для оцінки людиною свого соціального «Я», що дозволяє їй сприймати критику, дотримуватись групових норм та формувати дружні стосунки з іншими людьми. Добивається виконання своєї функції сором через негативне відчуття зніяковілості.

Провина безпосередньо зв’язана з совістю і активується при порушенні її законів. При порушенні власних моральних принципів людина відчуває негативну емоцію, яка спонукає її до самозвинувачення та пониження рівня позитивного ставлення до себе-відчуває провину. Провина є мотиваційним ядром самоусвідомлення людиною наслідків своїх дій для пошуку способів виправлення заподіяної шкоди [19, с. 237].

**1.2.Психологічні теорії емоцій**

Емоції є складним психічним процесом через взаємовплив з іншими психічними процесами, амбівалентність своїх проявів та через дуже великий діапазон прояву. Через це кожен вчений, який у свій час досліджував механізм роботи емоцій, надавав перевагу лиш одному випадку прояву емоції і на основі нього створював свою теорію емоцій. Таких теорій емоцій є немало, тому їх важливо розібрати для кращого розуміння різних аспектів, які можуть впливати на прояв цього психічного процесу.

Периферична теорія Джеймса-Ланге. Американський психолог У. Джеймс звернув увагу на те, що емоції супроводжуються посиленою чи послабленою тратою енергії (вегетативними зрушеннями),зміною частоти серцевого ритму та зміною кров’яного тиску). Проаналізувавши своє спостереження Джеймс припустив, що не сприймання якогось факту викликає емоцію, за яким іде тілесне вираження переживання ,а навпаки тілесна зміна викликає емоцію, яка дає можливість сприйняти якийсь факт [16, с. 337]. Незалежно від У. Джеймса данський патологоанатом К. Ланге вважав, що поява емоції залежить від сукупності іннервації і розширення кровоносних судин, що експресії емоції. В приклад він приводив часті швидкі рухи і сміх при переживанні позитивної емоції, і відчуття слабкості разом з тихим голосом при сумі [19, с. 217].

Біологічна теорія Ч. Дарвіна. Дарвін, як автор теорії еволюції, порівнював емоційні прояви людей і тварин. Порівнюючи їх вчений прийшов до висновку, що форма існування емоцій у вигляді рухів та міміки є засобом комунікації між тваринами, що приводило до їхнього пристосування до середовища. Емоції давали іншим тваринам одного угрупування інформацію про стан тварини, яка виражає емоцію [16, с. 337]. За Ч. Дарвіном емоції є еволюційним продуктом, незалежним від раси чи культури [16, с. 337]. Але тварини, на відмінно від людей, не можуть контролювати або усвідомлювати свої емоційні відчуття.

Потребнісно-інформаційна теорія П.Симонова. Павло досліджував взаємодію організму і середовища як чинника, який емоційну реакцію. Симонов створив формулу, в якій сила, якість і знак (негативна чи позитивна емоція) залежить від сили актуальної потреби, оцінки ймовірності задовільнити потребу на основі минулого досвіду її «закриття» та від інформації про наявність ресурсів, які потрібно використати для задоволення потреби [16, с. 340]. Ця теорія першою почала враховувати рівень мотивація та наявні ресурси як чинник, який впливає на появу відповідної емоції.

Психоаналітична теорія З. Фройда. Джерелом мотивації Фройд розглядав потяг і афект [9, с. 50]. Мотивація тісно зв’язана зі сферою емоцій, тому на основі концепту задоволення гомеостазу як джерела мотивації особистості Фройд створив своє трактування механізму роботи емоцій. Вчений вважав, що у відповідь на сприйнятий образ психіка викликає несвідомий процес, який мобілізує енергію Id. Ця енергія потребує розрядки у діяльності і вона доб’ється свого навіть якщо не проявить себе в зовнішній діяльності людини (наприклад, через порушення енергією норм суспільства) через прояв у міміці чи через внутрішнє переживання енергії у вигляді афекту [19, с. 217]. Фройд виділив в процесі утворення афекту три аспекти: енергетичний компонент потягу(«заряд афекту), «розрядка» афекту і остаточка розрядка через переживання емоції [9, с. 50].

Таламічна теорія Кенона-Барда. Обидва дослідники зацікавились теорією Джеймса-Ланге і, на основі їх теорії, створили свою теорію, яка дає іншу відповідь на питання, хто проявляє себе першим при появі емоції – сприйнятий образ чи тілесна реакція. Кенон стверджував, що тілесні зміни при виникненні емоцій подібні, а тому їх недостатньо для відображення всієї повноти прояву переживань. Як контраргумент Кенон привів дослід з штучним припиненням поступання органічних сигналів до мозку, але емоції виникали й без них [12, с. 130]. Кенон також приписав роль створювача емоцій специфічні реакції центральної нервової системи, а особливо – таламуса [9, с. 50]. Бард підтримав теорію Кенона доведенням, що фізіологічні зміни і емоційні переживання одночасно проходять в організмі і психіці живої істоти, підтримуючи при цьому існування протилежного процесу (нейромедіатори й гормони проявляють емоцію, а емоція дає сигнал до активації нейромедіаторів й гормонів) [12, с. 130].

Когнітивно-фізіологічна теорія емоцій Шехтера. Вчений вирішив підійти до питання емоцій зі сторони когнітивної психології. Він виявив, що мобілізуючі реакції організму визначають лиш інтенсивність емоційного прояву, але не мають відношення до знаку самої емоції [9, с. 50]. Для того, щоб емоція отримала знак, людина повинна оцінити подію, яка викликає реакцію. Оцінюється ж інформація події з позиції досвіду попереднього контакту з подібною подією і з позиції наявних на даний момент потреб і інтересів [19, с. 218].

**1.3. Психофізіологія і емоції**

Психофізіологія стверджує, що всі психічні процеси не зможуть проявити себе, якщо не відбудеться фізіологічна зміна. Фізіологія і психіка міцно взаємодіють один з одним при тому не перебуваючи у причинно-наслідковому зв’язку: психіка є функцією мозку, а мозок є органом психіки [15, с. 124]. Емоції теж є психічним процесом і має як свою локалізацію в мозку і нейромедіатори, які викликають фізіологічні зміни, так і свій ідеальний продукт і функцію психіки. Розібратися в локалізації і фізіологічному прояву емоцій важливо для знаходження закономірностей між способами регуляції переживань і особливостями їх фізіологічного прояву для вибору найкращих способів використання емоційної енергії. Також психофізіологічна проблема емоцій відображає можливі розлади емоційного, вольового або особистісного спектрів через органічні ураження мозку або порушення роботи нейромедіатору чи гормону, що нерідко є причиною появи даних розладів.

Основними частинами мозку, які утворюють і керують емоціями є лімбічна система і лобна кора. Почнемо з опису мигдалеподібного тіла: це основна частина ще «нюхового мозку», на якому сформувалась кора головного мозку і неокортекс [6, с. 51]. Функції мигдалини виявили як і функції інших частин мозку – через оцінку анамнезу людини з екстирпацією чи органічною травмою досліджуваної частини мозку. При видаленні мигдалеподібного для контролю епілепсії людина втрачала можливість емоційно оцінити ситуацію та можливість впізнати близьких людей: мигдаль є скарбницею емоційної пам’яті [6, с. 51]. Але емоційна пам’ять є не єдиною функцією мигдалини: вона також відповідає за агресію. Наявність цієї функції доказує ряд експериментів: 1) До мигдалин тварин прикріплювались реєструючі електроди і потенціал дії з’являвся тільки в момент, коли тварина була агресивна; 2) Пошкодження мигдалини зменшує рівень агресії у тварин; 3) Якщо показати людині зображення, яке «трігерне» людину, мигдалина активується [20, с. 34-35]. І це тільки частина доказів Також мигдалина відповідає за прояв страху і тривоги. Докази наявності цієї функції подібні на докази наявності у мигдалини функції виклику агресії: 1) В експерименті досліджуваним сказали, що їх вдарять током, але не повідомили, коли саме, при цьому даючи їм вибір отримати сильніший удар током, але зараз. Ті, хто чекали на удар, відчували тривогу через невизначеність, через що мигдалина збуджувалась сильніше, ніж на початку експерименту, показуючи позитивну кореляцію між тривогою і активацією мигдаля; 2) У людей з ПТСР мигдалина була занадто чутливою навіть в момент безпечності умов, а у людей з застарілою версією ПТСР розмір мигдалини збільшений [20, с. 37-38]. Вищеописане доказує те, що мигдалина напряму зв’язана з утворенням фобій (конкретно утворенням фобій займається базолатеральна мигдалина) [20, с. 39]. Мигдалина активно контактує з усіма частинами лімбічної системи, у тому числі з гіпокампом, таламусом і гіпоталамусом. Гіпокамп відповідає за збереження контексту ситуації, в якій виникла важлива інформація, тому гіпокамп разом з мигдалиною формують тригер для фобій [6, с. 58]. Гіпоталамус контактує з тими частинами мозку, які відповідають за автоматичні реакції тіла, а це потрібно для емоцій, так як мигдалина еволюційно відповідає за моментальну реакцію на небезпеку (особливо при стратегії «бий або біжи»). Таламус відповідає за передачу інформації з органів чуття до центру де оцінюється передана інформація. Мигдалеподібне тіло має перевагу у взаємодії з таламусом. Таламус передає частину інформації мигдалю, не оцінюючи її до центрів оцінки, що дає перевагу мигдалині провести реакцію на подразник до того, як лобна кора і сприймальні системи оцінять потребу в реакції на подразник. Мигдалеподібне тіло відповідало за швидкі реакції тоді, коли ще людина не мала технологічної переваги над тваринами, тому ця функція збереглась і в часи, коли потреби в швидкі, але неточній реакції, стали набагато меншими [6, с. 55-58].

Лобна кора антагоністично діє по відношенню до лімбічної системи. Лобові долі відповідають за планування дій та довільну, цілеспрямовану поведінку людини [15, с. 127]. Лобна кора має взаємні зв’язки з лімбічною системою через велику кількість нейронів [20, с. 32]. В контексті дослідження емоцій важливо знати про одну частину лобної кори: прифронтальну кору (ПФК). ПФК відповідає за концентрацію уваги на важливих елементах об’єкта, а оцінкою важливості об’єкта займаються емоції, через що між ПФК і лімбічною системою є міцний зв’язок [20, с. 49]. Також ПФК зберігає інформацію про об’єкт через категоризацію кусочків інформації, тобто формує ставлення до об’єкту разом з лімбічною системою. Але антогоністичність лобної кори проявляться в здатності відкладати задоволення і докладати вольових зусиль для досягнення більш вигідних, в довгострокові перспективі, цілей, через що деякі емоції можуть «підкоритися» лобні корі. ПФК ділиться на дві частини: дорсолатеральну прифронтальну кору (длПФК) і вентромедіальну прифронтальну кору (вмПФК). ДлПФК відповідає за планування дій і задіяння волі при їх виконанні. Без длПФК людина не зможе контролювати емоційні імпульси, що проявить себе у неадекватно егоїстичні поведінці. ВмПФК відповідає за соціальну поведінку: хоч без неї людина все ще буде здатна виконувати важкі завдання, в соціальних ситуаціях вона не зможе зробити правильний вибір через втрату здатності до «відзеркалення» емоцій співрозмовника – вмПФК комунікує з лімбічною системою [20,с. 55-56].

Крім локалізації в прояві психічних процесів важливу роль займають нейромедіатори і гормони. Дофамін, серотонін, ендорфін, глюкокортизол, окситоцин, та інші мають важливу роль помічника у прояві емоційної сфери психіки. Дофамін відповідає за отримання винагороди, а це, у свою чергу, є джерелом мотивації людини. Серотонін відповідає за підтримку позитивного настрою. Також серотонін знімає напругу, що дає можливість ефективніше виконувати дії для отримання винагороди у вигляді дофаміну. Ендорфін виконує роль енергетичної «зарядки» організму. Окситоцин грає велику роль в утворенні закоханості. А глюкокортизол зв’язує емоції та утворення стресової реакції, що є важливим чинником виконання емоціями адаптивної функції.

**1.4. Патологічні стани та розлади, пов’язані з емоціями**

Однією з функцій емоцій є відображення стану задоволеності потреб психіки й організму людини. При ігноруванні потреби емоції сумуватимуться з попередніми, що призводить до їхньої трансформації в афект. Часті афекти або занадто стійкий емоційний стан спричиняє проблеми в адаптації до потреб середовища та задоволення основних потреб-стан стає патологічним, впливаючи на поведінку людини в гіршу сторону. Ознайомлення з основними патологічними станами та розладами, які пов’язані з емоціями, розширить розуміння специфіки ролі емоцій у житті людини через вплив на тіло, психічні процеси та поведінку людини.

Фобією є ірраціональний, перебільшений страх перед певним об’єктом, ситуацією або діяльністю. Надмірна тривога та страх під час стикання з об’єктом, який викликає фобію, створює великі обмеження у повсякденному житті через різну інтенсивність і небезпечність об’єкта фобії (наприклад, є різниця між висотою коли людина знаходиться на даху дому і висотою, коли людина знаходиться в літаку, але для фобії будь-яка висота утворить інтенсивний страх). Причини утворення фобії виділяють різні. Станіслав Ґроф виділяє травму народження як основу для утворення основних фобій: агорафобія (страх відкритих приміщень) і клаустрофобія (страх закритих просторів) утворюється під час фінальної стадії народження, під час якої психіка і тіло відчувають тривогу від втрати звичного середовища, на заміну якого приходить зовнішній світ; гідрофобія(страх води)має зв’язок з випадковим вдиханням амніотичних вод новонародженим під час пологів, що утворює негативну асоціацію дії води: та інші описи утворення базових фобій [22, с. 105-121]. Також утворення фобій зв’язано з особливостями роботи мигдалеподібного тіла. Мигдалеподібне тіло «запам’ятовує» особливо стресовий випадок у житті людини, але не розрізняє контекст, по причині якого випадок відбувся, приписуючи в причини всі елементи випадку, замість тільки основних. Коли таламус отримує інформацію про подібний елемент ситуації, він надає частину імпульсів мигдалю швидше ніж неокортексу. Це призводить до виділення блакитною плямою (частиною лімбічної системи)адреналіну і норадреналіну, а мигдалина в той час надає оцінену імпульс гіпоталамусу і гіпокампу, готуючи їх до реакції на стресову ситуацію за принципом «бий або тікай»[6, с. 352].

Стрес відіграє важливу роль як у подоланні несприятливих випадків, так і в формуванні патологічних станів, розладів, а також тілесних хвороб. Основними гормонами стресу є: адреналін, норадреналін, глюкокортикоїд, гормон КРГ (кортикотропін-рилізинг гормон), АКТГ (адренокортикотропний гормон) і гормони, які відповідають за здійснення команд стресової реакції (енкефалін, ендорфін, вазопресин, глюкагон та інші). КРГ є пусковим механізмом активації дії стресу на організм по причині наявності у КРГ функції активації АКТГ командою гіпофізу (частина мозку, яка виготовляє гормони). АКТГ за кілька хвилин дістається до наднирникової залози і спричиняє викид глюко-кортикоїду, який, разом з іншими секреціями відповідає за більшість процесів, які відбуваються в організмі під час стресу [21, с. 39]. Стрес мобілізує резервну енергію організму для вирішування критичних ситуацій, але при закінченні резервів організм переживе ряд негативних наслідків. Хронічний психологічний стрес призводить до нерегулярного серцебиття через збільшення маси лівого шлуночка серця через повернення крові до серця з більшою силою внаслідок хронічного високого тиску. Також стрес спричиняє формування бляшок у судинах (непотріб, який приліплюється до порваних високим тиском ранок у судині), який, відлетівши від рани може викликати інсульт або інфаркт закупоривши меншу кровоносну судину серця або мозку. Бляшки, які закупорили судину називають тромбами, а велика їхня кількість-атеросклерозом [21, с. 50-53]. Крім судинних хворіб хронічний стрес призводить до: погіршення або появи діабету, виразки шлунку, погіршення імунітету та розладів сну по причині «забирання» енергія, яка направлялась на відновлення організму. Для психіки хронічний стрес теж спричиняє ряд негативних наслідків. Одним з наслідків хронічного стресу є утворення емоційного вигорання. Емоційне вигорання характеризується: високим рівнем стресу та тривоги, втомою, доведеною до відчуття безсилля, спалахи гніву, зменшенням рівня мотивації та ефективності роботи, що призводить до заниження самооцінки та дистанціювання від колег та близьких людей [10]. Також виділяють чотири стадії вигорання, які характеризуються втратою резервів та неможливістю відновити їх: ентузіазм (відданість вирішенню проблеми з вірою у швидке впорання з нею), опір (появи першого стресу та втоми через відсутність полегшення вимог або їхнього збільшення по відношенню до вирішення проблеми), вигорання (втома по причині закінчення основних ресурсів при збереженні існуючих вимог до себе. Характеризується появу відчаю та збільшенням шансу появи перелічених вище тілесних хворіб), відновлення (примусова вимога організму почати відновлення через крайню степінь виснаження. Під час стадії відновлення людина шукає нові методи та стратегії повернення мотивації вирішення проблеми) [10]. При поєднанні стресу та порушень функціонування мигдалини є шанс формування панічної атаки-раптового сильного почуття тривоги або страху, спричиненого швидким пульсом, потовиділенням, духотою, головокружінням та тремтінням. Крім описаних проявів людина під час панічної атаки відчуває ще біль у грудях, який схожий на серцевий напад, різкий страх смерті з втратою контролю над собою і клаустрофобію [5]. Стрес може спричинити зміни в рівнях хімічних речовин у мозку, зменшивши поріг активації процесів активації панічної атаки, а негативні спогади можуть містити елементи, які спонукають мигдалину до створення реакції «біжи» [5]. Також неможливість вийти зі стресової ситуації утворює астенічні негативні емоції, які мають шанс перерости у патологічний стан-депресію.

Депресія є психічним станом, що відображається в зниженні настрою, енергії, інтересів і задоволеності життям. Депресія має декілька причин виникнення і різні симптоми в залежності від причини. Венглінська Наталія виділяє декілька основних симптомів депресії: занижений настрій, втрата інтересу до життя (апатія), підвищена стомлюваність, порушення сну, низька самооцінка і порушення пам’яті та здатності до концентрації [4]. Також вчена наводить кореляційні зв’язки між депресією і наявністю хронічної мігрені (70%) і хронічних болей в цілому (60%) [4]. Пирогова Юлія наводить декілька типів депресії: післяпологову депресію, посталкогольну депресію, депресію по порах року (сезонний афективний розлад), маніакальну депресію(біполярний розлад настрою), вікову депресію та ендогенну депресію [17]. Розрізняючи різні типи депресії авторка доводить, що депресія детермінується як внутрішніми, так і зовнішніми причинами. Станіслав Ґроф виділив дві кардинально відмінні види депресії: загальмовану і тривожну форми. Загальмована форма характеризується нестерпним ментальним та емоційним болем(безпорадність, відчай, всепоглинаюче відчуття провини), що призводить до втрати ініціативи, яка виявляє себе у стані апатії. Світ сприймається тільки в негативному світлі, а втрата здатності розрізняти кольори призводить до втрати надії на більш яскравіше життя [22, с. 129]. Вчений пов’язує формування загальмованої форми депресії з відсутністю матері у період раннього дитинства, що призводить до утворення почуття безпомічності через депривацію. Іншою причиною формування є роль цапа-відбувайла у сім’ї без можливості уникнути покарання за нездійснені злочини [22, с. 130]. Тривожна форма депресії характеризується високою ступінню психомоторного збудження та неспокою, що розряджається шляхом деструктивної та самодеструктивної поведінки. Причиною формування тривожної форми депресії за Станіславом Ґрофом є епізоди агресії і насильства над суб’єктом у дитячому віці зі спробою захистити себе опором [22, с. 131]. Роберт Моріс виділив як біологічну основу депресії порушення секреції нейромедіаторів дофаміну і серотоніну. Доказом зв’язку порушення механізму роботи описаних нейромедіаторів і появою депресії Моріс знайшов у збільшенні кількості передаваних сигналів даними нейромедіаторами при використанні антидепресантів [21, с. 267].

Частим симптомом депресії є апатія. Апатією є стан психіки, що характеризується байдужістю до діяльності і емоційною холодністю. Апатія утворюється як один з симптомів при депресії, а також при синдромі хронічної втоми. Едрик Ірина виділила серед симптомів СХВ і м’язову слабкість, ломоту в тілі і субфебрильну температуру, а при наявності симптомів апатії рекомендувала звернутися до психолога. Також серед причин СХВ вона виділяла наслідки емоційного вигорання [8].

Емоції також беруть участь при утворенні нав’язливих станів. Характеризуються нав’язливі стани постійними однаковими думками (ідеями) та поведінкою, яка викликає тривогу і страх через загрозу для виконання основних потреб. Матчина Олена виділяє декілька видів прояву синдрому нав’язливості – патологічного стану, який складається з регулярного виникання нав’язливих думок, спонукаючих людину до ірраціональних дій: нав’язливі думки, спогади, компульсивні дії, релігійні нав’язливості у вигляді неспокоєм перед вічним спостереженням Бога за всіма людьми, сексуальні нав’язливості і нав’язливі фантазії аморального характеру [13]. Нав’язливі стани є одним з симптомів обсесивно-компульсивного розладу, обсесивно-фобічного розладу, синдрому Туретта, тік-розладу, посттравматичного стресового розладу, депресії та інших як спосіб психіки підготуватись до, перебільшених нею ж, небезпек зовнішнього і внутрішнього середовища.

Емоції є спонукальним ядром людини, маючи можливість спонукати людину до виконання дій, направлених на задоволення певної потреби. При нестабільності емоційної сфери людина схильна виконувати неадекватні та ірраціональні дії, що відбувається при утворенні емоційної нестабільності. Емоційна нестабільність є станом, при якому людина відчуває декілька афектів, які змінюють один-одного в швидкому темпі дезорганізуючи його дії. Велігурська Інна включає в симптоми емоційно-нестійкого розладу наступне: емоційні коливання, надмірну вразливість, інтенсивність емоцій, регулярні втрати контролю, наявність самокритики, страх бути на самоті і дезадаптивність у житті (ризик втрати роботи і соціального статусу) [3]. Вчена виділяє негативний досвід дитинства, надмірний стрес, генетичну схильність, нездоровий спосіб життя і наявність деяких психічних розладів як можливі причини утворення емоційної нестабільності.

Емоції також відіграють важливу роль у зміцненні впливу розладів особистості на людину через емоційне підтвердження ставлення особистості до себе та світу. Найбільш проблемними для терапії є нарцисичний розлад особистості (НРО) та межовий розлад особистості (МРО). Синдром нарцисизму є патологічним станом, який проявляється у надмірно вразливій глоричній потребі людини, що призводить до зацикленості на собі та до зниженої емпатії. Матчин Олена описала сім проявів сформована нарцисизму в особистості: підвищена самооцінка, потреба у визнанні, емоційна егоцентричність, відсутність критичної оцінки себе і маквеліалістичне (корисливе) ставлення до інших людей [14]. Хосе Стівенс виділив сім ступенів розвитку нарцисизму в особистості, виділяючи як основний чинник соціально-ранній (батьківський) вплив на дитину. Глорична потреба зв’язана за Стівенсом з безумовною любов’ю батьків до дитини і заміна безумовною любові на умовну («Якщо ти будеш спокійним, чемним, розумним, я тебе любитиму більше») формує у особистості відчуття своєї нікчемності, яка «закриватиметься» через соціальне приховання комунікативних емоцій довіри, відкритості та інших презирством, холодністю та тими, які гарантують захист гідності особистості, але не гарантують мирну взаємодію з іншими людьми. Показ невразливості потребує абсолютного контролю на собою, що особистість забезпечити не може, викликаючи стрес, який призводить до соціально-аморальних дій. Подібні дії викликають негативну реакцію від суспільства, викликаючи у нарциса сором, який, у свою чергу, занижує самооцінку. Занижена самооцінка призводить до нищівною самокритики і збільшення актуальності потреби в визнанні, що призводить до повторного підйому самооцінки у вигляді зухвало-холодної поведінки [24, с. 99-101]. Межовий розлад особистості характеризується нестабільністю настрою та емоційною лабільністю. Пирогова Юлія виділила як ознаки межового розладу: надмірну експресивність емоцій, надмірна імпульсивність поведінки та зв’язок з симптомами НРО [18]. Причини МРО подібні на причини НРО.

**Висновок до розділу 1**

Емоції є психічним процесом, що відображає відповідність подразників від середовища потребам організму і психіки. Емоції відображають задоволеність потреб через позитивно або негативно забарвлені переживання, сума яких формує ставлення до об’єкта, який викликав переживання-емоцію. Переживань існує дев’ять типів: альтруїстичні, комунікативні, глоричні, практичні, пугнічні, інтелектуальні, естетичні, гедоністичні і аквізитні. На основі них емоції виконують оцінювальну функцію. Задоволення потреб викликає позитивні емоції, а ігнорування потреб – негативні. Емоції, які не знайшли розрядку через дію трансформуються в афект-неконтрольовано-сильну емоцію.

Емоцій є безліч видів, але з них виділяють ті, які є першоджерелом виникнення всіх інших емоцій. За Ізардом основних емоцій налічують десять видів: цікавість, здивування, радість, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором та провина. Цікавість є спонуканням до задоволення пізнавальних потреб. Здивування є реакцією на неочікуваний результат при очікуваному наслідку події. Радість є показником задоволення потреб. Гнів є реакцією на загрозу виконання потреб зі зовнішнього середовища. Горе виникає по причині втрати чогось і концентрує увагу на втраті заради знаходження способу повернення чи адаптації до життя без втраченого. Відраза виникає як реакція на дії, які принесуть шкоду організму людини. Зневага виникає як осудження інших людей, які порушують соціальні або моральні норми. Страх мобілізує організм до уникнення загрози. Сором є регулятором соціальної поведінки задля її виконання. Провина є наслідком порушення встановлених суб’єктом моральних принципів.

Різні вчені створювали свої теорії, які відповідали на питання походження і процесу виникнення емоцій. За основу вони використовували різні аспекти прояву емоцій. У. Джеймс і К. Ланге вважали, що вегетативні зміни в організмі викликають емоції, а не навпаки. Ч. Дарвін вважав, що емоції є еволюцій-ним механізмом комунікації тварин, які трансформувались в соціальні вияви у людей. П. Симонов вважав, що негативна чи позитивна емоція виникає з величини актуальної потреби, імовірності її задовільнити і наявності можливості до її «закриття». З. Фрейд вважав, що образ в психіці викликає енергію, яку утворює Id і яка потребує «розрядки» через дію утворюючи стимул до задоволення потреби. Кенон і Бард вважали, що для кінцевого прояву емоції потрібні як самі емоційні переживання, так і тілесні зміни, через що поява емоцій і тілесні зміни під час емоцій відбуваються паралельно і підтримують один-одного. Шехтер вважав, що мобілізуюча реакція організму не подразник не визначає знак емоції, тому для оцінки подразника на позитивність-негативність психікою використовується огляд об’єкта з точки зору минулого досвіду контакту з ним.

**РОЗДІЛ 2**

**ПРАКТИЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ПРАКТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙ**

**2.1. Аналіз впливу емоцій на різні аспекти життя**

Емоції виконують спонукаючу, оцінювальну, сигнальну і регулятивну функцію у структурі психіки. Впливаючи на поведінку людини емоції впливають і на аспекти життя людини: прийняття рішень, діяльність та міжособисті відносини (спілкування). Ознайомлення з роллю емоцій у задоволенні потреб різних аспектів життя забезпечує більш вичерпне розуміння способів контролю та регулювання емоційних процесів.

Емоції впливають на прийняття рішень через створення ставлення до об’єктів, які фігурують у виборі. Альберт Бандура ввів у психологію термін «самоефективність».

Самоефективністю є уявленням людини про свої здібності, що формує рішення почати конкретну діяльність або визначає можливість виконати конкретну діяльність. Визначає рішення про початок діяльності наявність емоції впевненості щодо позитивного результату при виконанні дії. Відчуття впевненості у своїх можливостях за А. Бандурою формує досвід виконання подібних завдань, спостереження за успіхами і невдачами інших людей, від соціального переконання та регуляції негативних емоцій шляхом зменшення рівня стресу для концентрації на завданні [1, с. 334-335]. Міхай Чиксентміхаї досліджував питання формування та розвитку креативності-здібності утворити новий спосіб виконання дії. За М. Чиксентміхаї допитливість та драйв присутні у креативних людей з надлишком і дані емоції задовільняють потреби людини в подальшому інтелектуальному розвитку [1, с. 315]. Іванцев Людмила і Іванцев Наталія стверджують, що розмиті емоційні життєві наміри, які формуються на основі досвіду проходження особистістю етапів життя служать основою для пошуку життєвих перспектив [11, с. 56]. Ставлення до об’єктів формує розуміння людиною своїх можливостей взаємодії з ними, а можливості взаємодії, у свою чергу, формують варіанти вибору при життєвих рішеннях. Отже емоції впливають на утворення різноманітних варіантів вибору.

Емоції також впливають і на діяльність людини. За М’ясоїдом діяльністю є організована у певний спосіб система активних взаємин людини зі світом, що опосередковується і регулюється психікою [15, с. 350]. Емоції можуть як викликати активність, так і гальмувати її. Певна емоція викликає певну діяльність при своїй активації. Цікавість активує інтелектуальну діяльність ознайомлення з невідомим об’єктом, а також відіграє вирішальну роль в активації творчого процесу, направляючи уяву на уявлення потенціальних можливостей при ознайомленні з невідомим об’єктом чи ситуацією. Здивування, як і цікавість, активує пізнавальну й інтелектуальну діяльність людини, але задля адаптації до неочікуваного результату, а не задоволення інтелектуальних потреб. Натомість страх і горе мають здатність загальмувати виконання дій. Ленора Юен і Джейн Бурка досліджували механізм утворення прокрастинації і, на основі результатів, описали цикл прокрастинації. Першим етапом є надмірна впевненість у своїй спроможності закінчити проект завчасно, що направляє енергію спокою на виконання інших видів діяльності. Другим етапом є наростання тривоги і напруги, яка стимулює до виконання завдання, але не може подолати надію на легкий початок через відсутність відчуття дедлайну. Третій етап характеризується появою сумніву щодо спроможності закінчити завдання, що, у свою чергу, викликає самокритичні твердження щодо себе і паралізуючу емоцію горя за втраченою можливістю легкого початку виконання завдання. На четвертому етапі виникає емоція провини, але надія на продовження дедлайну гальмує стимул провини почати виконання. На п’ятому етапі виникає паралізуючий страх провалу, який концентрує увагу суб’єкта навколо найгірших сценаріїв відсутності виконаного завдання, що викликає розпач і віддалення від потрібних дій. На шостому етапі тривога наростає до критичного рівня, заставляючи людину або відкинути виконання завдання, або взятись за нього через задоволення ним важливих потреб [7, с. 27-29]. Згідно описаного стає відома астенічна і стенічна особливість емоцій і специфіка впливу на активність людини з точки зору умов.

Емоції відіграють вирішальну роль в утворенні міжособистісних стосунків. Емоції відображають стан психіки і тіла людини, що надає людям розуміти стан один-одного через споглядання їхньої емоційної експресії. Здатність розуміти емоційний стан іншої людини є емпатією. Наявність емпатії важлива для ефективної взаємодії через врахування потреб один-одного.

Якщо потреби однієї сторони не будуть враховані, взаємодія не принесе максимальної вигоди. Розвинена емпатія є передумовою вміння переконувати співрозмовника та вміння ефективно вирішувати конфлікти. Також розвинена емпатія надає можливість усвідомити власні емоційні реакції на певні об’єкти, даючи можливість змінити ставлення до об’єкта на більш об’єктивне або направити енергію емоції в корисне русло [1, с. 341-342]. Але емоції не тільки формують ефективну взаємодію між людьми, а й є ціллю більшості соціальних взаємодій. Ерік Берн створив концепцію, яка відповідає на питання утворення емоцій. Згідно концепції «ракетки» норми експресії і норм появи емоцій формується від споглядання найчастішої емоції батьків при сімейні взаємодії, даючи дитині поняття про «природні» і «не природні» емоції: якщо в сім’ї найбільш яскравою і частою були емоції гніву при сварці, дитина вважатиме емоцію гніву потрібною для взаємодії. Коли дитина визначилась з основною емоцією, вона викликатиме взаємодію, яка дасть їй «право» виразити звичну емоцію. Переживання конкретної емоції дає людині виправдання для виконання дій, які є аморальними або девіантними, тим самим людина «збирає» ситуації, які викликали потрібну емоцію, у колекцію для використання при необхідності. Концепцію виклику «природньої» емоції для отримання вигоди Е. Берн назвав «торгівельним купоном» [2, с. 142-148].

**2.2.Основні результати дослідження та їх практичне значення**

Наведені в першому і другому розділах питання функціонування і впливу емоцій на різні аспекти життя надають можливість вивести певні висновки щодо використання особливостей емоційної сфери для покращення якості життя, а також профілактики чинників, які можуть привести до патологічних станів та негативних наслідків.

Диференціація емоцій надає можливість відрізнити наявність однієї емоції від іншої у певний відрізок часу. Відслідковувати наявність власних емоцій на даний відрізок часу суб’єкт може за допомогою обізнаності специфікою потреби, яка викликала емоційну реакцію: порушення глоричної потреби викличе гнів і при обізнаності про дану особливість гніву можливо зменшити інтенсивність його дії в даних ситуаціях. Наявність емоції у іншої людини суб’єкт здатен по міміці лиця, а також по контексті ситуації: опущені вниз кінчики рота у поєднання з інформацією про втрату надає можливість підібрати найбільш ефективний спосіб контакту із співрозмовником.

Психологічні теорії особистості вказали на певні особливості емоційної сфери, при використанні яких буде можливим регуляція емоцій. Периферична теорія сфокусувала увагу на тілесних проявах емоцій, надаючи розуміння про відчуття під час їх переживання. Біологічна теорія довела еволюційну природу емоцій і дала можливість відкрити механізми, які не є адаптивними в сучасний час-реакція «бий або біжи». Потребнісно-інформаційна теорія довела важливість визначеності в задоволенні потреб як чинник появи позитив-них емоцій і зменшення рівня стресу. Психоаналітична теорія описала стадії формування афекту і довівши негативні наслідки стримування емоцій і ігнорування потреб, які їх викликають. Таламічна теорія розвила уявлення про психофізіологічну сторону емоцій через опис взаємодії фізіологічних і психічних процесів у формуванні емоційних реакцій. Когнітивно-фізіологічна теорія ввела чинник досвіду контакту з об’єктом як чинник формування позитивної чи негативної емоції.

Аналіз впливу емоцій на різні аспекти життя надає інформацію про важливість формування певного ставлення до об’єкта діяльності задля підвищення рівня ефективної взаємодії з ним. Знаходження пізнавально-корисних елементів у взаємодії з об’єктом забезпечує знаходження оригінальних рішень виконання завдання. При виконанні діяльності важливо сформувати реалістичне уявлення про ціль, етапи виконання і можливі перешкоди у здійсненні діяльності для спрямування емоційної енергії на розв’язання завдання замість переживання ставлення до завдання і до себе. Для ефективної міжособистісної взаємодії важливо враховувати емоційний стан співрозмовника. Для ефективного визначення емоційного стану іншої людини суб’єкт повинен володіти емпатичними навичками, які можливо розвити визначенням власних емоційних станів, переживанням їх із запам’ятовуванням їхнього впливу і спрямуванням отриманого емоційного на об’єкт. Також важливо враховувати чинник найбільш часто повторювальної емоції для розуміння його впливу на світобачення і поведінку людини.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Батлер-Бовдон Т. Психологія: 50 видатних книг. Ваш путівник найважли-вішими роботами про мозок, особистість і людську природу. Київ: вид-во «Форс Україна». 2023р. 514ст.

2. Берн Е.Л. Що ти кажеш після привітання? Психологія людської долі. Харків: вид-во «Клуб Сімейного Дозвілля». 2018р. 428ст

3. Велігурська І.М. Емоційна нестабільність та емоційно-нестійкий розлад. 2023р. URL:https://meclee.com/blog/obshchie/emociyna-nestabilnist-ta-emociyno-nestiykiy-rozlad

4. Венглінська Н.П. Депресія – хвороба чи порушення? 2023р. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/depressiya-bolezn-ili-narushenie>

5. Голімбовська О.В. Панічні атаки – що це і як впоратися. 2023р. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/panichni-ataki-shcho-ce-i-yak-vporatisya>

6. Даніел Ґ.І. Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Харків:вид-во «Vivat». 2019р. 511ст

7. Джейн Б. Бурка, Ленора. М.Ю. Прокрастинація. Чому ви вдаєтесь до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. Львів:вид-во «Старий Лев». 2022р. 400ст.

8. Едрик І.В. Апатія, синдром хронічної втоми. Що робити? 2023р. URL: https://meclee.com/blog/obshchie/apatiya-sindrom-hronicheskoy-ustalosti-chto-delat

9. Єгорова Е.М., Білоцерківська Ю.О. Загальна психологія: конспект лекцій для студ. денної та заоч. форм навч. Спец.6.030103Практична психологія.2013р. 59 ст. URL: <https://studfile.net/preview/5394068/page:50/>

10. Збаранська А.С. Емоційне вигорання та способи його перемогти. 2023р. URL: https://meclee.com/blog/obshchie/emociyne-vigorannya-ta-sposobi-yogo-peremogti

11. Іванцев Л.І, Іванцев Н.І. Стратегія життя особистості та можливості її побудови як предмет теоретико-методологічного аналізу. Збірник наукових праць:психологія-Вип24.2019р.48-58ст.URL:http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi bin/irbis\_nbuv/cgiirbis\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\_FILE\_DOWNLOAD=1&Image\_file\_name=PDF/znpfsp\_2019\_24\_7.pdf

12. Кузів О.Є. Психофізіологія: курс лекцій. Тернопіль:вид-во «ТНТУ ім.І. Пулюя». 2017р.194ст.

13. Матчин А.А. Нав’язливі стани: причини, синдроми, діагностика.2023р. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/nav-yazlivi-stani-prichini-sindromi-diagnostika>

14. Матчин А.А. Як зароджується та проявляється нарцисизм. 2023р. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/yak-zarodzhuyetsya-ta-proyavlyayetsya-narcisizm>

15. М’ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник у 2т-Т1.Київ:вид-во «Алерта». 2011р. 496ст

16. М’ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник у 2т-Т2. Київ:вид-во «Алерта». 2013р. 758ст

17. Пирогова Ю.І. Депресія: як бути і що робити? 2023р. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/depresiya-yak-buti-i-shcho-robiti>

18. Пирогова Ю.І. Межовий розлад особистості (МРО): симптоми, діагнос-тика, лікування. 2023р. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/mezhoviy-rozlad-osobistosti-mro-simptomi-diagnostika-likuvannya>

19. Савчин М.В. Загальна психологія. Частина 2: Навчальний посібник. Дрогобич: вид-во «Просвіт». 2009р. 320ст.

20. Сапольські Р.М. Біологія поведінки. Причина доброго і поганого в нас. Київ: вид-во «Наш Формат». 2021р. 672ст.

21. Сапольські Р.М. Чому зебри не страждають на виразку. Харків: вид-во «Ранок». 2022р. 400ст.

22. Станіслав Ґ. Психологія майбутнього. Уроки сучасних досліджень свідомості. Львів: вид-во «Terra Incognita». 2019р. 400ст.

23. Українська А.Р. Характеристика емоцій і почуттів у повсякденному житті. 2022р. URL: <https://psymag.info/article/kharakterystyka-emotsii-i-pochuttiv-u-povsiakdennomu-zhytti-1680173134/>

24. Хосе Л.С. Приборкай своїх драконів. Як перетворити недоліки на переваги. Харків: вид-во «Клуб Сімейного Дозвілля». 2019р. 463ст.