



Эмоциональные и волевые  
процессы





РАДОСТЬ



СЧАСТЬЕ



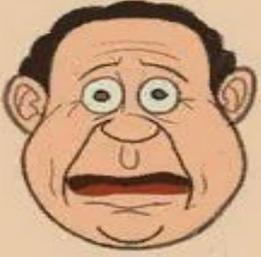
УДИВЛЕНИЕ



СОМНЕНИЕ



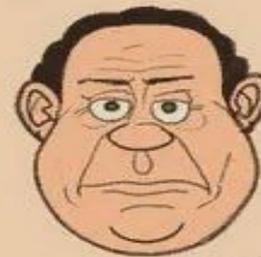
УГРЮМОСТЬ



СТРАХ



ШОК



НЕДОВЕРИЕ



ЗАДУМЧИВОСТЬ



ОЗАРЕНИЕ



СТУЩЕНИЕ



ХИТРОСТЬ



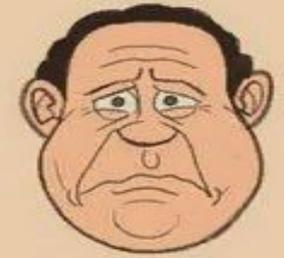
САМОДОВОЛЬСТВО



КОВАРСТВО



РЕШИМОСТЬ



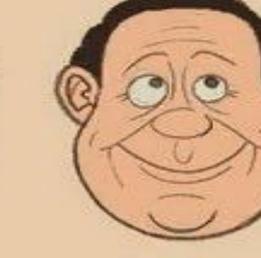
ОБИДА



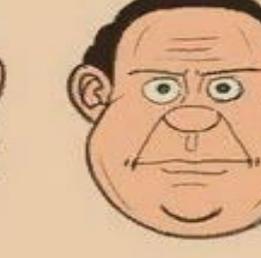
УТОМЛЕННОСТЬ



НЕУВЕРЕННОСТЬ



МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ



СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

**Эмоции – это психические явления, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности (предметам, явлениям, событиям, другим людям) и к самому себе.**





## *Функции эмоций*

**1. Сигнальная (отражательно-оценочная)** – если ощущения сигнализируют только о самом факте того или иного внешнего или внутреннего воздействия, то эмоции, неразрывно связанные с этими ощущениями, дают оценку полезности или вредности данного воздействия. Эмоции – это средство, при помощи которого человек устанавливает значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для него потребностей.

# Функции эмоций

**2. Регуляторная** – проявляется в мобилизации, стимулировании поведения человека. Эмоциональная оценка внешних воздействий и внутренних потребностей человека вызывает у него побуждения к деятельности, а также определяет ее интенсивность, темп, продолжительность.



## Функции эмоций

**3. Коммуникативная** – внешняя эмоциональная экспрессия (мимика, жесты, позы и т.д.) является «языком» человеческих чувств, средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций, позволяет человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам и т.д.





## Функции эмоций

**4. Приспособительная** – эмоции участвуют в процессе обучения и накопления опыта. Возникшие в результате взаимодействия человека со средой положительные эмоции способствуют закреплению полезных навыков и действий, а отрицательные заставляют уклоняться от вредоносных факторов.

# Классификация эмоций

Различные формы отношения человека к воспринимаемому располагаются между полюсами приятного и неприятного. Поэтому наиболее очевидно разделение эмоций на *положительные* и *отрицательные*.

Есть и *амбивалентные (двойственные)* переживания, когда одно и то же явление вызывает у человека одновременно и удовлетворение и неудовлетворение. Эмоциональное отношение может быть и чувственно *нейтральным*.



# Классификация эмоций

Используя критерий мобилизации ресурсов организма, выделяют стенические и астенические эмоции

*Стенические эмоции* повышают активность и жизнедеятельность, вызывают прилив энергии, подъем, бодрость, напряжение, возбуждение (радость, «спортивная злость», гнев).



*Астенические эмоции* уменьшают активность, энергию человека, действуют подавляюще, угнетают жизнедеятельность (печаль, тоска, уныние).



# Классификация эмоций

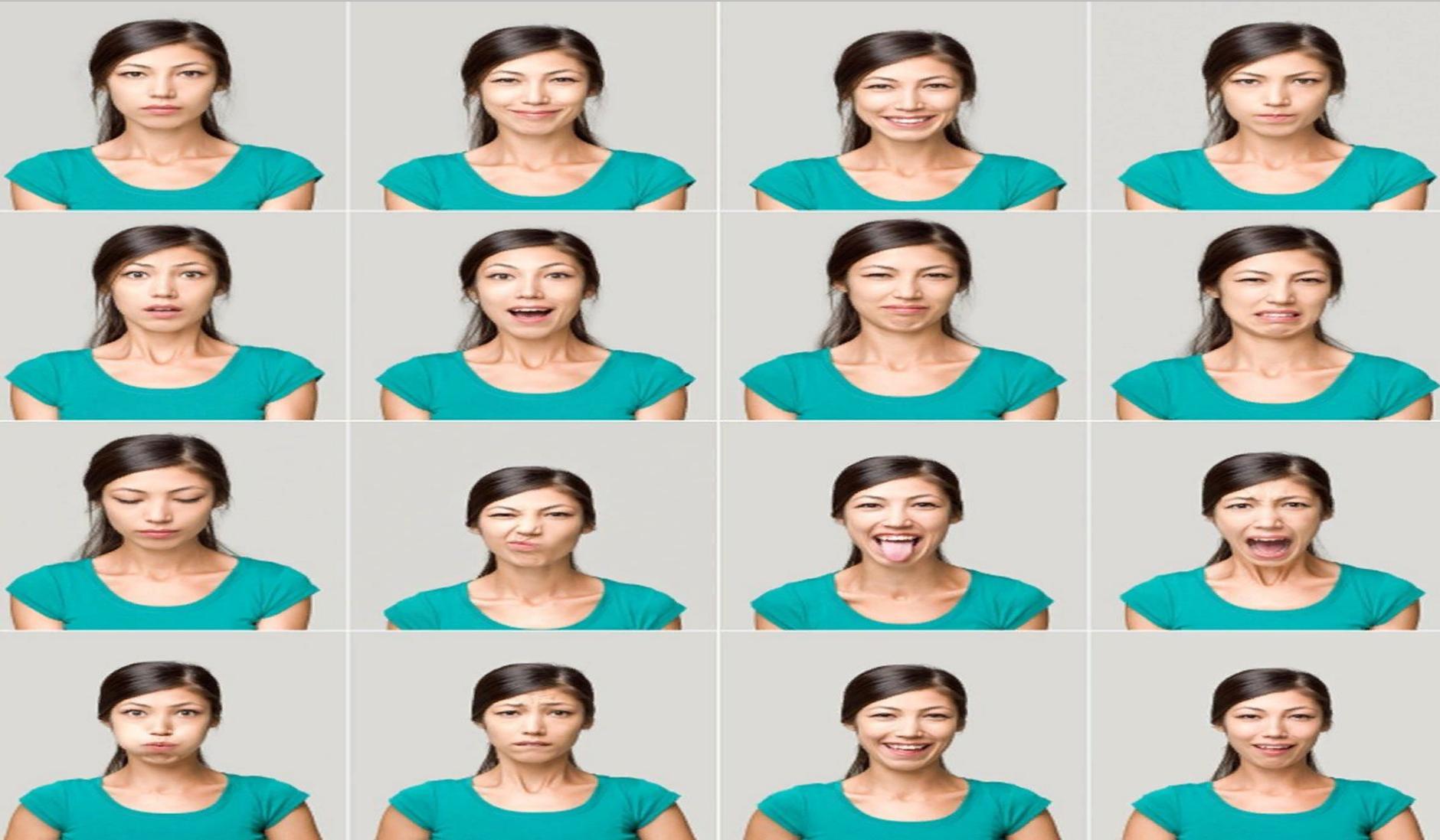
В связи с удовлетворением потребностей разного уровня различают низшие и высшие эмоции.

**Низшие (простые, элементарные) эмоции** вытекают из органических потребностей человека, основаны на инстинктах и являются их выражением. Низшие эмоции есть не только у человека, но и у животных.

Первичными потребностями организма являются потребность в пище, еде, в кислороде, тепле, в безопасности, продолжении рода. Если эти потребности удовлетворяются, то возникают эмоции удовольствия. При возникновении препятствий к удовлетворению этих потребностей возникают эмоции неудовольствия, гнева, страха.

**Высшие (сложные эмоции, чувства)** возникают в связи с удовлетворением высших потребностей. Они присущи только человеку, и развиваясь на базе сознания, занимают по отношению к низшим господствующее положение. К высшим эмоциям относят, например, чувство стыда, чувство долга, патриотизма, чувство гордости, уважения и др.

По силе и длительности проявлений выделяют несколько видов **эмоциональных состояний**: собственно эмоции, чувства, настроение, аффект, страсть.



# 1. Эмоции (в узком понимании) – это переживания отношений, возникающих в данный момент.

Они обычно носят ситуативный характер и выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям. Собственно эмоции могут слабо проявляться во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны, если человек хорошо умеет скрывать их.



## Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сжаты

## Печаль

- 1 Верхние веки слегка опущены
- 2 Рассеянный взгляд
- 3 Уголки рта слегка опущены

## Страх

- 1 Брови приподняты и выкруты
- 2 Верхние веки приподняты
- 3 Нижние веки напряжены
- 4 Губы онемелого выкруты

# БАЗОВЫЕ (ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ) ЭМОЦИИ

## Удивление

- 1 Брови приподняты
- 2 Глаза широко раскрыты
- 3 Рот приоткрыт

## Отвращение

- 1 Сморщенное выражение лица
- 2 Верхняя губа приподнята

## Презрение

- 1 Приподнятый уголок рта с одной стороны

## Радость

- 1 Небольшие морщинки в уголках около глаз
- 2 Щеки приподняты
- 3 Действительно мышцы вокруг глаз

## **2. Чувства – относительно устойчивые эмоциональные состояния.**

Они соотносятся восприятием и оценкой сложных предметов, событий, людей, ситуаций. В структуру чувства входит кроме эмоций, в которых оно переживается, и более обобщенное отношение, связанное со знанием, пониманием, понятием. Чувства разделяют на моральные, интеллектуальные, эстетические и практические.

- **Моральные (нравственные) чувства** – это переживание человеком своих взаимоотношений с другими людьми, с обществом. К ним относят, например, доброжелательность, любовь, сострадание, чувство долга и др.





- **Интеллектуальные (познавательные) чувства** – переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности, выражающие отношение человека к своим мыслям, процессу и результату интеллектуальной деятельности.

Открытие новых фактов и явлений, нахождение решения задачи и т.п. вызывают у человека такие переживания, как удивление, сомнение, уверенность, любознательность, радость и т.д.

- **Эстетические чувства** – переживание, испытываемые человеком при восприятии прекрасного или безобразного в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе и искусстве.

Эстетические чувства характеризуются большим многообразием, сложностью, многосторонностью. Их своеобразие заключается в специфическом и неповторимом сочетании различных по своей направленности и значению эмоций.



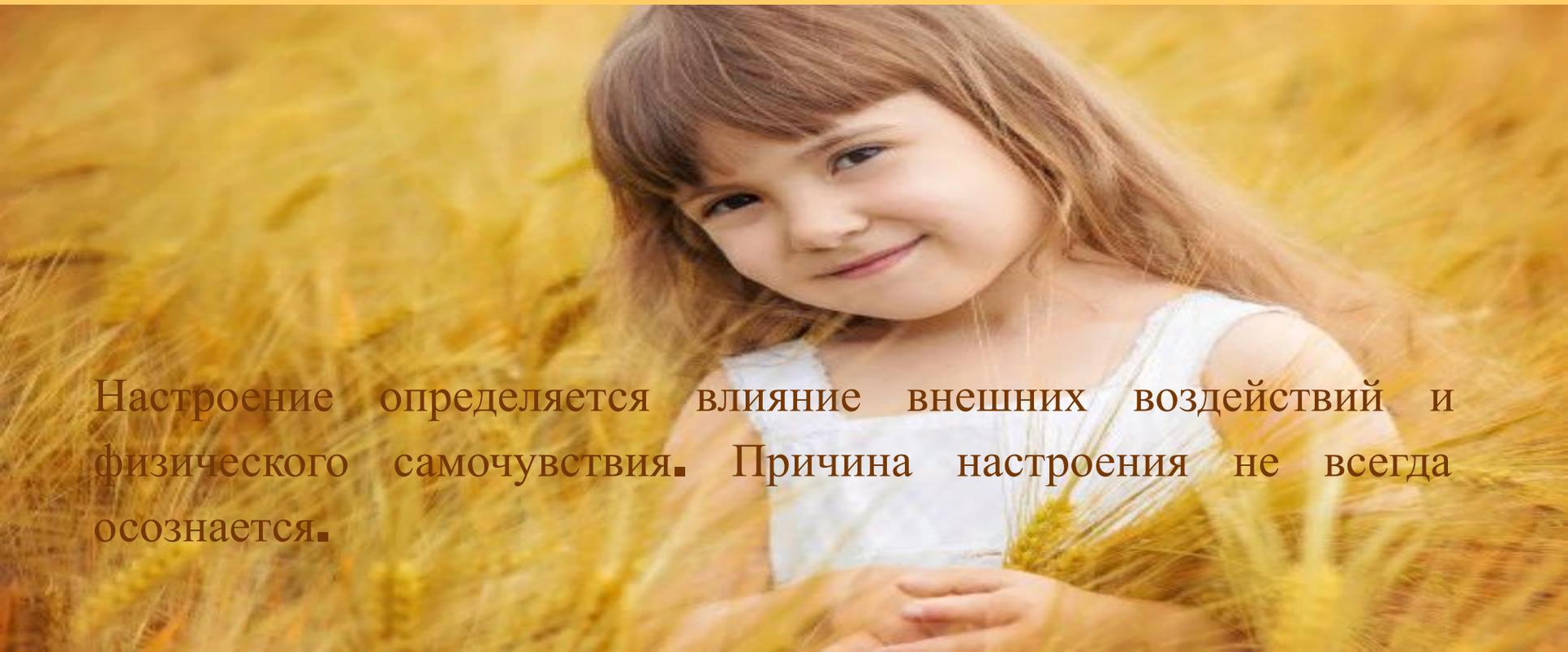


- **Практические чувства** – связаны с многообразной деятельностью человека.

Они характеризуются различным содержанием и разной степенью интенсивности переживания в зависимости от форм, сложности деятельности и значимости ее для человека.

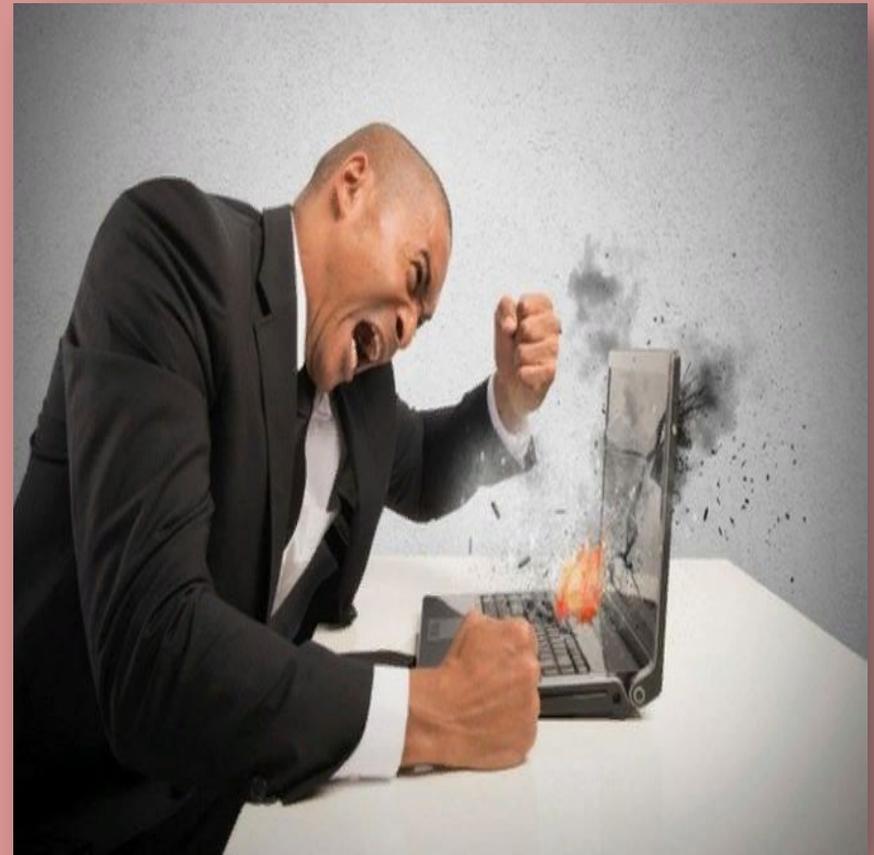
**Настроение** – относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени психические процессы, поведение и длительность человека в целом.

Настроение определяется влиянием внешних воздействий и физического самочувствия. Причина настроения не всегда осознается.



**4. Аффект – кратковременное, чрезвычайно интенсивное эмоциональное состояние, обычно сопровождающееся бурной двигательной реакцией.**

Аффект вызывается сильными раздражителями, характеризуется изменением сознания и нарушением волевого контроля за своими действиями. Наблюдаются аффекты ярости, гнева, восторга, ужаса и др.



**5. *Страсть*** – это длительное, устойчивое, сильное состояние, представляющее собой сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).



Страсть выражается в порыве, увлеченности, сосредоточенности, собранности помыслов и сил, направленных на цель.



Эмоции как лошади:  
либо ты ими управляешь,  
либо они несут тебя галопом

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ - ЭТО ЭМОЦИИ,  
КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ,  
ЕСЛИ НА ВСЁ ПОЛОЖИТЬ.**

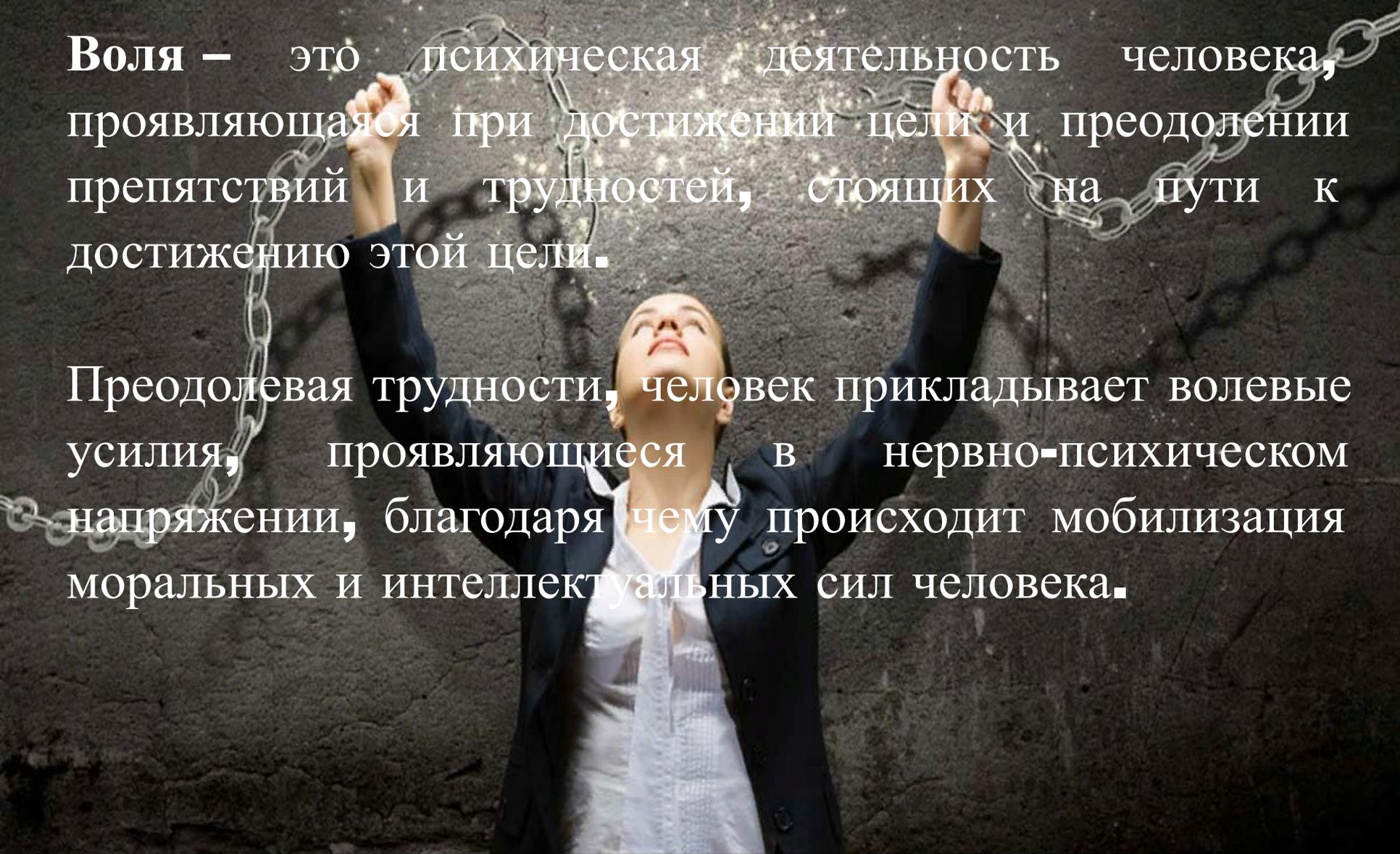
**МИХАИЛ ЖВАНЕЦКИЙ**

*Главное не перепутать  
взрыв эмоций  
со всплеском дури...*

# Волевые процессы

**Воля** – это психическая деятельность человека, проявляющаяся при достижении цели и преодолении препятствий и трудностей, стоящих на пути к достижению этой цели.

Преодолевая трудности, человек прикладывает волевые усилия, проявляющиеся в нервно-психическом напряжении, благодаря чему происходит мобилизация моральных и интеллектуальных сил человека.



Воля присуща только человеку.

Волевые действия могут  
быть простыми и сложными.



**Простые волевые действия** характеризуются ясностью и четкостью представления о том, как будет выполняться деятельность.

Элементы этого действия: цель, мотив, средства и способы выполнения.

Выделяются следующие этапы выполнения этого действия:

- 1)** осознание цели желание ее достичь
- 2)** осознание имеющихся возможностей в достижении цели
- 3)** принятие решения
- 4)** исполнение решений, достижение цели.

**В сложном волевом действии присутствуют разногласия между различными мотивами (борьба мотивов).**

**Этапы выполнения сложного волевого действия:**

- 1)** осознание цели желание ее достичь
- 2)** осознание имеющихся возможностей в достижении цели
- 3)** появление мотивов, которые либо утверждают, либо отрицают существование этих возможностей
- 4)** борьба мотивов и выбор наиболее значимого
- 5)** выполнение решения.

Этап исполнения решения может проявляться двояко:

**1)** действие выполняется с помощью внешних поступков

**2)** внешне действия не выполняются, человек воздерживается от них

Волевое действие завершается самооценкой эффективности достижения цели.

# ВОЛЕВЫЕ качества

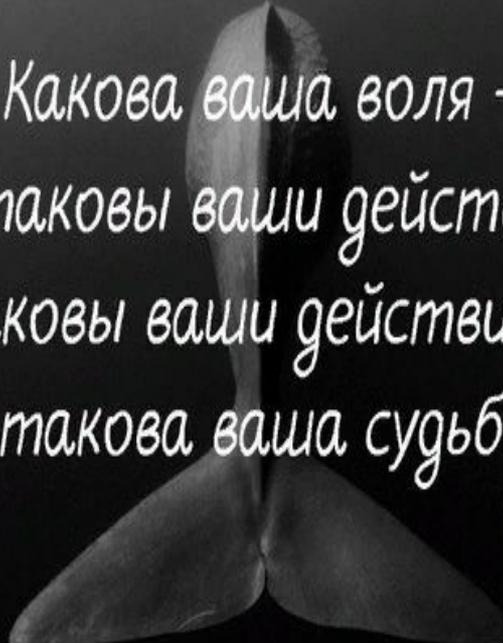
- Целеустремленность
- Самостоятельность
- Негативизм
- Внушаемость
- Настойчивость
- Выдержка (самообладание)
- Мужество и смелость
- Трусость
- Дисциплинированность





У людей нет нехватки силы,  
у них есть нехватка воли.

*Виктор Гюго*



Какова ваша воля —  
таковы ваши действия.  
Каковы ваши действия —  
такова ваша судьба.



**СИЛА ВОЛИ - ЭТО КОГДА  
МОЗГ ГОВОРИТ ТЕБЕ  
"ВСЕ", А ТЫ ГОВОРИШЬ  
"НЕТ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ".**