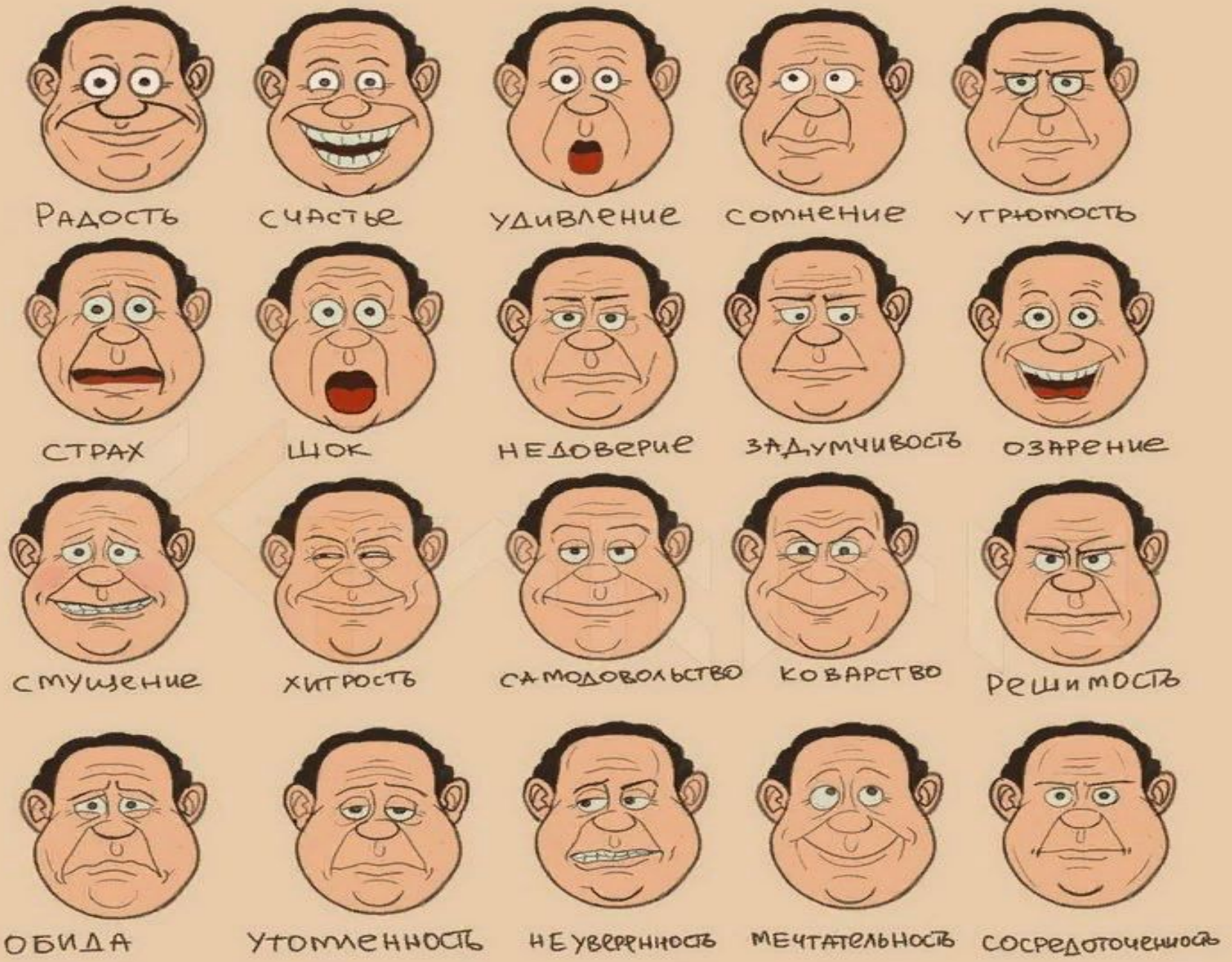
Эмоциональные и волевые процессы


Радость
Счастье
Удивление
Сомнение
Угрюмость
Страх
Шок
Недоверие
Задумчивость
Озарение
Смущение
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

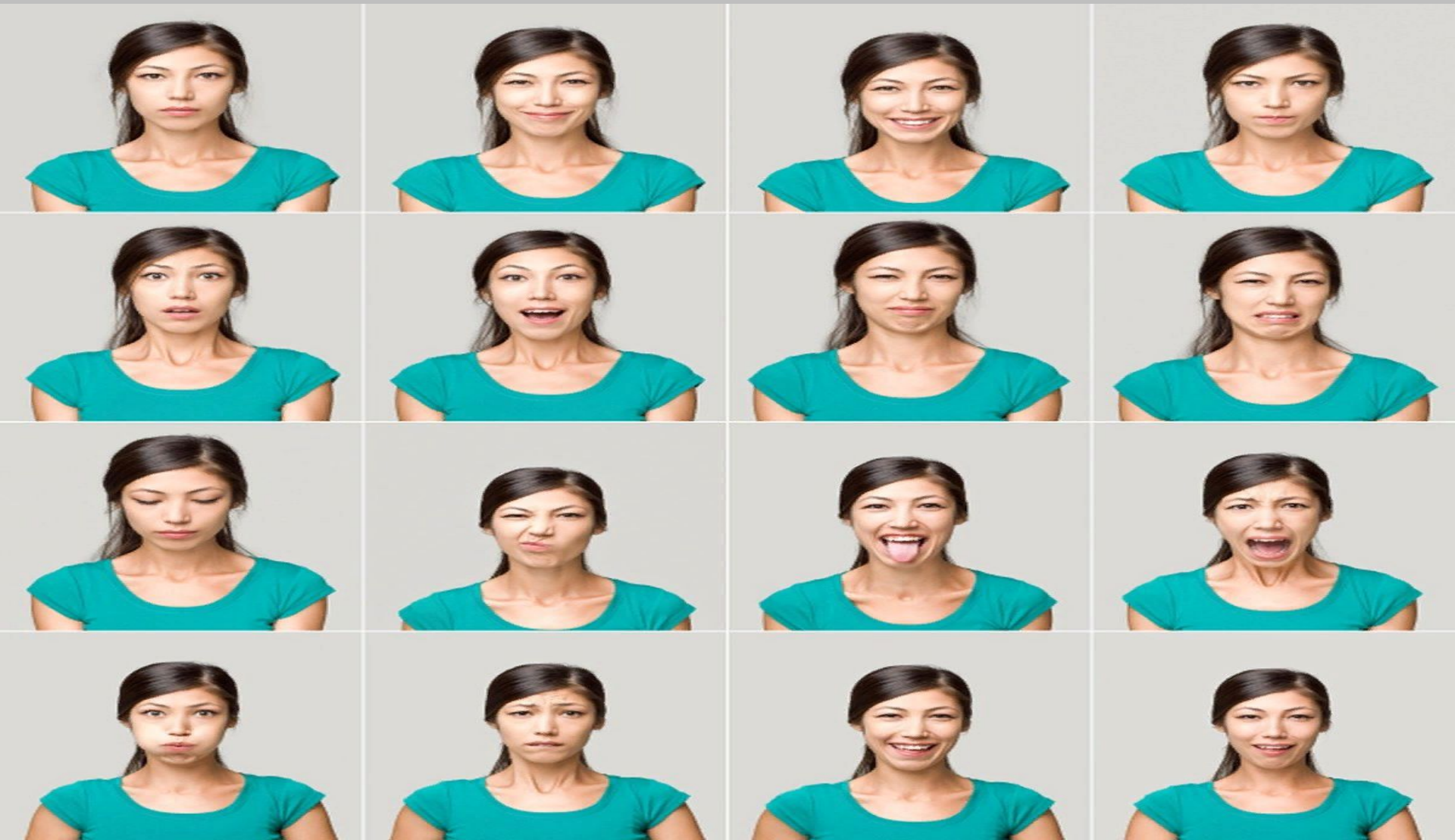
В связи с удовлетворением потребностей разного уровня различают низшие и высшие эмоции.

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.

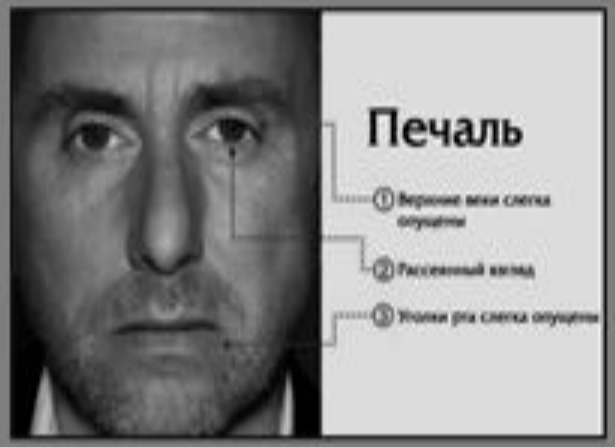
По силе и длительности проявлений выделяют несколько видов **эмоциональных состояний:** собственно эмоции**,** чувства**,** настроение**,** аффект**,** страсть**.**

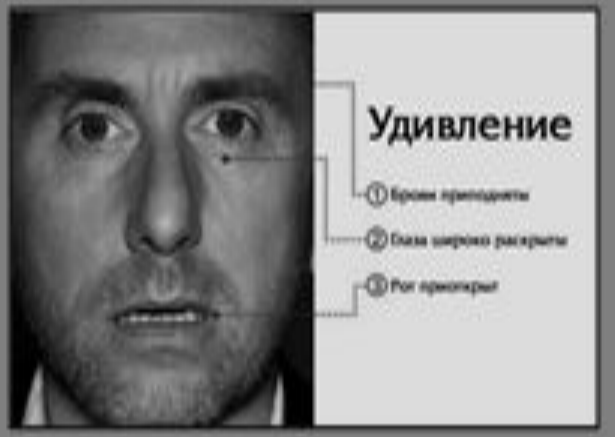


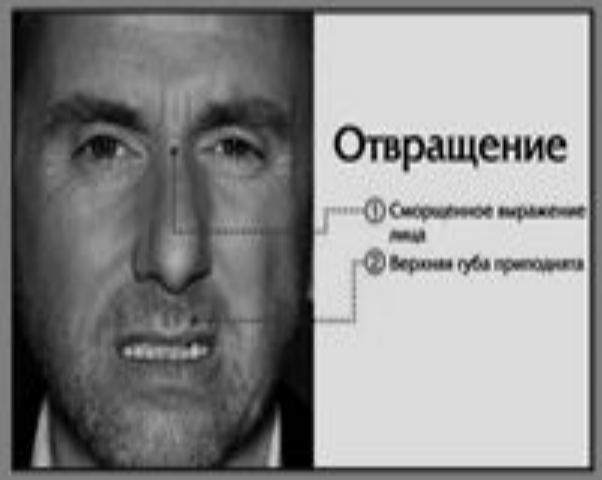
1. Эмоции (в узком понимании) – это переживания отношений, возникающих в данный момент.

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.

БАЗОВЫЕ (ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ) ЭМОЦИИ







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 решение задачи и т.п. вызывают у человека такие переживания, как удивление, сомнение, уверенность, любознательность, радость и т.д.

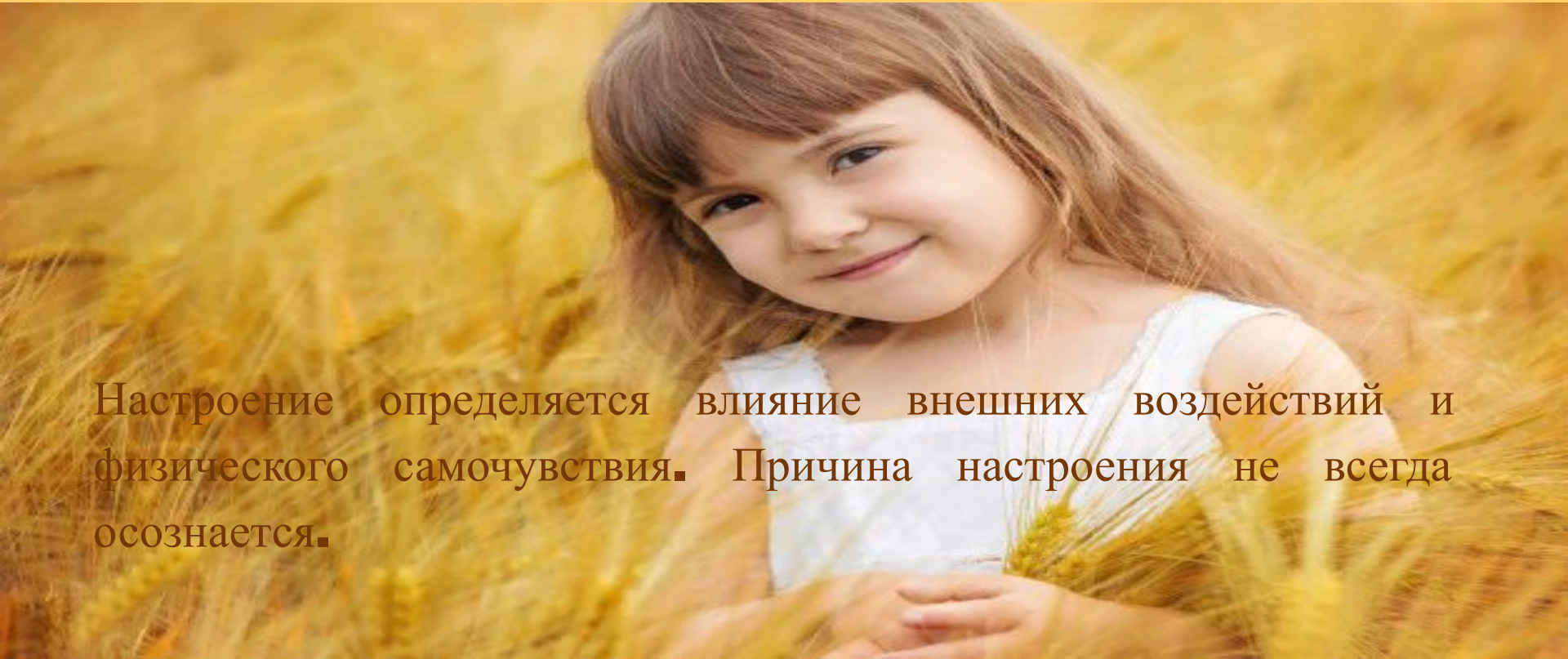
- **Эстетические чувства –** переживание, испытываемые человеком при восприятии прекрасного или безобразного в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе и искусстве.

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.

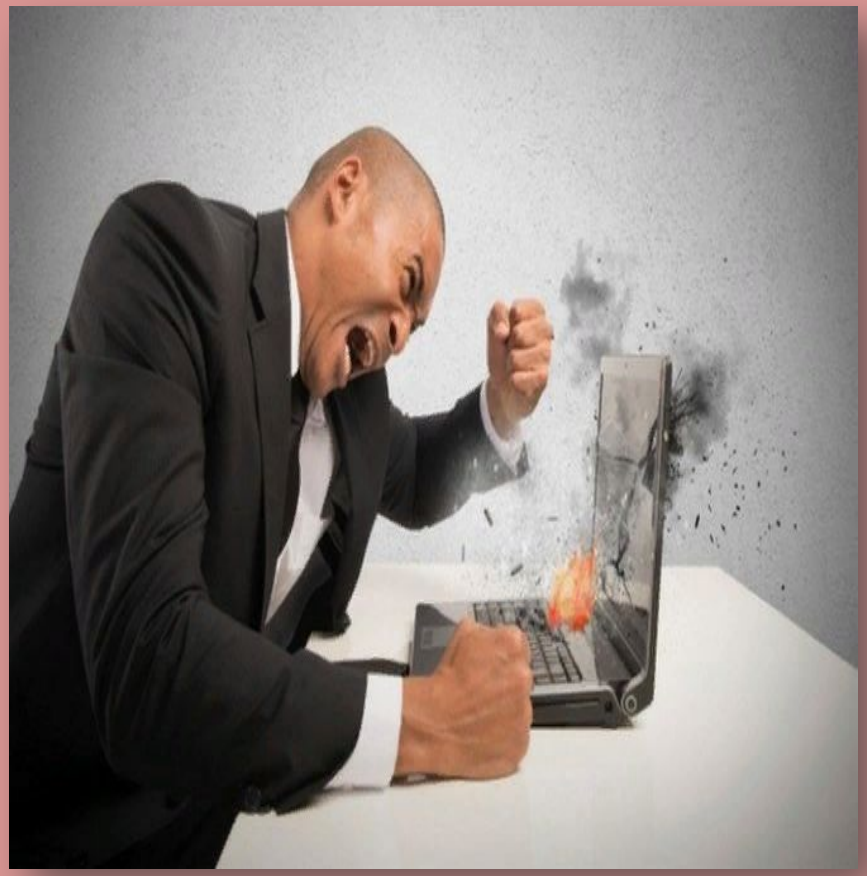
Настроение – относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени психические процессы, поведение и длительность человека в целом.



Настроение определяется влияние 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**.**

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

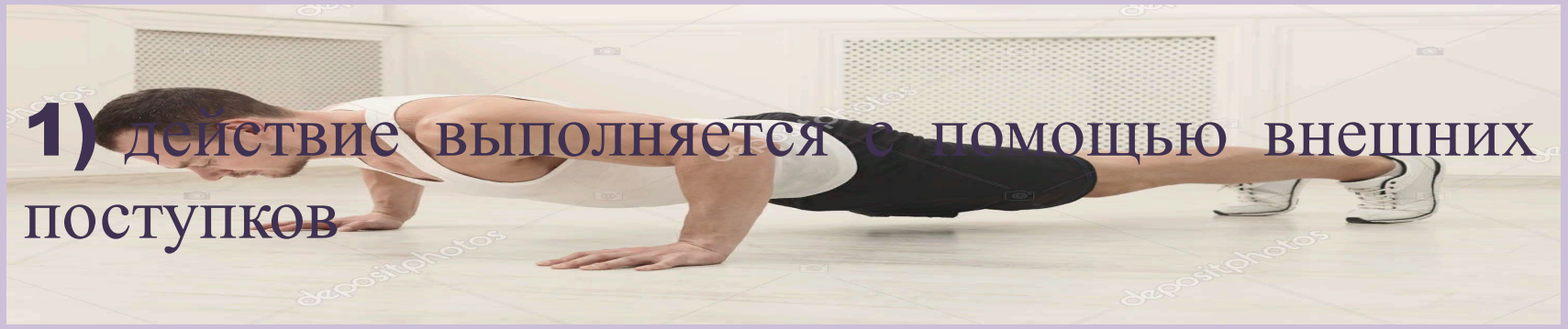
2) осознание имеющихся возможностей в достижении цели

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

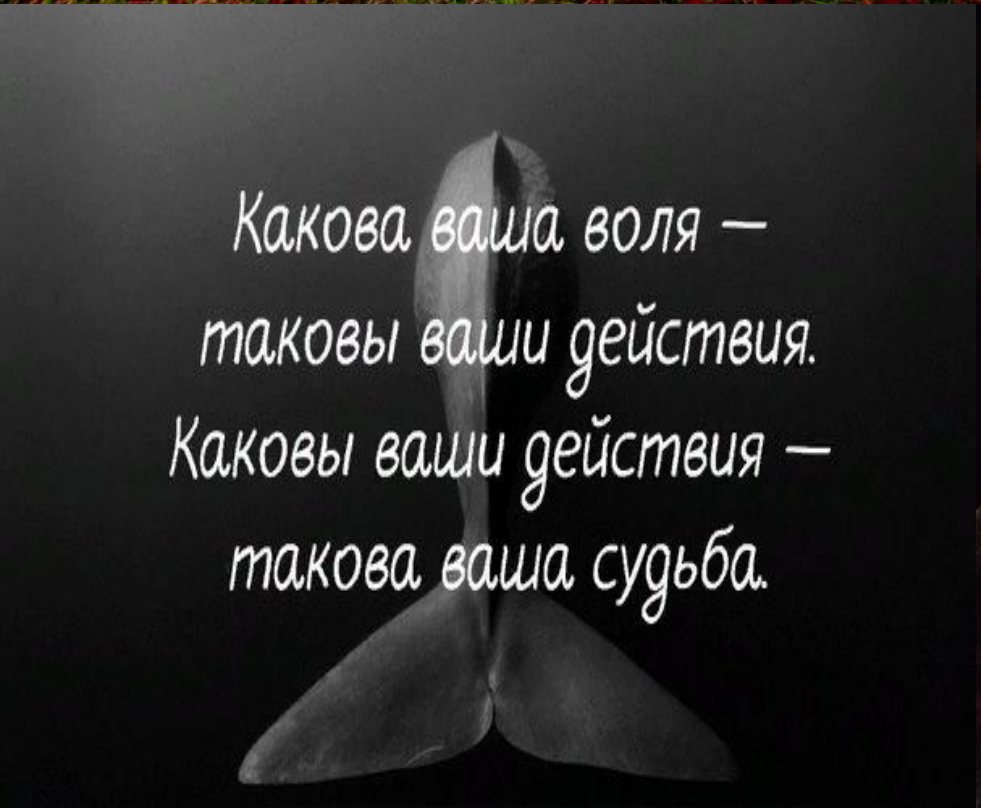
2) внешне действия не выполняются, человек воздерживается от них

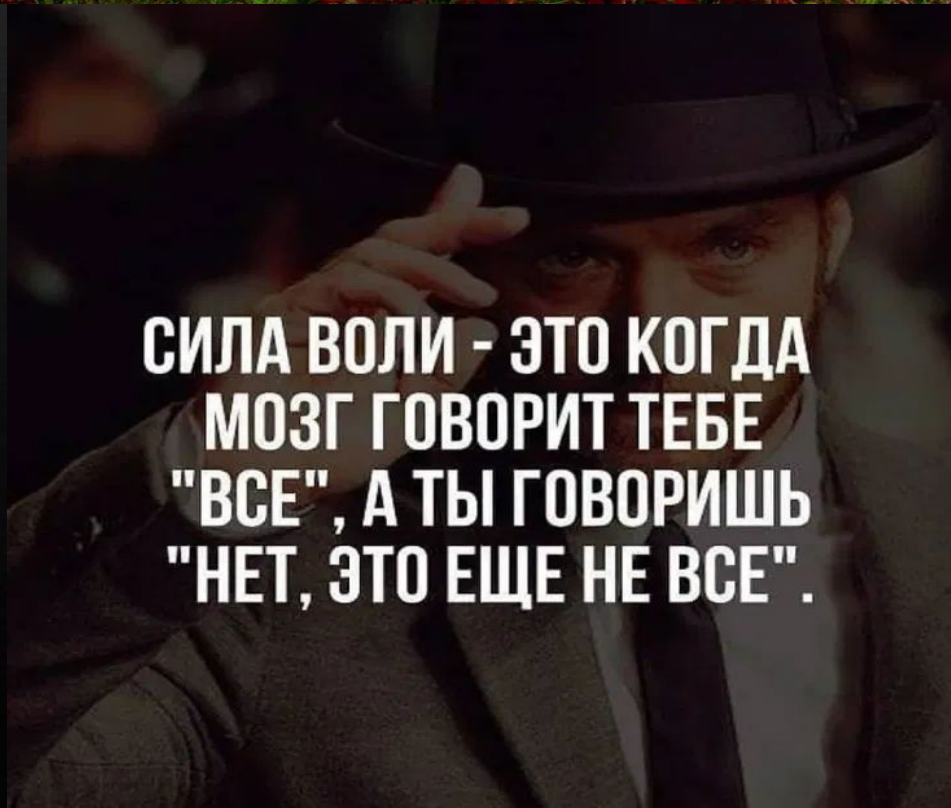
Волевое действие завершается самооценкой эффективности достижения цели.

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".