

ЛЕКЦИЯ

▣ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ. ЭМОЦИИ И ВОЛЯ

▣ (лектор: С.В. Андриевская)

ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ:

- ▣ **Психические состояния. Взаимосвязь психических состояний и поведения.**
- ▣ **Функциональные состояния. Регуляция и саморегуляция психических состояний.**
- ▣ **Общее понятие об эмоциях. Значение эмоций в жизни человека. Эмоциональные состояния.**
- ▣ **Функции эмоций. Классификация эмоций. Фундаментальные эмоции.**
- ▣ **Понятие воли. Функции воли. Простое и сложное волевое действие.**
- ▣ **Волевые свойства личности и их развитие.**

- **ВОПРОС 1. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ПОВЕДЕНИЯ.**

- **психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности (психолог Н.Д. Левитов).**

• ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

- Психические состояния имеют причину которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. По существу, любое состояние есть продукт включения субъекта в какой-либо род деятельности.
- Непрерывно сменяясь, психические состояния сопровождают протекание всех психических процессов и видов деятельности человека.
- Психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами личности.

-
- **Установлено, что психические процессы (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния (например, тревога, любопытство и т. д.) способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.**
 - **Психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся конкретной ситуации.**

СВОЙСТВА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ *Целостность.* Данное свойство проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношение всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.
- ▣ *Подвижность.* Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику развития, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.
- ▣ *Относительная устойчивость.* Динамика психических состояний выражена в значительной меньшей степени, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных).
- ▣ *Полярность.* Каждое состояние имеет свой антипод. Например, интерес – безразличие, бодрость – вялость, фрустрация – толерантность и т. д.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- По тому, какие психические процессы преобладают, состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.
- По времени протекания выделяют кратковременные, затяжные, длительные состояния.
- По характеру влияния на личность психические состояния могут быть стеническими (состояния, активизирующие жизнедеятельность) и астеническими (состояния, подавляющие жизнедеятельность), а также положительными и отрицательными.

ВОПРОС 2.

- **Функциональные состояния. Регуляция и саморегуляция психических состояний.**

-
- **Функциональное состояние - это интегральная характеристика наличных свойств, качеств человека, определяющих эффективность его деятельности (В.П. Зинченко).**
 - *Под функциональным состоянием понимается некоторый симптомокомплекс характеристик физиологических и психофизиологических процессов, определяющих уровень активности функций и систем организма, особенности жизнедеятельности, и обуславливающих в большой мере работоспособность и поведение человека.*

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

- *Любое состояние есть результат включения индивида в определенную деятельность, в ходе которой состояние формируется и активно преобразуется, оказывая в свою очередь влияние на осуществление деятельности.*
- **Наиболее выраженные полярные состояния — периоды сна и бодрствования, исследуемые функциональные состояния - сон и бодрствование.**
- **Термин «функциональное состояние» вводится для характеристики эффективностной стороны деятельности или поведения человека и предполагает решение вопроса о возможностях человека, находящегося в том или ином состоянии, выполнить конкретный вид деятельности.**

ПРИЁМЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

- Отключение,
- Переключение,
- Снижение значимости предстоящих событий,
- Разработка запасной отступной стратегии,
- Получение дополнительной информации,
- Откладывание на время достижения цели,
- Физическая разрядка.

РЕГУЛЯЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- Самовнушение может быть произвольным и непроизвольным. Произвольное – осознанное внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний. На основе самовнушения построены методики саморегуляции и управления состояниями, такие как аутотренинг Г. Шульца, методика аффирмации (в основном связана с именем Луизы Хей – наиболее известного популяризатора этой методики), оригинальной методикой настроев, разработанной Г. Н. Сытиным. Непроизвольное самовнушение возникает в результате фиксации повторяющихся реакций на определенный раздражитель – предмет, ситуацию и т. п.**

ВОПРОС 3.

- ▣ Общее понятие об эмоциях. Значение эмоций в жизни человека. Эмоциональные состояния.**

• ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

- Переживание человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе, называют чувствами и эмоциями.***
- Эмоциями считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей.***
- Чувство — это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей.***
- Сложность чувства проявляется в том, что оно включает в себя целую гамму эмоций .***

ЧУВСТВО ОПРЕДЕЛЯЕТ ДИНАМИКУ И СОДЕРЖАНИЕ ЭМОЦИЙ, ИМЕЮЩИХ СИТУАТИВНЫЙ ХАРАКТЕР.

- ▣ *Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и представляют собой высший продукт культурно-эмоционального развития человека.*
- ▣ **Физиологической основой эмоций и чувств** являются процессы, происходящие в коре головного мозга.
- ▣ В качестве предмета диагностики эмоциональной сферы личности могут выступать: собственно эмоции, аффекты; чувства, страсти; настроение; стресс.

АФФЕКТЫ

- *Чрезвычайно сильные и относительно кратковременные эмоции, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, называют **аффектами.***

АФФЕКТ

ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:

- ▣ *Аффект характеризуется:*
- ▣ быстрым возникновением;
- ▣ очень большой интенсивностью переживания;
- ▣ кратковременностью;
- ▣ бурным выражением (экспрессией);
- ▣ безотчетностью, т.е. снижением сознательного контроля за своими действиями;
- ▣ диффузностью,

-
- **Чувства** - устойчивые эмоциональные состояния. Они отражают отношение человека к объекту его стабильных потребностей.
 - Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, к которому данный человек испытывает чувство.

ВОПРОС 4.

- ▣ **Классификация эмоций. Фундаментальные эмоции. Функции эмоций.**

КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ НА ОСНОВЕ ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ С ПОТРЕБНОСТЯМИ:

- Альтруистические,
- Коммуникативные,
- Глористические,
- Праксические,
- Пугнические,
- Романтические,
- Акзизитивные,
- Гедонистические,
- Гностические,
- эстетические. (классифицировал Б. Додонов)

КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ:

(в зависимости от сферы проявления)

- ▣ Нравственными*
- ▣ Интеллектуальные*
- ▣ Эстетические*

-
- **Страсть** - это устойчивое глубокое и сильное чувство, определяющее направленность мыслей и поступков человека, захватывающее все его существо.
 - **Настроение** - общее эмоциональное состояние, окрашивающее чувства на протяжении длительного отрезка времени.

-
- В отличие от эмоций настроение характеризуется:
 - слабой интенсивностью;
 - значительной длительностью;
 - слабым осознанием его причины;
 - влиянием на активность человека.

Настроение может быть хорошим (*стеническим*) и плохим (*астеническим*).

НАСТРОЕНИЕ:

- ▣ ***Гипертимия – устойчивое повышенное (приподнятое) настроение.***
- ▣ ***гипотимия – устойчивое пониженное настроение.***

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС:

Стадии:

- Первая - *реакция тревоги* («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы («фаза противотока»).
- Вторая - *стадия устойчивости* – приспособление к новым условиям.
- Третья – *стадия истощения* - нарушение жизненных функций организма.

ФРУСТРАЦИЯ -

- Это психологическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное объективно непреодолимыми препятствиями на пути к желаемой цели.

- Это внутренний конфликт между направленностью личности и объективными возможностями.

ВОПРОС 5.

- ▣ **Понятие воли. Функции воли. Простое и сложное волевое действие.**

ВОЛЯ - ЭТО

- Способность к инициации действий или усилению побуждения к действию при его дефиците вследствие внешних и внутренних препятствий, отсутствия актуального переживаемого желания к действию либо при наличии конкурирующих с действием мотивов.

-
- Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

СТРУКТУРА ВОЛЕВОГО АКТА:

- Возникновение мотивов деятельности
- Борьба мотивов
- Решение о действии
- Исполнение принятого решения

ВОПРОС 6.

- ▣ **Волевые свойства личности и их развитие.**

ВОЛЕВЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ:

- Целеустремлённость
- Решительность
- Смелость
- Настойчивость
- Выдержка
- Мужество
- Инициативность
- Самостоятельность
- дисциплинированность

▣ **Спасибо за внимание!!!**

