

# Лекция

- ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ.  
ЭМОЦИИ И ВОЛЯ.

# 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.

тревога, любопытство и т. д.) способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.

- **Психическое состояние** – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но ~~установлено, что психические процессы~~ (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность повторяющихся состояний (например, тревога, жизнедеятельности индивида в сложившейся ситуации) 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.



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 характеристика личностных свойств, качеств обуславливающих в большой мере работоспособность и поведение человека.
- **Функциональное состояние** - это интегральная деятельность (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.

## 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.

# • **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.*