

# Эмоции и воля. Процессы психической регуляции

Старший преподаватель кафедры социальной  
психологии Николаева Е. Ю.

# Эмоции



Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) - реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску

# Компоненты эмоций

- Физиологический - изменения физиологических систем, возникающие при эмоциях (изменение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, сдвиги в обменных процессах, гормональные и др.).
- Психологический (импрессивный) - собственно переживание (радость, горе, страх и др.).
- Экспрессивный – выразительные движения, мимика, жесты.
- Когнитивный – осмысление и оценка важности события и переживания события и переживаемого чувства для человека.
- Поведенческий – готовность действовать тем или иным образом.

# ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ.

1. Оценочная – оценка поступающей в мозг информации о внешнем или внутреннем мире. Оценка мгновенная, интегральная.
2. Регулирующая функция эмоций – эмоции направляют, расширяют или ограничивают действия человека в отношении тех или иных объектов.
3. Коммуникативная/ сигнальная функция эмоций – заключается в понимании другого человека или группы людей, делает возможной быструю координацию действий



# Виды эмоциональных переживаний

- **Аффект** – короткая мощная эмоциональная реакция полностью захватывающая весь организм и предопределяющая единую реакцию на раздражитель.

Особенности:

1. Кратковременность
2. Сила
3. Безотчетность



# Виды эмоциональных переживаний

Эмоции – более длительные и менее интенсивные состояния по сравнению с аффектами. Эмоции имеют ситуативный характер, т. е. выражают оценочное отношение человека к наличной или возможной ситуации, к своей деятельности и к своим действиям



# Виды эмоциональных переживаний

- **Чувства** – это устойчивое эмоционально окрашенное отношение к какому-либо объекту/субъекту, которое не является реакцией на конкретные ситуации или события.
  - *моральные* (переживания человеком его отношения к другим людям, к обществу);
  - *интеллектуальные* (чувства, связанные с познавательной деятельностью);
  - *эстетические* (чувства красоты, особенно ярко проявляющиеся при восприятии произведений искусства, явлений природы, событий общественной жизни);
  - *практические* (чувства, связанные с деятельностью человека).

# Виды эмоциональных переживаний

- **Настроение** - эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека.
- Настроение определяется тем, как складываются взаимоотношения человека с окружающими, как он воспринимает события своей жизни, а также оценкой происходящего с позиций жизненно важных целей. Настроение характеризуется положительным эмоциональным тоном (веселое, жизнерадостное, повышенное, эйфория) и отрицательным (грустное, подавленное, пониженное, дисфория, депрессия).



# Базовые эмоции

1. *Интерес*
2. *Радость*
3. *Удивление*
4. *Страдание (горе)*
6. *Отвращение*
7. *Презрение*
8. *Страх*
9. *Стыд*
10. *Вина*



# Воля

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

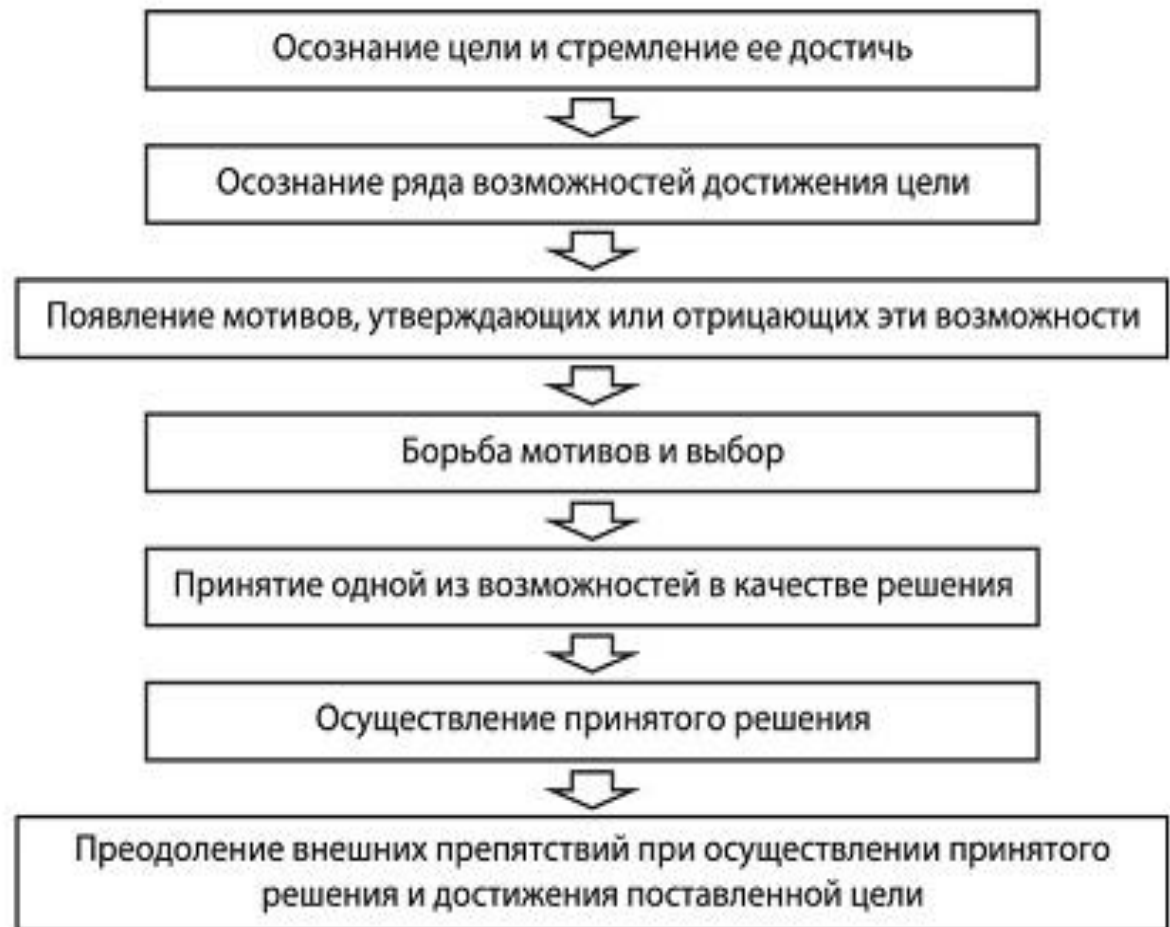
Функции воли:

- *Побудительная* функция обеспечивается активностью человека. Активность характеризуется произвольностью, т.е. обусловленностью действия, сознательно поставленной целью.
- *Тормозная* функция воли проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Регулирование поведения было бы незначительно без торможения.

# Волевой акт

**Простой волевой акт:** цель – осознание препятствия – побуждение к действию – действие.

**Сложный  
волевой акт**



# Волевые качества

## ЛИЧНОСТИ

*Целеустремленность* — умение человека подчинять свои действия поставленным целям;

*Настойчивость* — умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями;

*Выдержка* — умение затормозить действия, чувства и мысли, мешающие осуществлению принятого решения;

*Решительность* — умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения;

*Инициативность* — умение работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину;

*Самостоятельность* — умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений;

*Организованность* — разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности;

*Дисциплинированность* — сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку;

*Смелость* — умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия или даже жизни;

*Исполнительность* — старательность, выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

И т.д.