



**Юргинский
технологический институт**

ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



Лекция 3

Эмоциональные процессы

К.п.н., доцент кафедры ЭиАСУ
Лощилова Марина Андреевна

2020

Дисциплина: Психология

Переживания человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе, называются чувствами и эмоциями.

Эмоция – это простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Эмоции связаны с первоначальными впечатлениями, являющимися непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние их особенности.

Чувство – это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей.

Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта

Принято выделять следующие виды чувств: моральные, интеллектуальные и эстетические.



Моральные, или нравственные, чувства – это чувства, в которых проявляется отношение человека к поведению людей и к своему собственному (чувства симпатии и антипатии, уважения и презрения, а также чувства товарищества, долга, совести и патриотизма).

Интеллектуальные чувства возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами. Они отражают и выражают отношение человека к своим мыслям, к процессу познания (любопытство, любознательность, удивление, уверенность, неуверенность, сомнение, недоумение, чувство нового).

Эстетические чувства переживаются в связи с восприятием предметов, явлений и отношений окружающего мира и отражают отношение субъекта к различным фактам жизни и их отражению в искусстве (красота и гармония либо дисгармония в природе, в произведениях искусства, в отношениях между людьми).



В зависимости от сочетания скорости, силы и продолжительности чувств различают виды эмоциональных состояний:

НАСТРОЕНИЕ, СТРАСТЬ, АФФЕКТ, ВООДУШЕВЛЕНИЕ, СТРЕСС, ФРУСТАЦИЯ.

- **НАСТРОЕНИЕ** – это эмоциональное состояние, которое отличается слабой или средней силой и значительной устойчивостью, придающее определенный тон, окраску другим переживаниям, а также мыслям и действиям человека (радостное, угнетенное, оптимистическое). Оно влияет на деятельность личности и ее результат.

-

- **СТРАСТЬ** – сильное глубокое чувство, возникающее при сильном стремлении к определенным действиям, к достижению какой-либо цели. Страсть может быть положительной (к театру, музыке, спорту, науке) и отрицательной (азартные игры, употребление алкогольных напитков, наркотиков).

АФФЕКТ

– чрезвычайно сильное, быстро возникающее и быстро протекающее эмоциональное состояние (аффект отчаяния, ярости, ужаса);
- это временная непатологическая реакция организма, дезориентация сознания, его сужение, вызванные внезапным сверхсильным эмоциональным воздействием

ВООДУШЕВЛЕНИЕ – это своеобразная мобилизация всех лучших душевных сил человека, проявляющаяся в творческой деятельности человека.

СТРЕСС – состояние чрезмерного сильного и длительного психологического напряжения, возникающего у человека при эмоциональной перегрузке его нервной системы. Стресс дезориентирует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения.

ФРУСТАЦИЯ – это конфликтное эмоциональное состояние, вызванное неопределенными трудностями, препятствиями к достижению цели, крушением планов, крахом надежд, переживанием крупной неудачи (крайняя досада, озлобленность, подавленность, полное безразличие к окружению, неограниченное самобичевание).

ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

Воля – это сознательное преодоление человеком трудностей на пути осуществления действия.

Основными функциями воли являются:

выбор мотивов и целей;

регуляция побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации;

организация психических процессов в систему, которая адекватна выполняемой человеком деятельности;

мобилизация физических сил и психических возможностей при достижении поставленных целей в ситуации преодоления препятствий.



Волевой человек всегда обладает развитыми волевыми качествами, которые подразделяются на три категории:

ПЕРВИЧНЫЕ волевые качества (*сила воли, настойчивость, выдержка*);

ВТОРИЧНЫЕ, или произвольные волевые качества (*решительность, смелость, самообладание, уверенность*);

ТРЕТИЧНЫЕ волевые качества (*ответственность, дисциплинированность, принципиальность, деловитость, инициативность*).

Волевые процессы имеют несколько существенных фаз:

возникновение побуждения и постановка цели;
ситуация обсуждения и борьба мотивов;
принятие решения;
исполнение.

Ключевыми понятиями 1 – 3-ей фаз являются ВЛЕЧЕНИЕ и ЖЕЛАНИЕ.

ВЛЕЧЕНИЕ – это неосознанная потребность, а **ЖЕЛАНИЕ** – неосознанная потребность, готовая превратиться сначала в мотив, а потом в цель поведения.

При возникновении у человека нескольких несогласованных желаний порождается **БОРЬБА МОТИВОВ**, нередко сопровождающаяся сильным внутренним напряжением, особенно если желания полярны. Именно борьба мотивов является ядром **ВОЛЕВОГО АКТА**.

Преодоление же внутреннего конфликта идет лишь через осознание реальной значимости и соотношения мотивов, их важности для человека и последствий, результирующих волевое действие.

Заключительной фазой волевого процесса является исполнение, для которого требуется **ВОЛЕВОЕ УСИЛИЕ**.

Волевое усилие – это форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижению цели.



Знание механизмов волевой регуляции и способов развития воли необходимо каждому человеку, стремящемуся к планомерному и успешному согласованию и достижению жизненных целей.

ВОЛЯ – одно из человеческих качеств, которое потенциально заложено до рождения и которое вместе с тем можно развивать в течение жизни. Человек, желающий владеть собой и обстоятельствами, желающий победить деструктивные эмоции и качества (например, страх и лень), может путем тренировки усилить свою волю и увеличить спектр своих возможностей.

Для этого нужно опираться на рекомендации:

Лучше не принимать решения, чем принимать и не выполнять их;

Цель должна быть полезной, общественно-значимой, привлекательной;

Поставленная цель должна быть тщательно обдумана, соответствовать вашим возможностям, абсолютно конкретной.

Она будет достигнута при наличии волевого усилия, определенных знаний и умений, необходимых для выполнения решения, выдержки, настойчивости, прилежания, смелости, целеустремленности, а также времени и средств, необходимых для выполнения решения.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**