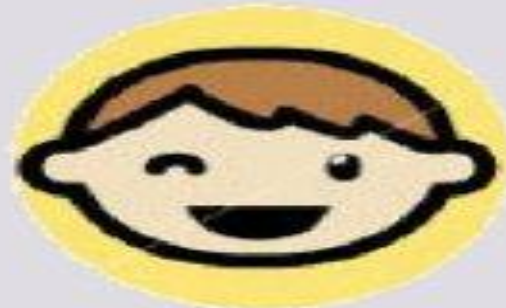
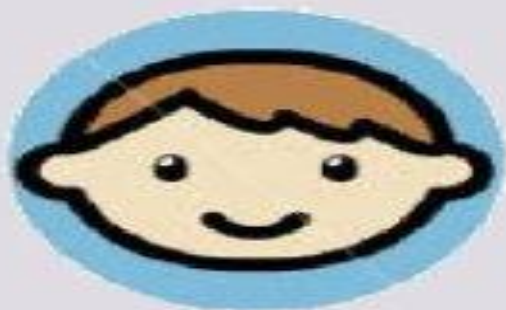


Эмоционально-волевые процессы



Тема лекции.

- 1. Эмоции.

- 2. Воля.

Эмоции

- Процессы, выражающие **личностную значимость** и **оценку** внешних и внутренних событий для человека в форме **переживаний**.
- Это **субъективное** отношение человека к действительности и самому себе.

Функции эмоций

- **1. Оценочная функция . Оценка значимости происходящих событий для человека .**
- **а) Возникающие эмоции дают информацию о полезности или вредности того или иного произошедшего события, явления и т. д.**

Функции эмоций

- б) Формируются **положительные (+)** или **отрицательные (негативные) (-)** эмоции.
- **Положительные эмоции** сигнализируют о «полезности» события для человека.
- **Отрицательные эмоции** —
- О«вредности» события для человека.

Функции эмоций

- **2. Побудительная функция.**
- Эмоции вызывают побуждение к любому виду деятельности человека.
- **Положительные эмоции :**
- Побуждают к действию .
- **Отрицательные эмоции**
- Удерживают от совершения каких либо действий.

Функции ЭМОЦИИ.

- **3.Организационная функция .**
- **Положительные эмоции**
- Мобилизуют, активизируют поведение, улучшат результаты деятельности.
- **Отрицательные эмоции**
- Дезорганизуют поведение, ухудшат результаты деятельности .

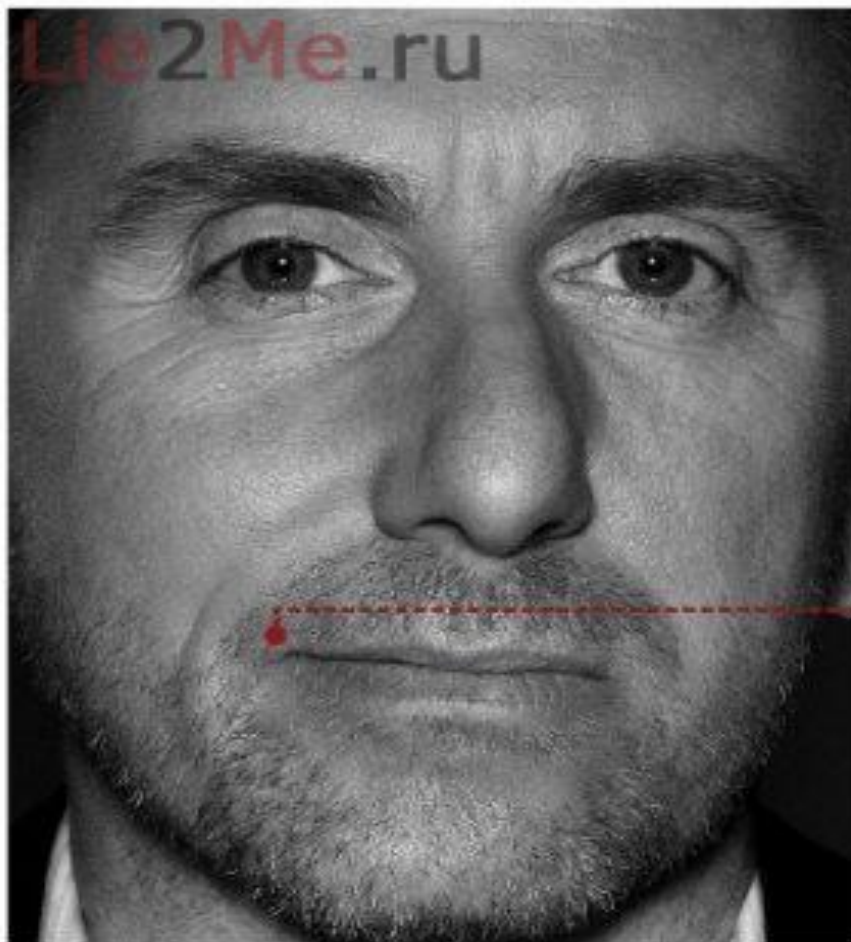
Функции эмоций

- **4. Коммуникативная функция.**
- Эмоции помогают информировать о своих чувствах и переживаниях людей, с которыми мы общаемся .
- Информировуют о своем отношении к происходящим событиям , ситуациям и т.д.

Эмоции выражаются в :

- 1. **Субъективных** специфических переживаниях человека.
- Они зависят от индивидуально-психологических особенностей личности.
- 2. **Поведении**: это - жесты, мимика, эмоциональные компоненты речи, тембр, интонации голоса и т.
- 3. **Физиологических** изменениях в организме: учащение пульса, повышение давления, т.д.

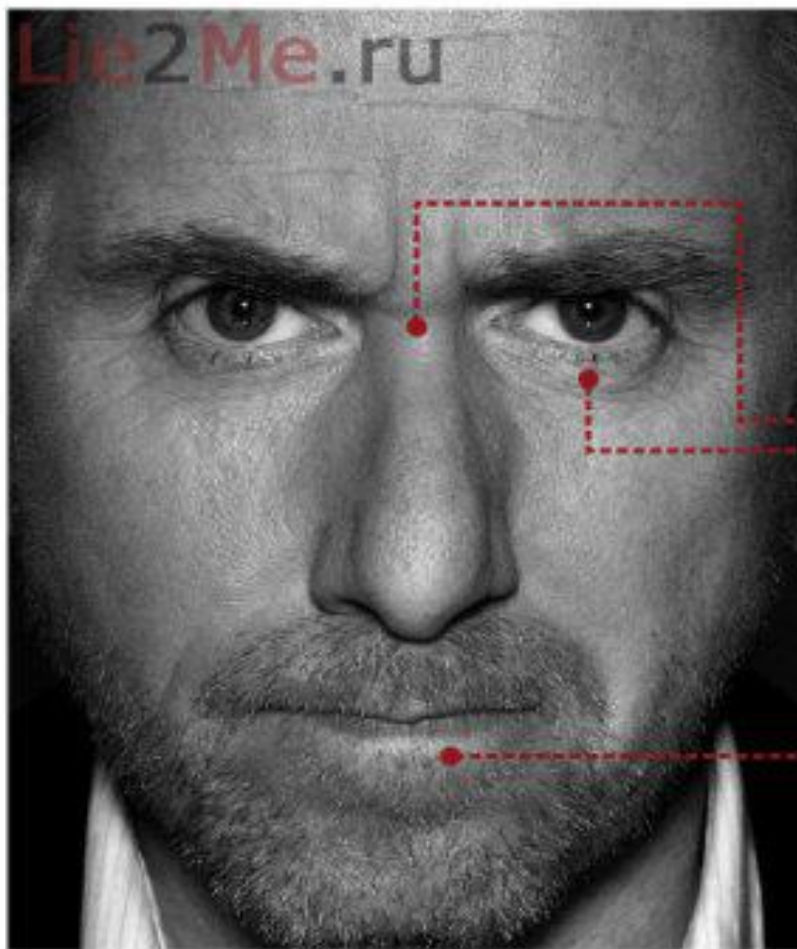
Эмоции



Презрение

- ① Приподнятый уголок рта с одной стороны

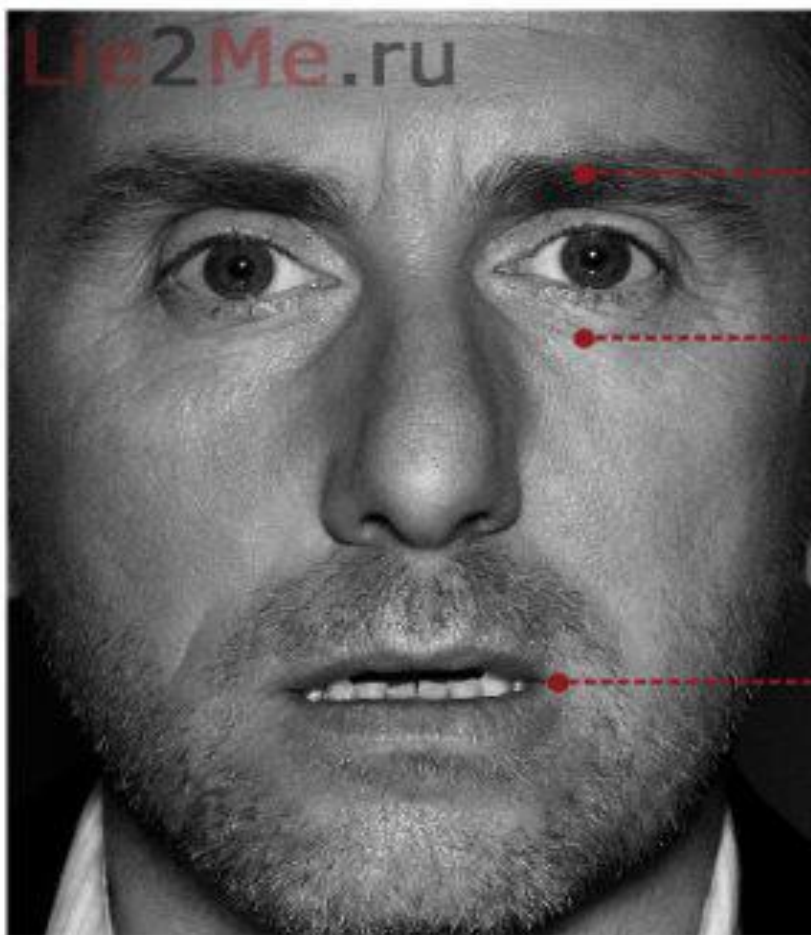
Эмоции



Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены

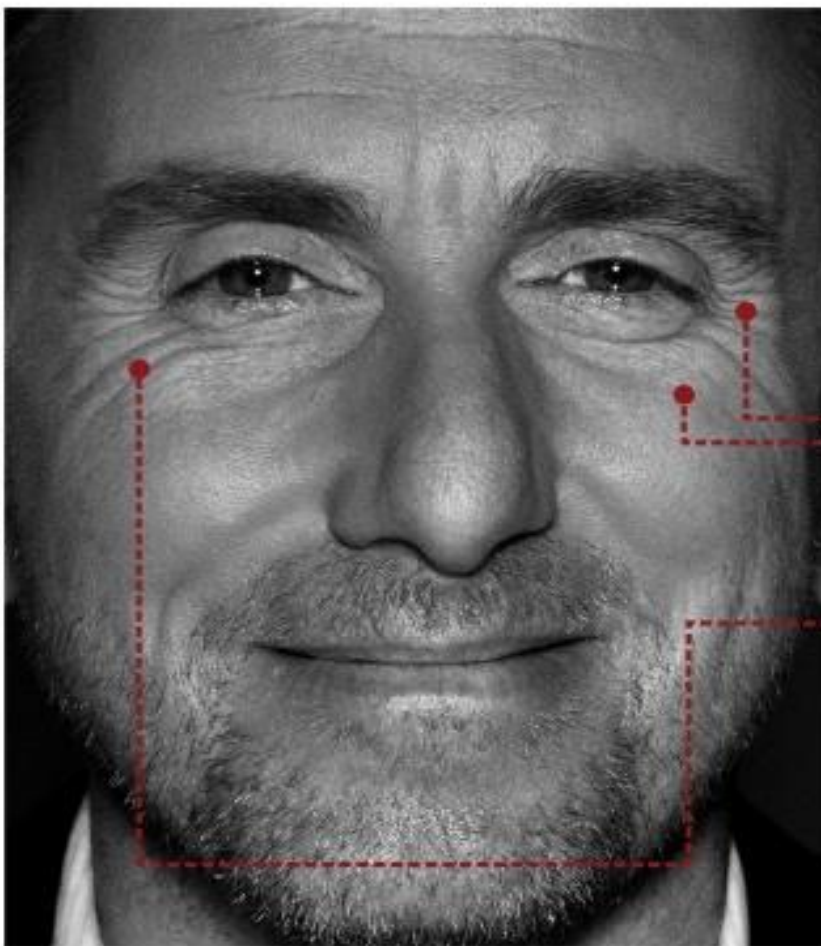
Эмоции



Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт

Эмоции



happiness

A real smile always includes:

- ① crow's feet wrinkles
- ② pushed up cheeks
- ③ movement from muscle that orbits the eye

Классификация видов ЭМОЦИЙ

- 1. По физиологической локализации :
- а) Эпикритические (корковые)
ЭМОЦИИ
- Присущи только человеку : эстетические, этические, нравственные.
- **Например:**
- а) чувство долга, преданности
- б) чувство восхищения
- в) чувство ответственности

Классификация видов эмоций

- б) Протопатические (подкорковые) эмоции
- присущи и человеку и животным
- Например:
- удовлетворение чувства голода, жажды и т.д.

Классификация видов эмоций

- **2. По знаку эмоциональной реакции :**
- **а) Положительные эмоции** (радость, воодушевление и т.д.)
- **Возникают при:**
- **а) получении положительной информации**
- **б) удовлетворении потребности**
- **в) получении достаточного количества информации для понимания ситуации**

Классификация видов эмоций

- **б) Отрицательные эмоции** (огорчение, тревога, гнев и т.д.)
- **Возникают при:**
 - а) затруднении в достижении цели
 - б) получении отрицательной информации
 - в) получении **недостаточного** количества информации для понимания ситуации

Классификация видов эмоций

- **в) Амбивалентные (двойственные) эмоции** : отражают двойственное отношение к объектам или ситуации
- **Например:**
- **Ревность, как сочетание любви и ненависти**
- **Злорадство, как сочетание ненависти и радости и др.**

Классификация видов эмоций

- **3. По качеству выделяют такие виды эмоций :**
- Радость, удивление, интерес, возбуждение, страдание, гнев, отвращение, презрение, разочарование, страх, стыд, вина и т. д.

Классификация видов эмоций

- **4. По воздействию на организм:**
- **а) Стенические** : мобилизующие эмоции.
- Повышают жизненный тонус организма
Побуждают к активной деятельности
- **б) Астенические** : угнетающие эмоции .
- Подавляют активность организма
- Снижают потребность личности в
социальных контактах

Классификация видов эмоций

- **5. По объекту направленности**
 - а) На себя или других людей
 - б) В прошлое или в будущее

Классификация видов эмоций

- **6. По интенсивности и продолжительности :**
- **а) Аффект**
- **б) Собственно эмоции**
- **в) Чувства**
- **г) Настроение.**

Настроение = эмоциональный фон, душевное состояние (самочувствие)

Характеристики настроения:

- слабая интенсивность (отсутствие яркой выраженности переживания);
- длительность (значительная продолжительность, «хроническое эмоциональное состояние»);
- неясность и безотчетность (причина настроения может не всегда осознаваться);
- диффузность (настроение как специфический для личности фон = контекст восприятия всех мыслей, действий, отношений человека в определенный временной момент)

Страсть – интенсивное и продолжительное переживание, захватывающее власть над другими устремлениями человека. Может ощущаться как нечто навязчивое и тягостное или приниматься личностью. Для этого состояния характерно обобщение эмоциональных и волевых компонентов в направленности на объект (предмет) желания

Классификация видов эмоций

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождающееся резко выраженными поведенческими (двигательными) и физиологическими проявлениями

Классификация видов ЭМОЦИЙ

В состоянии аффекта у личности :

- а) изменяются характеристики
памяти и внимания**
- б) изменяются привычные установки
личности**
- в) сужается объем сознания**
- г) снижается волевая регуляция
поведения**

Классификация видов ЭМОЦИЙ

- **б) Собственно эмоции** – выражают оценочное личное отношение к **реальным или возможным ситуациям**, к своей деятельности
- а) имеют **ситуативный** характер
- б) способны предвосхищать ситуации и события
- в)обладают способностью к обобщению и коммуникации
- **Фундаментальные эмоции :**
 - **радость-печаль-гнев - страх**

Классификация видов эмоций

- **в) Чувства** – длительные и устойчивые отношения человека к определенным объектам, ситуациям, другим людям.
- Имеют ярко выраженный предметный характер.
-

Классификация видов эмоций

- **Виды чувств:**
- **а) Моральные чувства**
возникают по отношению к
другим людям.
- **Например:** чувство
благодарности, привязанности и
т.д.

Классификация видов эмоций

- **б) Интеллектуальные чувства .**
- Возникают в процессе интеллектуальной деятельности.
- **Например чувства :**
- Сомнения
- Удивления, недоумения и т.д.

Классификация видов эмоций

- в) **Эстетические чувства** – возникают при восприятии природы, музыки, произведений литературы, искусства.
- **Например, чувства :**
- Восхищения, умиления и т.д.
- г) **Практические чувства** – возникают в процессе практической деятельности

Классификация видов эмоций

- **г) Настроение** – продолжительное,
- устойчивое эмоциональное состояние **умеренной или слабой** интенсивности, которое придает определенную окраску всем другим эмоциональным переживаниям.

Классификация видов эмоций

- **Факторы, влияющие на настроение:**
- **а) Внешние обстоятельства и события**
- **б) Внутреннее состояние человека**
- **в) Тип темперамента, тип личности**

Основные характеристики эмоций

- **1. Универсальность.**
- Независимость эмоций от вида потребности или вида деятельности человека , в процессе которой они возникают.
- В разных ситуациях могут возникать одинаковые эмоции.

Основные характеристики эмоций

- **Например:**
- Надежда ,тревога, гнев, радость могут возникать при удовлетворении любой потребности.
- Удовольствие можно испытывать от различных ситуаций: хорошая книга,
- собеседник ,фильм и т.д.

Основные характеристики эмоций

- **2.Адаптация .**
- **Снижение остроты эмоциональных переживаний при длительном повторении одних и тех же впечатлений и событий**

Основные характеристики эмоций

- **3. Субъективность** — это зависимость эмоций от индивидуально-психологических особенностей личности.
- Одна и та же ситуация у разных людей может вызывать разные эмоции.
- **Например:** опасность у одних вызывает страх, а у других приподнятое настроение.

Основные характеристики эмоций

- **4.Заразительность** — это способность передачи переживаемой эмоции другим людям.
- **Например** : всеобщая паника, веселье и т. д

Основные характеристики эмоций

- **5. Динамичность.**
- Для эмоции свойственно нарастание напряжения и его разрешение.
- **Например:**
- в ситуации ожидания или
- при продолжительном действии на человека негативного раздражителя.

Эмоциональные свойства

- **1.Эмоциональная возбудимость** – быстрота эмоционального «включения» в ситуацию
- **2.Эмоциональная лабильность** - колебания эмоционального тонуса, быстрая смена одних эмоций другими.
- **3.Эмоциональная реактивность** – быстрота эмоционального реагирования, скорость «ответа» на определенные ситуации и обстоятельства.

Негативные эмоциональные состояния

- **1. Фрустрация** - психическое состояние внутреннего напряжения, возникающее при невозможности достичь какой-либо цели, при блокаде потребности.

Негативные эмоциональные состояния

- **Фрустрация.**
- **Типы реагирования личности в состоянии фрустрации и конфликта :**
- **1.Экстрапунитивный.**
- **2.Интропунитивный**
- **3.Импунитивный.**

Негативные эмоциональные состояния

- **1. Экстрапунитивный тип реагирования.**
- **Непринятие собственной вины**
- **Обвинение внешнего окружения**
- **Агрессия, упреки, угрозы**

Негативные эмоциональные состояния

- **2.Интропунитивный тип реагирования.**
- **Принятие собственной вины, самоуничижение**
- **Готовность взять ответственность на себя и решить ситуацию**

Негативные эмоциональные состояния

- **3.Импунитивный тип реагирования .**
- Нежелание признавать наличие проблемы
- Отсутствие обвинений по отношению к себе и окружающим
- Отсутствие активных действий для разрешения ситуации

Негативные эмоциональные состояния. Стресс.



Стресс

- **Стресс**– психофизиологическое состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.
- **Стадии стресса:**
 - 1.Напряжение
 - 2.Сопротивление
 - 3.Истощение.

Стресс

- **1. Стадия напряжения** - действуют различного рода стрессоры
- **Стрессоры :**
- а) интенсивные нагрузки , большая степень ответственности
- б) неблагоприятное воздействие внешней среды
- в) конфликты и т. д.
-

Стресс

- **2. Стадия сопротивления (резистентности)**
- **Возникновение устойчивости к действию стрессоров**
- **Все параметры жизнедеятельности человека стабилизируются**

Стресс

- **3. Стадия истощения** – под длительным влиянием стрессоров силы организма иссякают, резервы заканчиваются, возникают патологические процессы в организме.

Воля

- **Воля** — это сознательная регуляция поведения и деятельности, выраженная в умении преодолевать внешние и внутренние трудности.

Функции воли

- **1. Побудительная** — возможность активизировать свои действия, чтобы достичь поставленной цели
- **2. Тормозящая** — возможность удержаться от совершения каких либо действий.

Этапы волевого действия

- 1. Возникновение побуждения к деятельности и формулирование цели, к которой стремится человек
- 2. Стадия обсуждения возможных вариантов решения проблемы и борьба мотивов
- 3. Решение проблемы Выбор варианта
- 4. Исполнение.

Волевые свойства личности

- 1. Инициативность – инертность
- 2. Независимость – внушаемость
- 3. Решительность – нерешительность
- 4. Обдуманность – импульсивность
- 5. Уровень самоконтроля
- 6. Локализация самоконтроля
(интернальность -экстернальность)

Локализация самоконтроля (интернальность -экстернальность)

- **1. Интернальность.**
- Склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности собственным способностям и усилиям
- **2. Экстернальность.**
- Склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним факторам