

Тема 4:

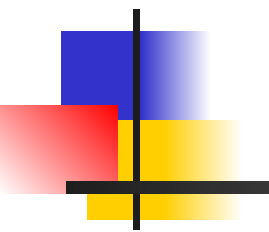
# Психические состояния. Эмоции и воля



План.

1. Психические состояния и их классификация. Понятие функционального состояния
2. Понятие об эмоциях и чувствах. Функции эмоций
3. Виды эмоциональных состояний. Высшие чувства
4. Понятие о воле, её основные признаки.
5. Структура волевого действия. Волевые свойства личности и их развитие.

# Литература

- 
- Абрамова Г.С. Общая психология. – М., 2004.
- Введение в психологию (под ред. Петровского А.В.) - М, 1996.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М., 1996.
- Годфруа Ж. Что такое психология, т.1. - М, 1992
- Немов Р.С. Психология, т. 1 – М ., 1995.
- Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов–на-Дону, 1997.

**Психическое состояние** - целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени.



*Классификация психических состояний (по Н. Д. Левитову):*

- личностные и ситуативные
- более глубокие или более поверхностные
- положительно или отрицательно действующие на человека
- более или менее осознанные

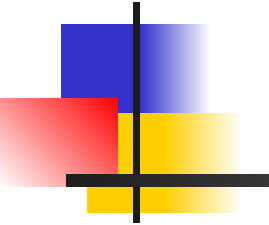
**Функциональное состояние - интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности, т.е. создают возможность деятельности**



**Релаксация** – состояние успокоения, расслабления и восстановления. Характерны подверженность внушению, снижение уровня самоконтроля и самокритичности

**Сон** - периодически возникающее функциональное состояние человека со специфическими поведенческими проявлениями в вегетативной и моторной сферах. Характеризуется значительной обездвиженностью и отключённостью от сенсорных воздействий внешнего мира.

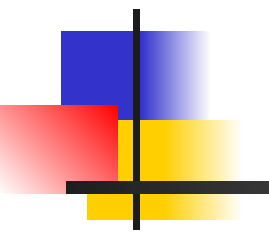
# Функциональные состояния



**В оптимальном рабочем состоянии** человек действует наиболее эффективно. Оно противоречиво: с одной стороны переживается как состояние комфорта, способствует самоактуализации, с другой стороны, всегда связано с некоторым напряжением механизмов регуляции и при дальнейшем своём развитии закономерно переходит в утомление.

**Утомление** – это состояние, характеризующееся временным снижением трудоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе систем организма и личности, обеспечивающих деятельность.

## Функциональные состояния



**Монотония** возникает при однообразной работе. Характеризуется снижением активности, потерей сознательного контроля за исполнением действий, ухудшением внимания и кратковременного запоминания, нечувствительностью к внешним раздражителям, преобладанием стереотипных действий, ощущениями скуки, сонливости, вялости, апатии, потерей интереса к работе.

**Психическое пресыщение** также возникает при однообразной деятельности. Проявляется в неосознанном варьировании способов исполнения действия, в потере интереса к работе, чувстве отвращения, желании переменить обстановку.

# Функциональные состояния



- **Депривация** – состояние неудовлетворённости потребностей. Может быть сенсорной, эмоциональной, социальной

**Эмоции** (в широком смысле слова) - психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних состояний для жизнедеятельности человека



***Особенности эмоций:***

субъективность,  
личностный характер,  
интегральность,  
полярность

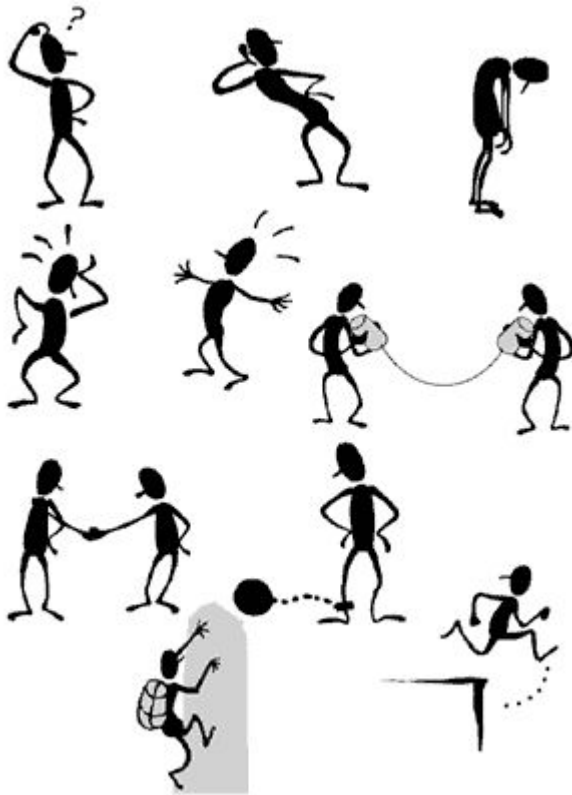
Умение видеть внешнее выражение эмоций, читать человеческие чувства – ***эмпатия*** (= сопереживание, сочувствие)

***Функции эмоций:***

сигнальная, регулирующая



# Виды эмоциональных состояний



- **чувственный (эмоциональный) тон** - своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета
- **настроение** – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени всё поведение человека

# Виды эмоциональных состояний



Радость



Страдание (грусть)



Удивление



Отвращение (пренебрежение)



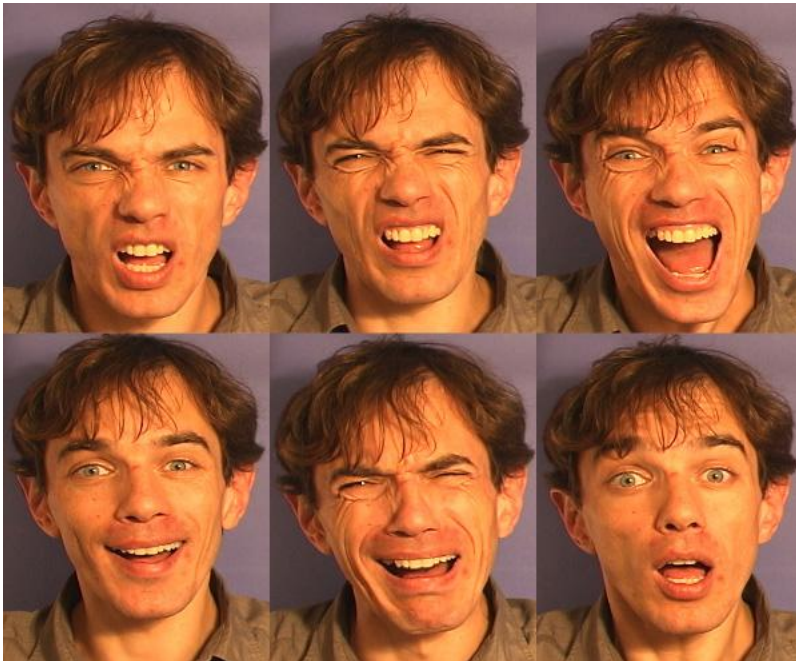
Страх



Гнев

- Собственно эмоции** (эмоции в узком смысле слова) - непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства. Особенности:
- отчётливо выраженный ситуативный характер
  - идеаторный характер (могут предвосхищать события)
  - могут обобщаться, о них можно рассказать
  - представляют собой «состояния моего Я»

# Виды эмоциональных состояний



**Собственно эмоции** могут быть:

- стеническими или
- астеническими

**Основные эмоции** (К. Изард):  
радость, удивление,  
страдание, гнев, отвращение,  
презрение, страх, стыд,  
интерес, вина

**Амбивалентность** –  
двойственность чувств, один и  
тот же объект вызывает  
противоположные  
эмоциональные отношения

# Виды эмоциональных состояний



## Аффект:

- сильное и кратковременное эмоциональное переживание, происходит «во мне»
- сопровождается резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов
- характер проявлений может изменяться под влиянием воспитания и самовоспитания
- является ответом на уже наступившую ситуацию
- после переживания аффекта образуется специфичекый опыт – аффективные следы, повторение подобных ситуаций ведёт к их накоплению, что может разрядиться в бурном, неуправляемой аффективном поведении («последняя капля»)

# Виды эмоциональных состояний



**Стресс** - эмоциональное состояние, возникающее в ответ на экстремальные воздействия

Виды:

- физиологический,
- психологический (информационный, эмоциональный)

# Фазы стресса



# Виды эмоциональных состояний



**Фрустрация** - стресс «рухнувшей надежды», состояние человека, вызываемое непреодолимыми или так воспринимаемыми препятствиями. Реакции на фрустрацию: повышенная двигательная активность, агрессия, депрессия (апатия, безразличие), фантазирование, регрессия

**Страсть** - сильное, стойкое, всеохватывающее чувство с ярко выраженной направленностью на достижение цели. Избирательна и всегда предметна, выступает как побуждение к деятельности

# Виды эмоциональных состояний



- **Чувства** -устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; это высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях



# Виды эмоциональных состояний



## **Особенности чувств:**

- Ярко выраженный предметный характер
- Характеризуются формированием устойчивых эмоциональных отношений
- Возникают в результате обобщения эмоций
- Опосредованы уровнем сознательного отражения
- Связаны в основном с социальной сферой

**Виды:** нравственные, интеллектуальные, эстетические.

*Воля* – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков



### Функции воли:

- сознательная саморегуляция активности сознания человека в затруднительных условиях жизнедеятельности
- активизирующая (стимулирующая)
- тормозящая

# Признаки волевого поведения



---

- Оно всегда связано с приложением усилий, принятием решений, их реализацией.
- Воля предполагает борьбу мотивов, конкуренцию разнонаправленных влечений. Происходит сдерживание некоторых сильных влечений, подчинение их другим, более значимым и важным целям. На более высоких уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные и нравственные ценности.
- Наличие продуманного плана осуществления действия. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по намеченному плану, нельзя считать волевым.
- Усиленное внимание к волевому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения.
- Отсутствует эмоциональное удовлетворение, но зато с успешным выполнением волевого акта связано удовлетворение моральное.



# Структура сложного волевого действия

---

- возникновение побуждения и постановка цели
- стадия обсуждения и борьба мотивов
- принятие решения
- исполнение



# Волевые свойства личности

---

- **Сила воли** проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего в том, какие препятствия были преодолены и какие результаты при этом получены; каких соблазнов смог избежать человек, как умеет сдерживать свои чувства
- **Целеустремленность** – сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности
- **Инициативность** основывается на обилии и яркости новых идей, на богатом воображении
- **Самостоятельность** проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы других, действовать на основе своих взглядов и убеждений
- **Выдержка** помогает затормозить действия, чувства, мысли, неадекватные ситуации, удержаться от импульсивного поведения
- **Решительность** – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Существенной предпосылкой решительности является **смелость**
- **Энергичность** и **настойчивость**
- **Самоконтроль** и **самооценка**
- **«Локус контроля»** (приписывание ответственности): внешний или внутренний (Д.Роттер)