

Тема 6:

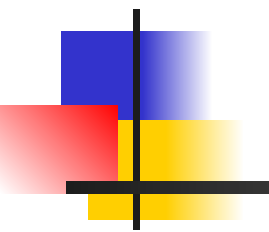
Психические состояния. Эмоции и воля



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. Характеризует активность психической деятельности «здесь и теперь». Психические состояния выполняют регулятивную, адаптационную и интегративную функции.



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 , проявляющееся в расслаблении, обездвиженности, близкое к релаксации.

Функциональные состояния

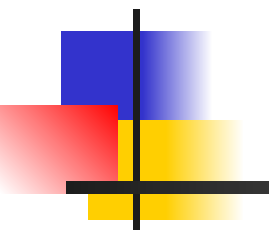
В оптимальном рабочем состоянии человек действует наиболее эффективно. Оно противоречиво: с одной стороны переживается как состояние комфорта, способствует самоактуализации, с другой стороны, всегда переходит в утомление.

Утомление – временное снижение трудоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.

Проявляется:

- в повышении инертности нервных процессов (*на физиологическом уровне*),
- в снижении чувствительности, нарушении памяти, внимания, сдвигах в эмоциональной сфере (*на психологическом уровне*)
- в снижении производительности труда, скорости и точности деятельности (*на поведенческом уровне*)

Функциональные состояния



Монотония возникает в результате воздействия однообразных раздражителей. Проявляется в притуплении внимания, снижении его способности к переключению, снижении сообразительности, ослаблении воли, сонливости. Возникает стремление выйти из гнетущей обстановки, «встряхнуться». Может превратиться в стойкое состояние скуки.

Психическое пресыщение также возникает при однообразной, неинтересной деятельности. Проявляется в неосознанном варьировании способов исполнения действия, в потере интереса к работе, чувстве отвращения к ней и настойчивом стремлении её прекратить. Не связано с утомлением

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:

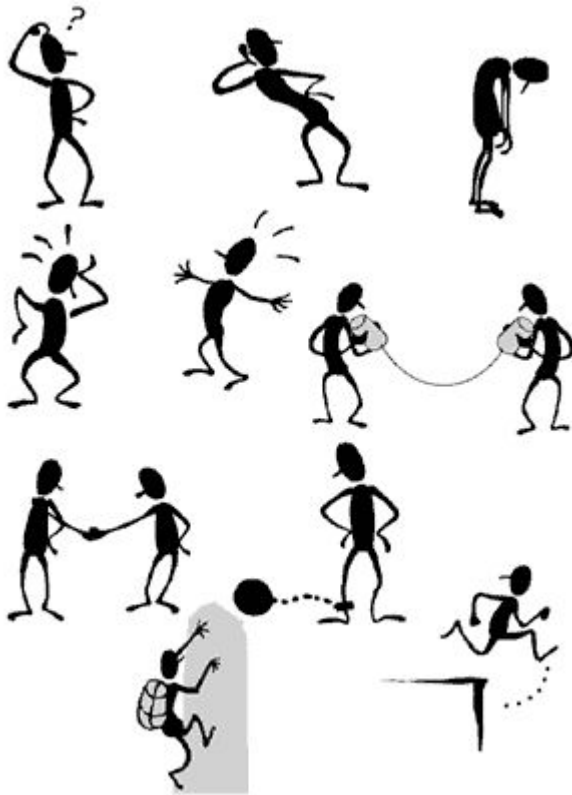
субъективность,
личностный характер,
интегральность,
полярность

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)



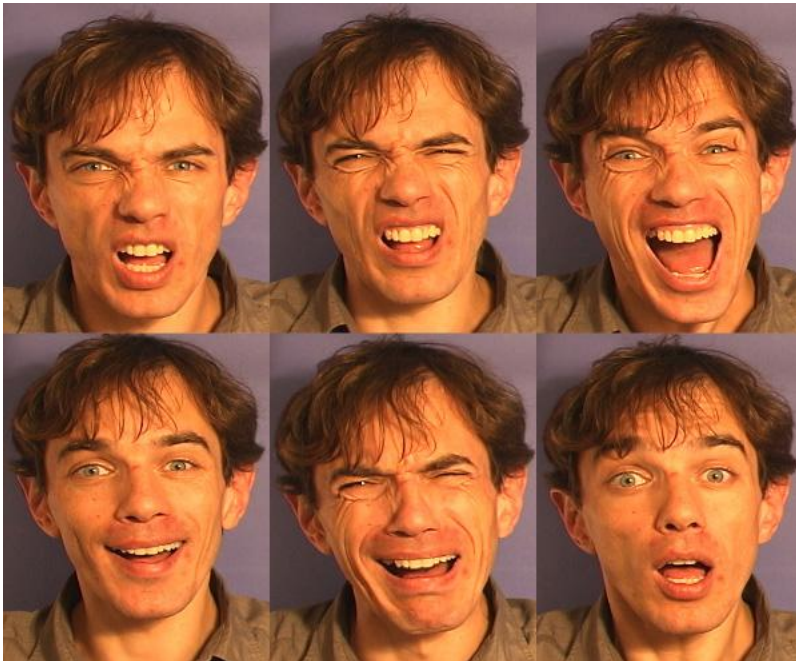
Страх



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



CARICATURA.RU 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 специфический опыт – аффективные следы, повторение подобных ситуаций ведёт к их накоплению, что может разрядиться в бурном, неуправляемом 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:

- **регулирующая** (произвольная, сознательная регуляция поведения)
- **побудительная и направляющая на достижение поставленной цели** при преодолении трудностей
- **тормозящая** (сдерживание нежелательной активности, мотивов и действий)
- **развивающая** (волевая регуляция направлена на совершенствование субъектом своего поведения, на изменение собственной личности)

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. *Чем более нравственен человек, тем легче он осуществляет волевые действия.*
- Наличие продуманного плана осуществления действия.
- 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 действия, сопровождающееся *волевым усилием* - формой эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижению цели
- рефлексия (самоконтроль, самооценка)
- удовольствие от успешного выполнения действия или извлечение урока, если действие не достигло желаемого результата.



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)