

Эмоционально-волевая сфера личности

Эмоции

Эмоций называется психическое отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, в основе которого лежит отношение их объективных свойств к потребностям субъекта.

Следовательно, эмоции – это *пристрастное отношение* человека к окружающему его миру, к тому, что с ним происходит. *Переживание* этого отношения и есть эмоция или чувство.

Многообразие эмоциональных переживаний можно разделить на две группы:

положительные эмоции: удовольствие, радость, интерес и т.д.

отрицательные эмоции: гнев, печаль, страх и т.д.

Эмоциональные проявления:

Аффект

Чувство

Настроение

3 составляющих эмоций:

физиологическая

психологическая

экспрессивная

Функции эмоциональной сферы:

оценочная

функция слепообразования

функция побуждения и поддержания деятельности

функция компенсации информационного дефицита

коммуникативная

дезорганизационная

Высшие чувства

Интеллектуальные чувства

- переживание своего отношения к познавательной деятельности и к результатам умственных действий. Удивление, любопытство, любознательность, заинтересованность, недоумение, сомнение, уверенность, торжество, чувства сатиры, иронии и юмора.

Эстетические чувства

- возникают в процессе восприятия природы и произведений искусства.

Чувство прекрасного, возвышенного низменного, трагического и комического, восхищение, восторг, чувство безобразного, негодования и возмущения.

Нравственные чувства

- переживание отношения к людям и самому себе в зависимости от соответствия поведения и поступков нравственным принципам общества.

Любовь, дружба, привязанность, благодарность, солидарность, чувство долга, ответственности, чести, стыда

Стресс

– эмоциональное состояние внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения.

- возникает только при наличии экстремальной ситуации,

- стресс не только дезорганизует, но и мобилизует защитные силы организации для выхода из экстремальной ситуации.

- может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на личность. Положительную роль оказывает стресс, выполняя мобилизационную функцию, отрицательную роль – вредно действуя на нервную систему, вызывая психические расстройства и различного рода заболевания организма.

- стрессоустойчивость

Стрессовые состояние по разному влияют на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям, другие, наоборот, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты опасности и в деятельности, требующие напряжения всех сил.

Ганс Селье

стадии стресса:

1. Стадия тревоги

2. Стадия сопротивления

3. Стадия истощения

Аутостресс

Фрустрация

– глубоко переживаемое эмоциональное состояние, возникшее под влиянием неудач, имевших место при завышенном уровне притязаний личности.

Она может проявляться в форме отрицательных переживаний, таких как: озлобленность, досада, апатия и т.п.

Выход из фрустрации возможен двумя путями. Либо личность развивает активную деятельность и добивается успеха, либо снижает уровень притязаний и довольствуется теми результатами, которые может максимально достигнуть.

Страсть

– глубокое, интенсивное и очень устойчивое эмоциональное состояние, захватывающее человека целиком и полностью и определяющее все его помыслы, стремления и поступки.

- может быть связана с удовлетворением материальных и духовных потребностей. Объектом страсти могут быть различного вида вещи, предметы, явления, люди, которыми личность стремится обладать во что бы то ни стало.

- в зависимости от потребности, вызвавшей страсть, и от объекта, посредством которого она удовлетворяется она может характеризоваться или как положительная или как отрицательная.

Положительная или возвышенная страсть связана с высоконравственными мотивами и имеет не только личный, но и общественный характер. Страстное увлечение наукой, искусством, общественной деятельностью, защитой природы и т. п. делает жизнь человека содержательной и интересной. Все великие дела совершались под влиянием великой страсти.

Отрицательная или низменная страсть имеет эгоистическую направленность и при ее удовлетворении человек ни с чем не считается и часто совершает антиобщественные аморальные поступки.

Воля

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

Задачи воли:

управление поведением

сознательная регуляция активности (два основных действия – активизация и торможение)

действия

- произвольные (неосознаваемые действия и движения).

- произвольные

всегда сознательны.

характеризуются целенаправленностью

организованностью.

Произвольные движения более сложны, чем произвольные.

У маленьких детей все движения произвольны. Но в результате обучения и воспитания дети постепенно овладевают ими, учатся сознательно направлять свои движения и руководить ими.

В процессе развития человек научился не только произвольно действовать, но и произвольно задерживать свои действия. Даже произвольные движения, например моргание глазами, кашель, дыхание и другие, можно произвольно регулировать.

Таким образом, человек регулирует свою деятельность и поведение.

Волевые действия

Простое волевое действие

– это такое действие, осуществление которого не нуждается в особенном напряжении сил и специальной организации действия .

- характеризуется непосредственным переходом желания в решение и в осуществление этого решения.

Например, при желании утолить жажду, человек наливает воду в стакан и выпивает ее, если ему холодно, он надевает пальто и т.п. Эти действия не нуждаются в сложных способах для их выполнения.

Сложное волевое действие

- нуждается в значительном напряжении сил, терпеливости, настойчивости, умении организовать себя на выполнение действия. Так, человек, разрешая математические задачи, чтобы достичь успеха, должен осуществлять ряд волевых действий. Сложность волевого действия зависит от сложности задач, на выполнение которых оно направлено.
- может быть выполнено в течение длительного времени
- проявляется при преодолении препятствий, внутренних и внешних

Ситуации, требующие волевой регуляции:

- восполнение дефицита побуждения к действиям при отсутствии достаточной мотивации,
- преодоление препятствий,
- направленность действий в будущее,
- конфликт мотивов,
- конфликт между требованием подчинения социальным нормам и имеющимися у человека желаниями,
- произвольная регуляция внутренних и внешних действий и психических процессов.

Этапы сложного волевого действия (волевого акта):

1. Возникновение побуждения

причины возникновения побуждения: влечение или желание
влечения

- наиболее примитивная форма активации личности,
- невыразительны,
- мало осознаны.
- не ведут к целенаправленному волевому действию.

Осознавая свои влечения, человек тем самым превращает их в *желания* .

- осознает цель своего стремления, направление своей деятельности.
- оценка условий, помогающих и мешающих осуществлению желания

Сильное желание перерастает в *стремление*

- осознанный компонент побуждений
- тесно связано с волевым компонентом (преодоление препятствий на пути удовлетворения потребностей)
- неотделимо от чувств

Этапы сложного волевого действия (волевого акта):

2. Этап борьбы мотивов

- одновременно может возникнуть несколько несогласованных и противоречивых желаний, следствие – борьба мотивов (возникает то особенное, промежуточное состояние волевого акта, называемое борьбой мотивов. Это состояние возникает в том случае, когда существуют противоречивые желания – одни вынуждают его к определенному действию, а другие препятствуют его осуществлению. Например, человека раздирает борьба между желанием взяться за выполнение задания и желанием пойти в кино).
- мысленное обсуждение плюсов и минусов каждого мотива
- сопровождается внутренним напряжением
- переживание внутреннего конфликта между разумом и чувствами (Я должен и Я хочу)
- два пути решения: стремление – избегание
- стремление оправдать свой выбор
- м.б. внешняя и внутренняя

3. Принятие решения

- *решение действовать в определенном направлении, отдавая предпочтение одним мотивам и целям и отвергая другие*
- *Моделирование ситуации.*
- В результате борьбы мотивов человек принимает определенное решение. Оно проявляется или в форме намерения действовать, или в форме намерения отказаться от действия. - Задержка выполнения, решимость
- чувство ответственности
- нарастание внутреннего напряжения; облегчение, когда решение принято
- выбор средств (цель оправдывает средства?)

4. Выполнение

- намерение – внутренняя подготовка будущего действия, стремление к осуществлению цели
- планирование путей достижения поставленной задачи (умственная деятельность)
- *волевое усилие – мобилизация внутренних ресурсов человека и создание внутренних мотивов к действию, к достижению цели*
- волевые качества личности
- *оценка выполнения*

групповая

самооценка

Локус контроля — характеристика личности - приписывание своих успехов или неудач только внутренним, либо только внешним факторам.

Склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам называется *внешним локусом контроля (экстернальностью)*.

Склонность приписывать результаты деятельности внутренним факторам называется «*внутренний локус контроля*» (*интернальность*).

Внутренними факторами здесь являются свойства личности индивида: свои усилия, собственные положительные и отрицательные качества, наличие или отсутствие необходимых знаний, умений и навыков, и т. п.

«Локус контроля» называют также «локализацией контроля волевого усилия».

Например, если ученик получил неудовлетворительную оценку, то, обладая внешней локализацией контроля, он возложит вину на внешние факторы (например, «к родителям пришли гости и отвлекали меня от выполнения домашнего задания», «задание было плохо написано на доске» и т. п.), а обладая внутренней — на внутренние (например, «я не успел должным образом подготовиться к предмету», «я так и не смог найти решение задачи», «этот предмет мне неинтересен» и т. п.).

Основные качества воли

Целенаправленность

инициативность ,

решительность ,

выдержанность

Настойчивость / Упрямство

самостоятельность / Внушаемость

самообладание / конформизм .