

# Психология эмоций

Дисциплина. Общая психология.

# ПЛАН ЛЕКЦИИ

- Понятие эмоций. Проблемы изучения эмоций.
- Свойства, функции и классификация эмоций. Уровни проявления эмоций. Патогенные и саногенные эмоции.
- Операциональный стресс и дистресс.
- Психология горя.
- Тревожность и страх в лечебном взаимодействии.
- Боль, многоуровневый характер ее происхождения и протекания, способы ее оценки и работа с психологическим компонентом боли.
- Роль эмоций во взаимодействии врача и пациента.
- Понятие алекситимии. Профилактика алекситимии.
- Воля как механизм сознательной организации и саморегуляции деятельности.

# Определение эмоций

---

**Эмоции –**

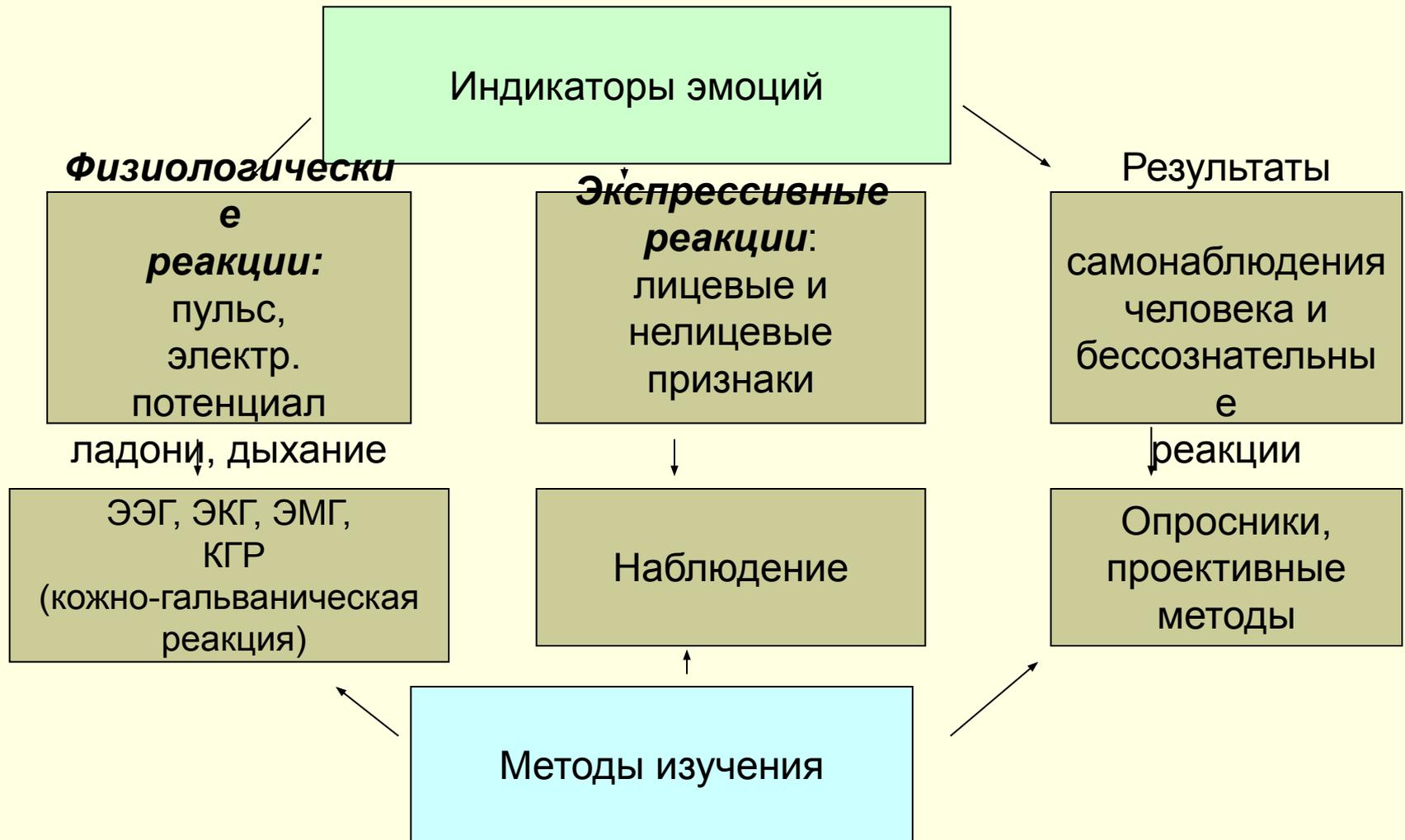
это психические процессы, протекающие в **форме переживаний** и отражающие **личную значимость** внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

# Проблема изучения эмоций

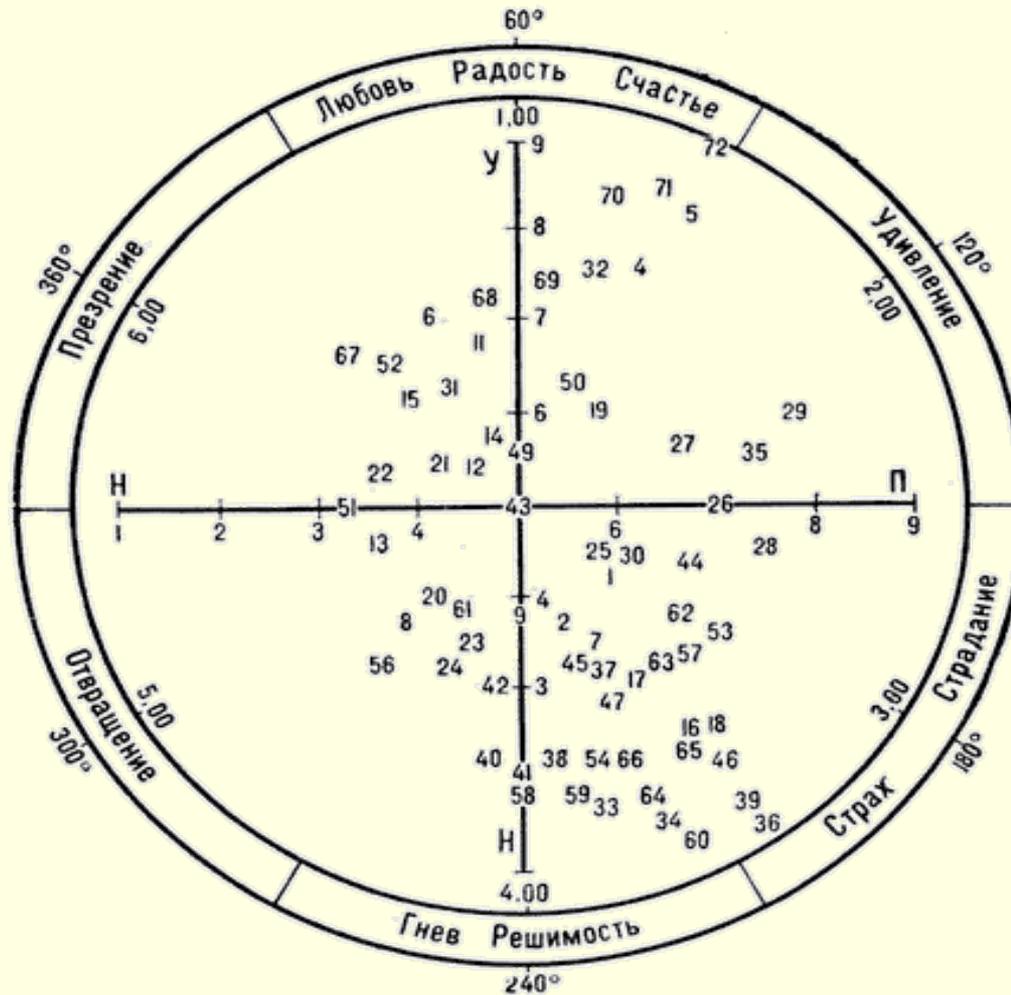
---

- 1. Трудность диагностики эмоций
- 2. Проблема регуляции эмоциональных состояний
- 3. Проблема возникновения эмоций

# Проблема диагностики эмоций



# Шкала Шлоссберга



# Функции эмоций

---

- 1. Сигнальная (регуляционная)** – эмоции сигнализируют о процессе удовлетворения потребности. Поэтому деятельность человека регулируется и направляется эмоциями.
- 2. Мобилизационная** – возникающая эмоция позволяет выгодно приспособиться к окружающим условиям и быстро отреагировать на внешнее воздействие. Проявляется прежде всего на физиологическом уровне (выброс адреналина)

# Функции эмоций

---

**3. Функция оценки** – эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл ситуации для человека. Эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной информации и направляет её в определенное русло

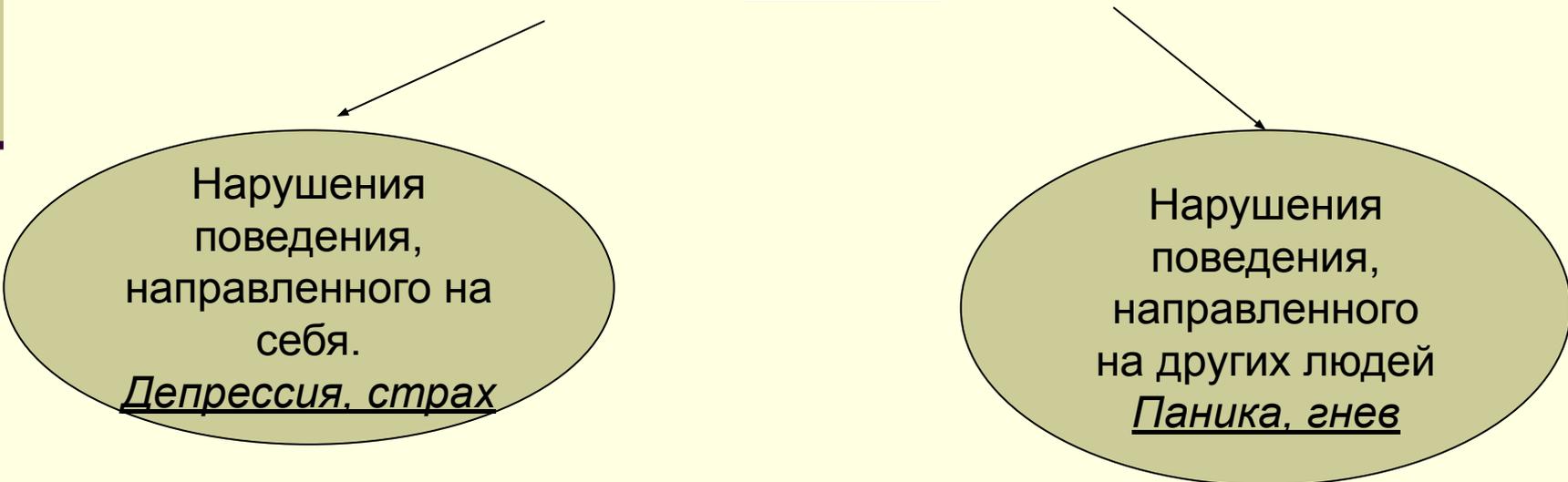
**4. Функция следообразования** – это эмоциональное предвосхищение событий, который произойдут в будущем



# Функции эмоций

6. **Дезорганизующая функция** – разрушительное действие интенсивных эмоций на протекание деятельности человека.

Существует 2 аспекта дезорганизирующего влияния эмоций



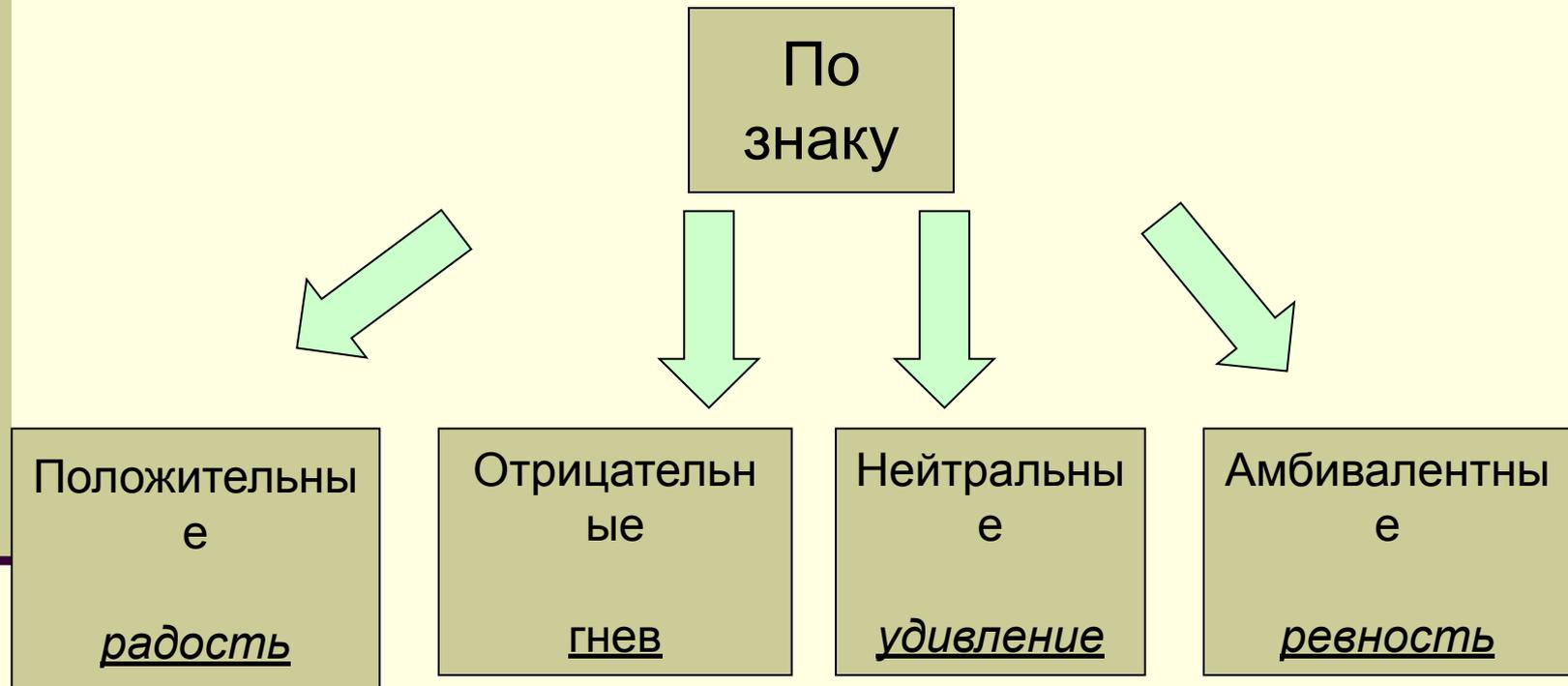
Нарушения поведения, направленного на себя.

Депрессия, страх

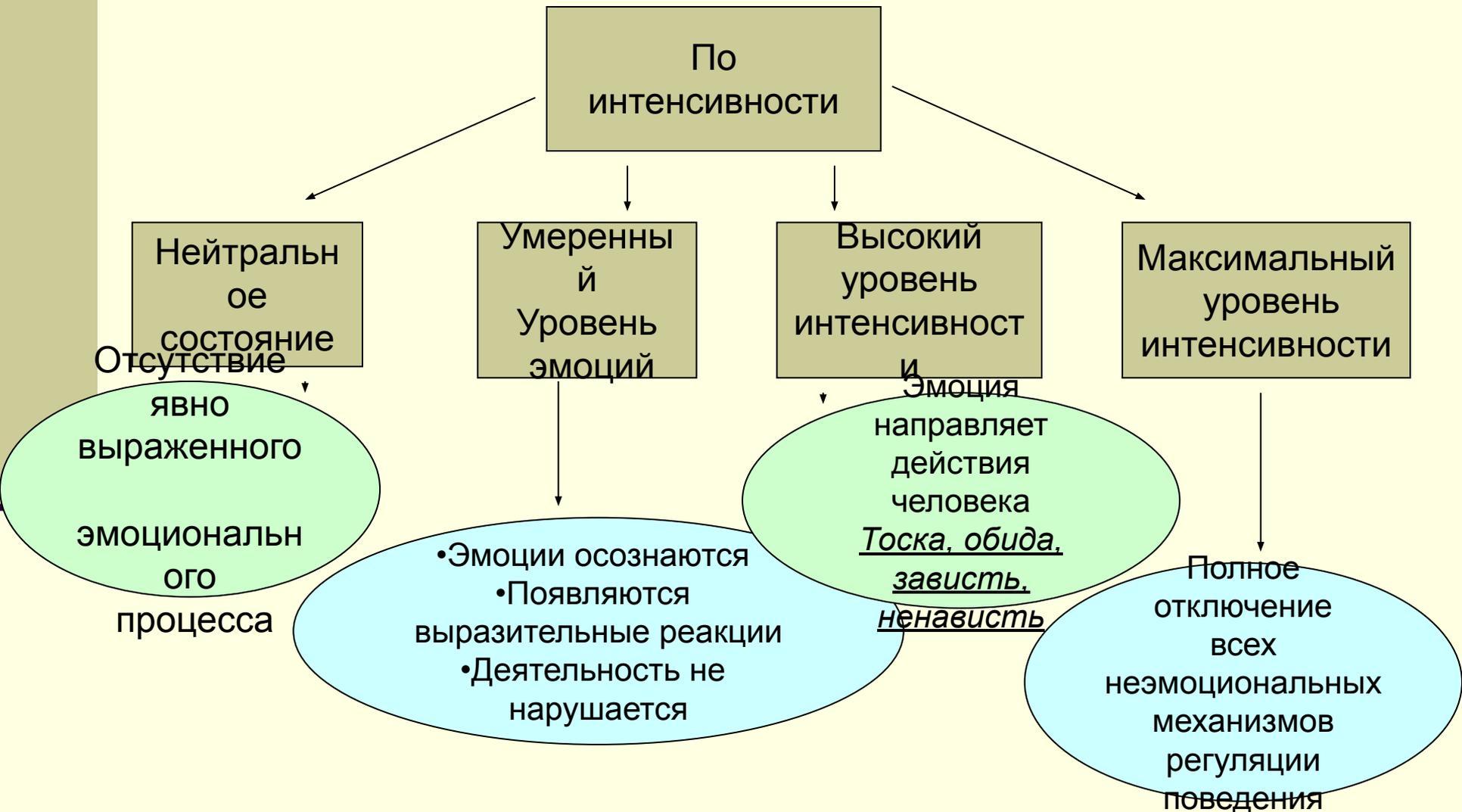
Нарушения поведения, направленного на других людей

Паника, гнев

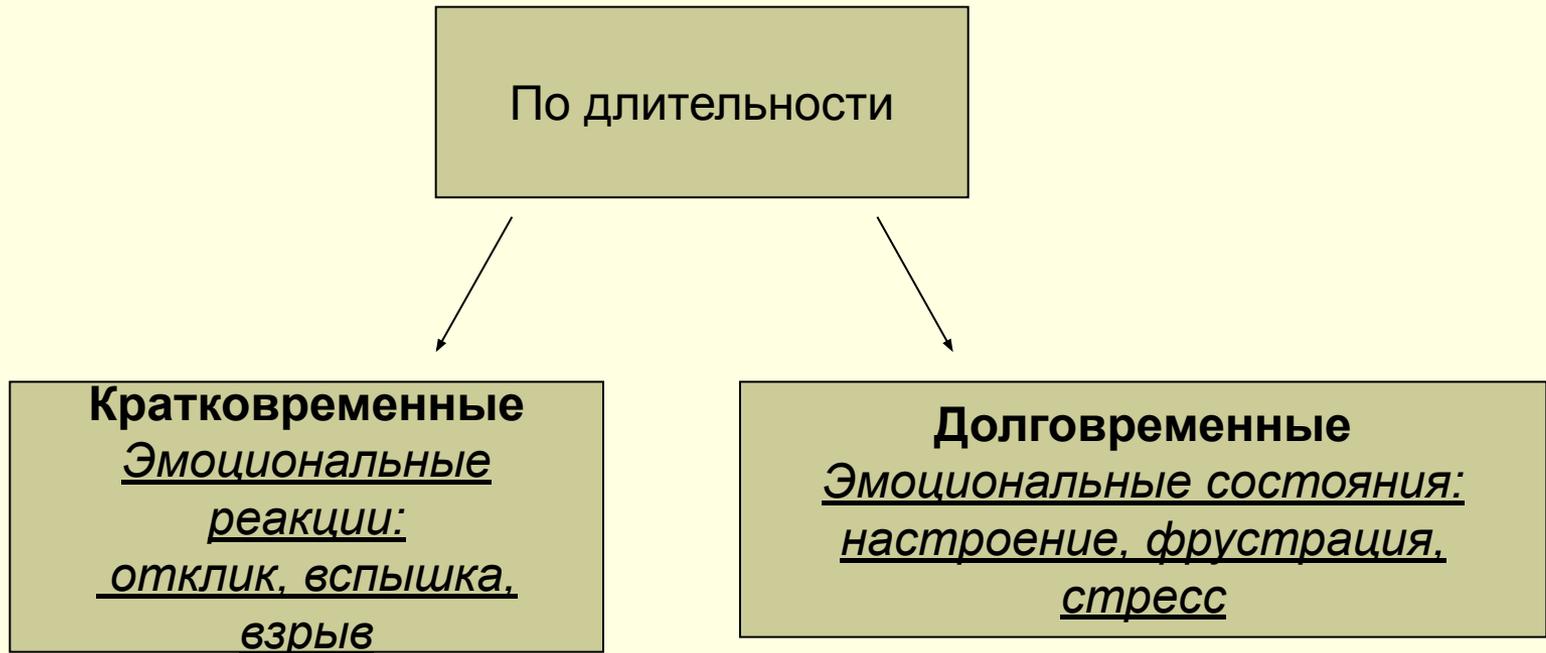
# Классификации эмоций



# Классификации эмоций



# Классификация эмоций



# Классификации эмоций

## Уровни эмоциональной сферы по предметному содержанию (С.Л. Рубинштейн)

**1. Уровень органической  
аффективно-эмоциональной  
чувствительности**

Физиологические  
чувства  
«удовольствия-  
неудовольствия»  
Имеют размытый  
характер  
Отражают общее  
самочувствие

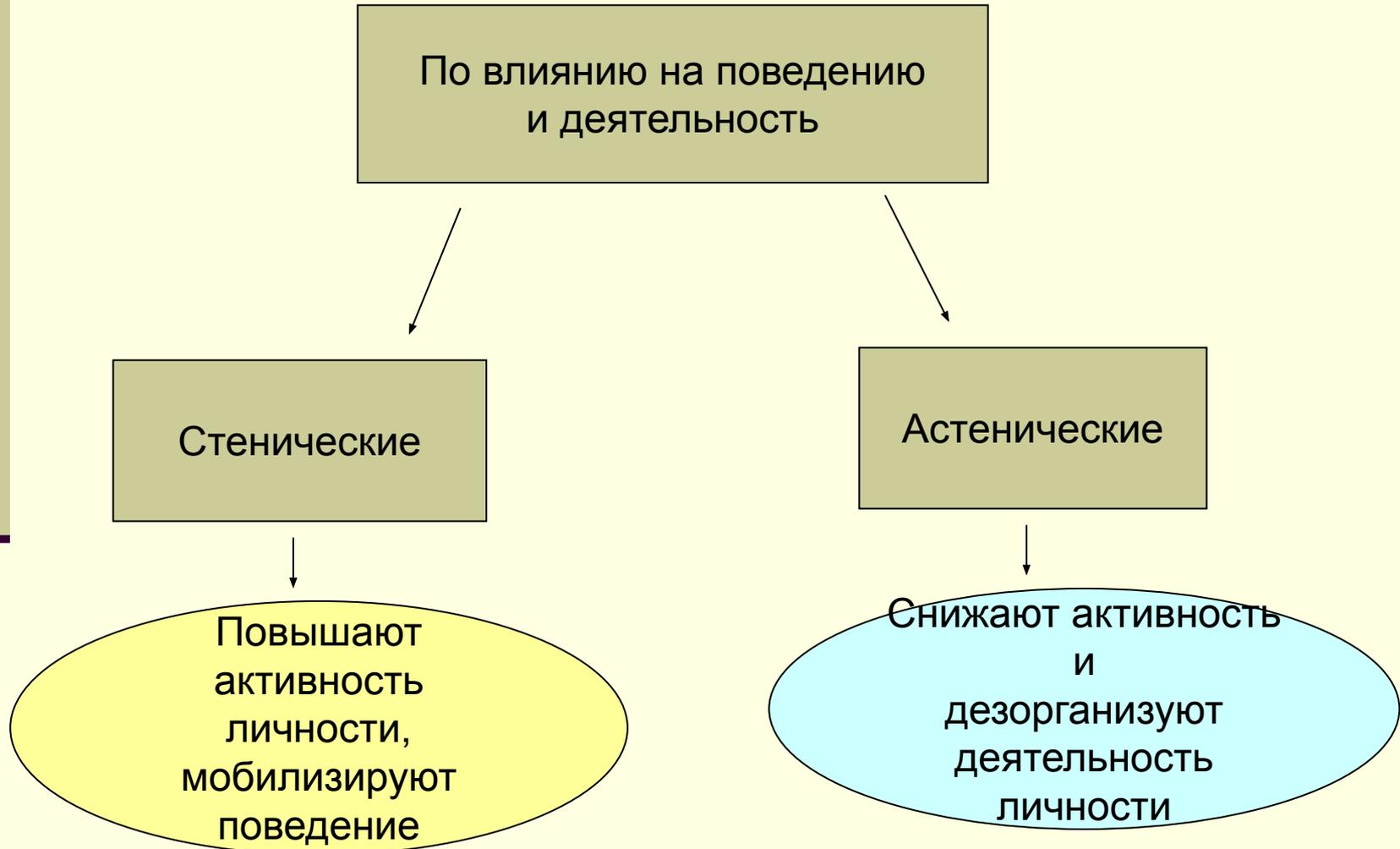
**2. Уровень предметных чувств (эмоции)**

Осознание  
причины  
эмоциональн  
ого  
переживания

**3. Уровень обобщенных чувств**

Общие устойчивые  
мировоззренческие  
установки личности

# Классификации эмоций



# Виды эмоционального реагирования

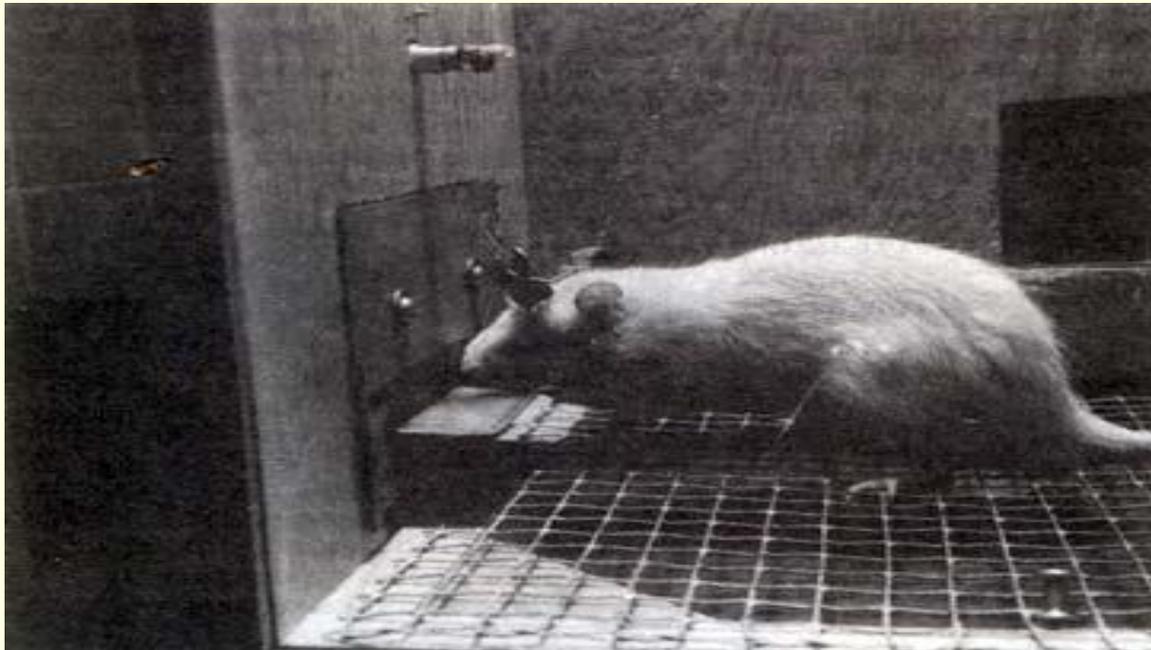
---

***Эмоциональный тон ощущений*** –  
низший уровень врожденного  
эмоционального реагирования,  
выполняющий функцию биологической  
оценки воздействующих на организм  
человека и животных раздражителей.

*Чувство удовольствия и неудовольствия*

# Эксперимент Джеймса Олдса

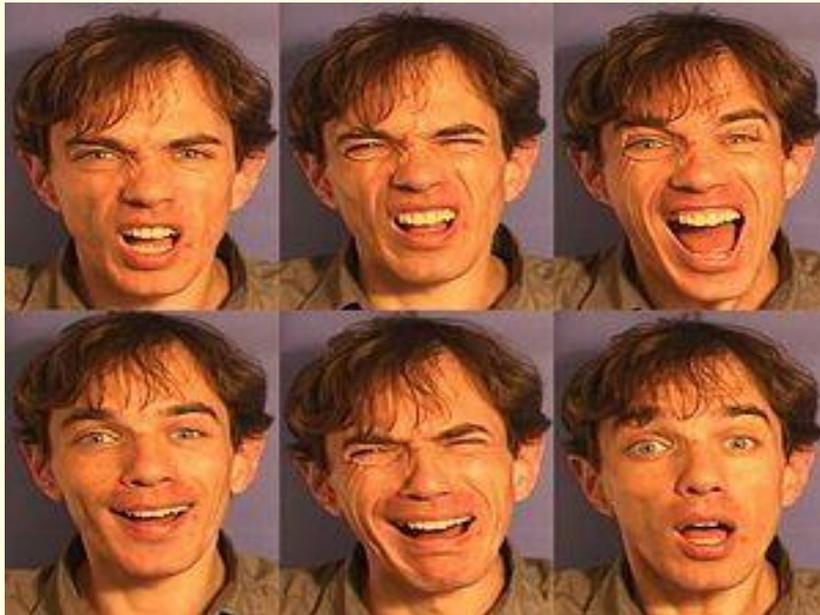
- **Джеймс Олдс** обнаружил «центр удовольствия» в 1952 году. Находится в области мозолистого тела, где расположен «мост» между двумя полушариями. Данный центр связан с секрецией **дофамина** – гормона удовольствия.



# Эмоции («собственно эмоции»)

## Эмоции –

реакции человека и животных на воздействия внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску.



# Виды базовых эмоций

---

## **Классификация эмоций по К. Изарду**

Выделяет 10 фундаментальных (базовых) эмоций:

1. Удивление
2. Радость
3. Печаль
4. Гнев
5. Отвращение
6. Презрение
7. Горе-страдание
8. Стыд
9. Интерес-волнение
10. Вина

# Свойства эмоций

1. **Динамичность** – проявляется в нарастании напряжения и его разрешении.

*Т. Томашевски на примере эмоции гнева выделил 4 фазы протекания эмоции*



# Свойства эмоций

---

**2. Доминантность** – сильные эмоции обладают способностью подавлять противоположные эмоции .

*«Человек, у которого действие отдельных чувств достаточно между собой согласовано, всецело охвачен известным настроением или эмоцией. Будучи сильно огорчен, он уже не рассмеётся внезапной шутке; находясь в приподнятом, торжественном настроении, он не захочет слушать пошлостей»*

А.Ф. Лазурский

# Свойства эмоций

---

3. **Адаптация** – снижение остроты переживания при долгом повторении одних и тех же впечатлений.

*«Чувство выдыхается»*

***Н.Н. Ланге***

# Свойства эмоций

---

- 4. Субъективность (пристрастность)** – одна и та же ситуация может вызвать разные эмоции в зависимости от личностных особенностей человека
- 5. Заразительность** – распространение эмоции одного человека на состояние других людей

# Свойства эмоций

---

6. **Мнестичность** – запоминание, сохранение и воспроизведение эмоций при повторном воздействии или представлении ситуации, в которой они возникли. Существует особый вид памяти – **эмоциональная**.

Р.И. Грановская называет следующие особенности функционирования данного вида памяти.

- ❖ *Быстрота формирования следов,*
- ❖ *Прочность;*
- ❖ *Непроизвольность воспроизведения;*

# Свойства эмоций

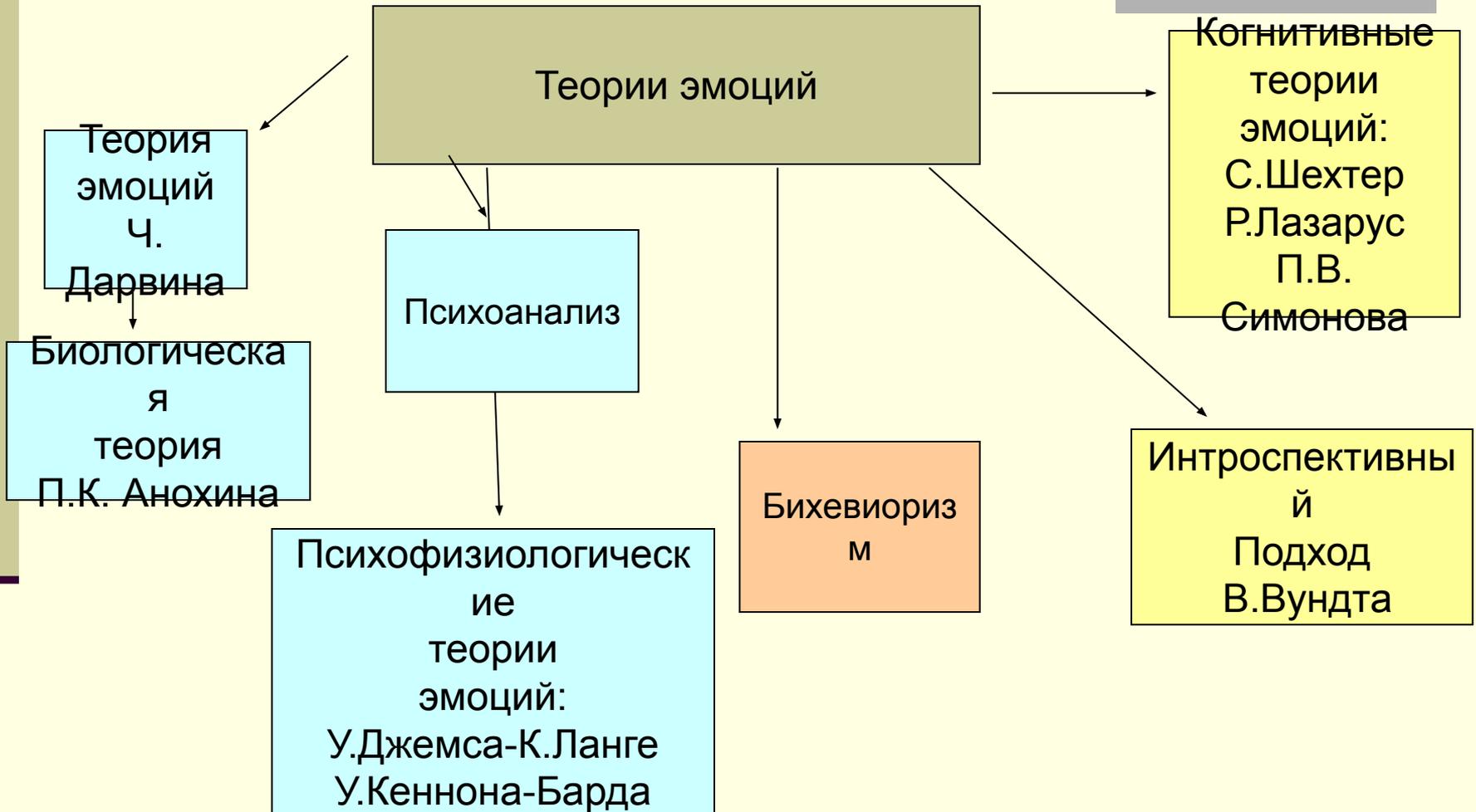
---

**7. Генерализация** – возникновение эмоциональных переживаний под воздействием нейтральных раздражителей, схожих с эмоциогенными.

Эксперимент Дж. Уотсона с младенцем Альбертом



# Проблема возникновения эмоций



# Чувство

---

Отражение в сознании человека его отношений к действительности, возникающее при удовлетворении и неудовлетворении высших, социальных потребностей.

# Сравнение эмоций и чувств

<b>Эмоции</b>	<b>Чувства</b>
Возникли в процессе эволюции раньше	Возникли в процессе эволюции позже
Связаны в большей степени с биологическими процессами	Связаны в большей степени с социальной сферой
Присущи животным и человеку.	В основном присущи человеку.
<b>Ситуативный характер</b> Привязаны к ситуациям и событиям.	<b>Предметный характер</b> Привязаны к лично­стно значимым объектам
<b>Ситуативные и кратковременные.</b>	<b>Устойчивы и длительны.</b>

# Виды чувств

---

1. **Моральные (нравственные)** – чувства, которые переживает человек в связи с осознание соответствия или несоответствия своего поведения требованиям общественной морали

+ Чувства жалости, нежности, симпатии, дружбы, патриотизма.

Чувства вражды, зависти, ненависти, стыда и вины

# Виды чувств

---

**2. Интеллектуальные чувства – связанные с познавательной деятельностью человека.**

Любознательность, любопытство, удивление, радость решения задачи, чувство ясности мысли, сомнение

# Виды чувств

---

**3. Эстетические чувства** – вызваны переживанием удовольствия или неудовольствия при восприятии красоты или безобразия объектов.

Чувство прекрасного, гармонии,  
возвышенного, трагического или  
комического

# Виды чувств

---

- **4. Праксические чувства** - это переживания человеком своего отношения к деятельности.

Увлеченность, удовлетворенность деятельностью, радость от успехов или неудовольствие, безразличное отношении к деятельности.

# Аффект

---

Сильные и кратковременные эмоциональные реакции, сопровождаемые резко выраженными двигательными и вегетативными реакциями.

Наблюдается в критических ситуациях при неспособности субъекта найти адекватный выход из угрожающих (физически или психологически) ситуаций.

# Аффект

---

## **Отличительные особенности:**

1. Значительная интенсивность
2. Быстрое возникновение
3. Кратковременность
4. Бурное выражение ( резкое повышение эмоционального возбуждения)
5. Безотчетность (снижение сознательного контроля за своими действиями)
6. «Сужение сознания» - внимание фиксируется на одном объекте или мысли, которые вызвали аффект ( при патологическом аффекте).
7. Наличие аффективного шока – упадок сил, апатия, раскаяние в содеянном, амнезия ( при патологическом аффекте)

# Настроение

---

Вид эмоционального состояния, которое в течение некоторого времени окрашивает переживания и деятельность человека.

**Отличительные особенности:**

1. Слабая интенсивность
2. Значительная длительность
3. Неосознаваемость причины –  
(по Рубинштейну С.Л., **настроение** – это бессознательная, эмоциональная оценка того, как в данный момент для неё складываются обстоятельства)
4. Влияние на активность человека
5. Имеет личностный характер

# Стресс

---

Ввел понятие Г. Селье

**Стресс** – неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние и внутренние требования среды.

**Стресс** – это общий адаптационный синдром, который представляет собой совокупность нейрогуморальных реакций, обеспечивающих мобилизацию психофизиологических ресурсов организма для адаптации в трудных условиях.

# Стресс



# Причины эмоционального стресса (Р.Лазарус)

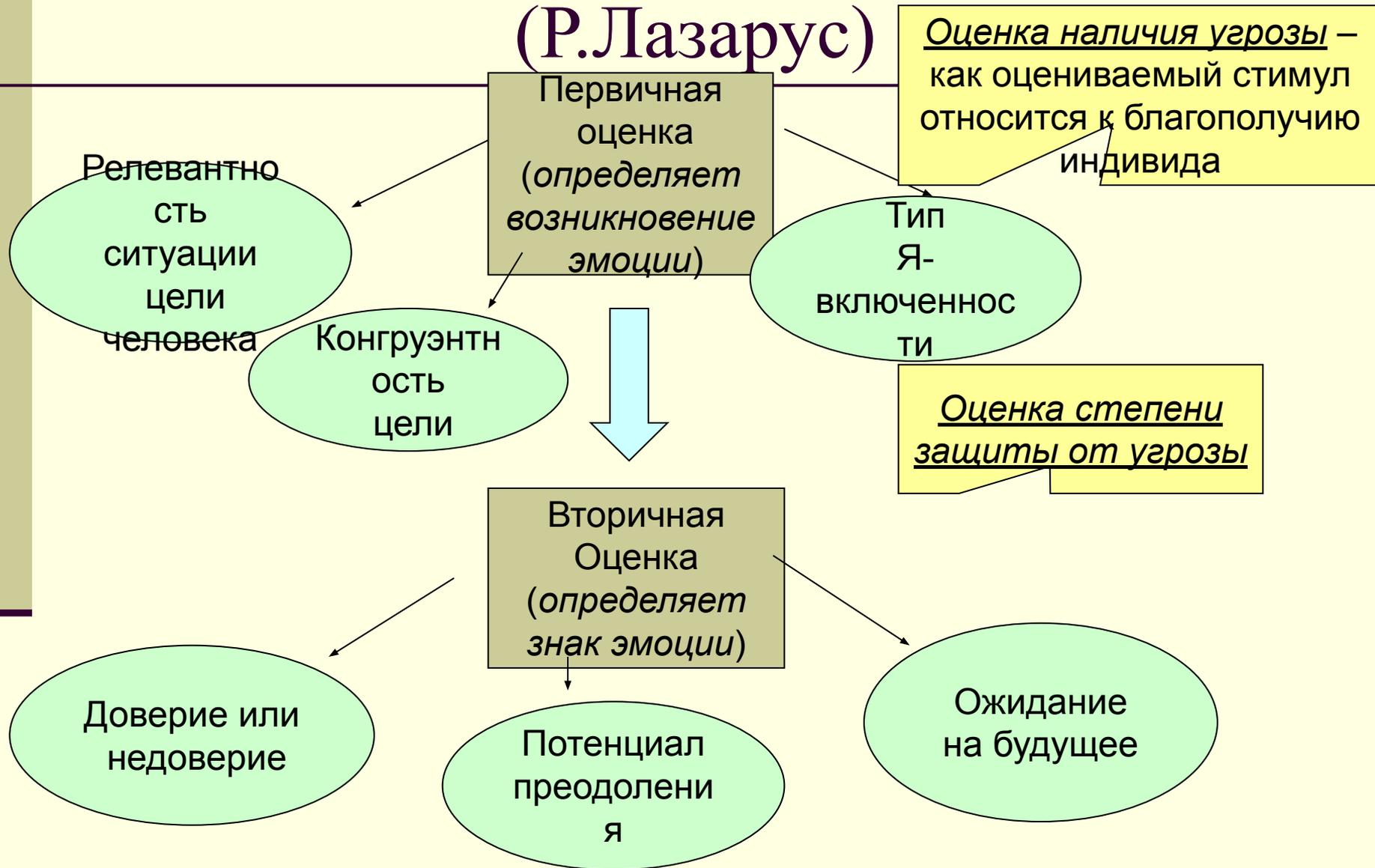
---

- Эмоция (стресс) = ситуация + оценка ситуации ( наличие угрозы)

«Угроза» - оценка ситуации на основе предвосхищения будущего столкновения с «опасностью».

# Причины эмоционального стресса

(Р.Лазарус)



# Фрустрация

---

Состояние напряженности, сопровождающееся отрицательными эмоциями, возникающее при длительном неудовлетворении потребности.

Рассматривается как одна из причин проявления агрессивных реакций

# Фрустрация

Виды фрустрационных реакций  
(С. Розенцвейг)

Экстрапунитивны  
е

Направленность  
реакции во вне.  
Обвинение  
обстоятельств и  
других людей.  
Агрессивные реакции

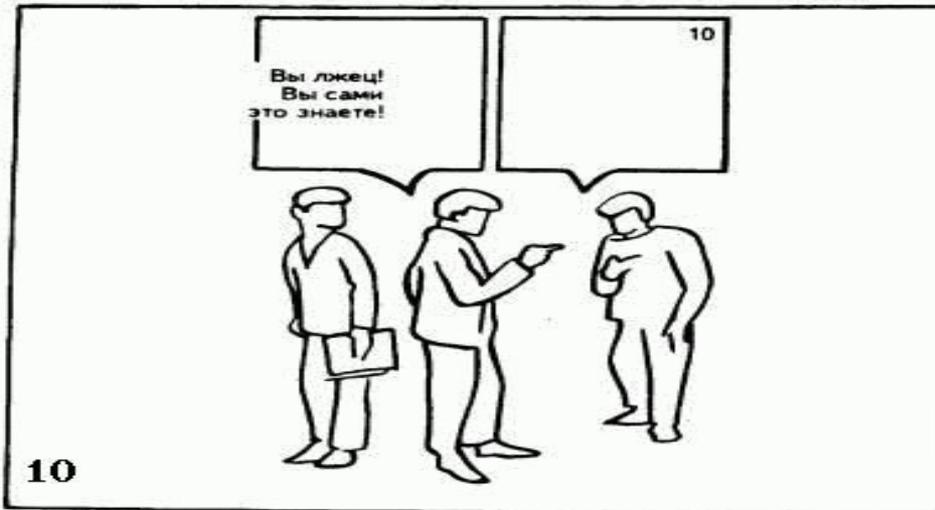
Интрапунитивные

Направленность  
реакции  
обвинения на себя.  
Чувство вины и  
аутоагрессия

Импунитивные

Отношение к  
неудаче  
как неизбежному  
или  
малозначимому  
событию

# Пример ситуации из теста С. Розенцвейга



# ПСИХОЛОГИЯ ГОРЯ

- Горе — это чувство, которое появляется не только при утрате (смерти) родного человека, но и при расставании со значимым человеком, при разводе родителей, смерти или потери домашнего любимца, при ссоре с близким другом, после аборта и т. п.
- Особенно важно различие «нормального» и «патологического» горя, ибо горе, как и любая травматическая реакция, представляет собой нормальный процесс.

# ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ГОРЯ

- **Соматические нарушения.** Нарушения дыхания — оно становится прерывистым.
- Появляются симптомы переутомления, утраты аппетита, нарушение сна (кошмары, бессонница), болезни, возможна симптоматика той болезни, от которой умер близкий.
- **Психологическая сфера:** чувство вины; погруженность в образ утраченного объекта, когда все напоминает об утрате. Ощущение опустошенности, блеклости мира, раздражительность. Появляется забывчивость. Нарушаются работоспособность, внимание, память, что усиливает ощущение собственной неполноценности. Идеализация потерянного объекта. Чувство брошенности вызывает злость

# Методы оказания помощи

---

- Активное слушание
- Эмпатическое понимание
- Интеграция опыта потери
- Переключение энергии эмоции на новые отношения и занятия

# ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРАХ

<b>ПРИЗНАК</b>	<b>ТРЕВОГА</b>	<b>СТРАХ</b>
Отношение к опасности	Сигнал опасности	Ответ на опасность
Временные особенности	Возникает до наступления опасности	Возникает во время наступления опасности
Действие на психику	Возбуждающее	Тормозящее
Характер стимулов, вызывающих эмоцию	Неопределенный, абстрактный характер	Определенный, конкретный характер
Направление во времени	Проецирована в будущее	Источником является прошлый травмирующий опыт
Роль мыслительных процессов в формировании психических ощущений	Иррациональный феномен	Рациональный феномен
Локализация в коре	Левое полушарие	Правое полушарие
Форма реагирования	Социально-обусловленная	Инстинктивно-обусловленная

# Классификация навязчивых страхов (по Б. Карвасарскому)

---

1. Страх пространства и перемещения в нем:
2. Социофобии (страхи, связанные с нахождением в обществе других людей):
3. Нозофобии (страх заболеть каким - либо заболеванием )
4. Страх за здоровье близких.
5. Танатофобия (навязчивый страх смерти).
6. Сексуальные страхи:
7. Обсессивно - компульсивные страхи:
8. «Контрастные» навязчивые состояния
9. Навязчивый страх животных
10. Пантофобия - генерализованный навязчивый страх.
11. Фобофобии (страх повторения приступа навязчивого страха, «страх страха»).

# БОЛЬ

---

- Боль — это физическое или эмоциональное страдание, мучительное или неприятное ощущение, мучение. Является одним из симптомов ряда заболеваний.

# С точки зрения медицины, боль — это:

- вид чувства чувства, своеобразное неприятное ощущение;
- реакция реакция на это ощущение, которая характеризуется определённой эмоциональной реакция на это ощущение, которая характеризуется определённой эмоциональной окраской, рефлекторными изменениями функций внутренних органов, двигательными безусловными рефлексами, а также волевыми усилиями, направленными на избавление от болевого фактора.
- неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с реальным или предполагаемым повреждением тканей, и одновременно реакция

# ТИПЫ БОЛИ

---

Выделяют два основных типа боли: **ноцицептивную** и **нейропатическую**. Их различия обусловлено источниками.

- **Ноцицептивная** боль является следствием активации рецепторов периферической нервной системы, болевыми стимулами вследствие повреждения ткани.
- **Нейропатическая** боль является следствием повреждения или дисфункции центральной нервной системы или периферических нервов.

# Разновидности физической боли

---

***Острая боль***

***Хроническая боль***

***Кожная боль***

***Соматическая боль***

***Внутренняя боль***

***Фантомная боль***

***Нейропатическая боль***

***Боль при злокачественных опухолях***

***Психогенная боль***

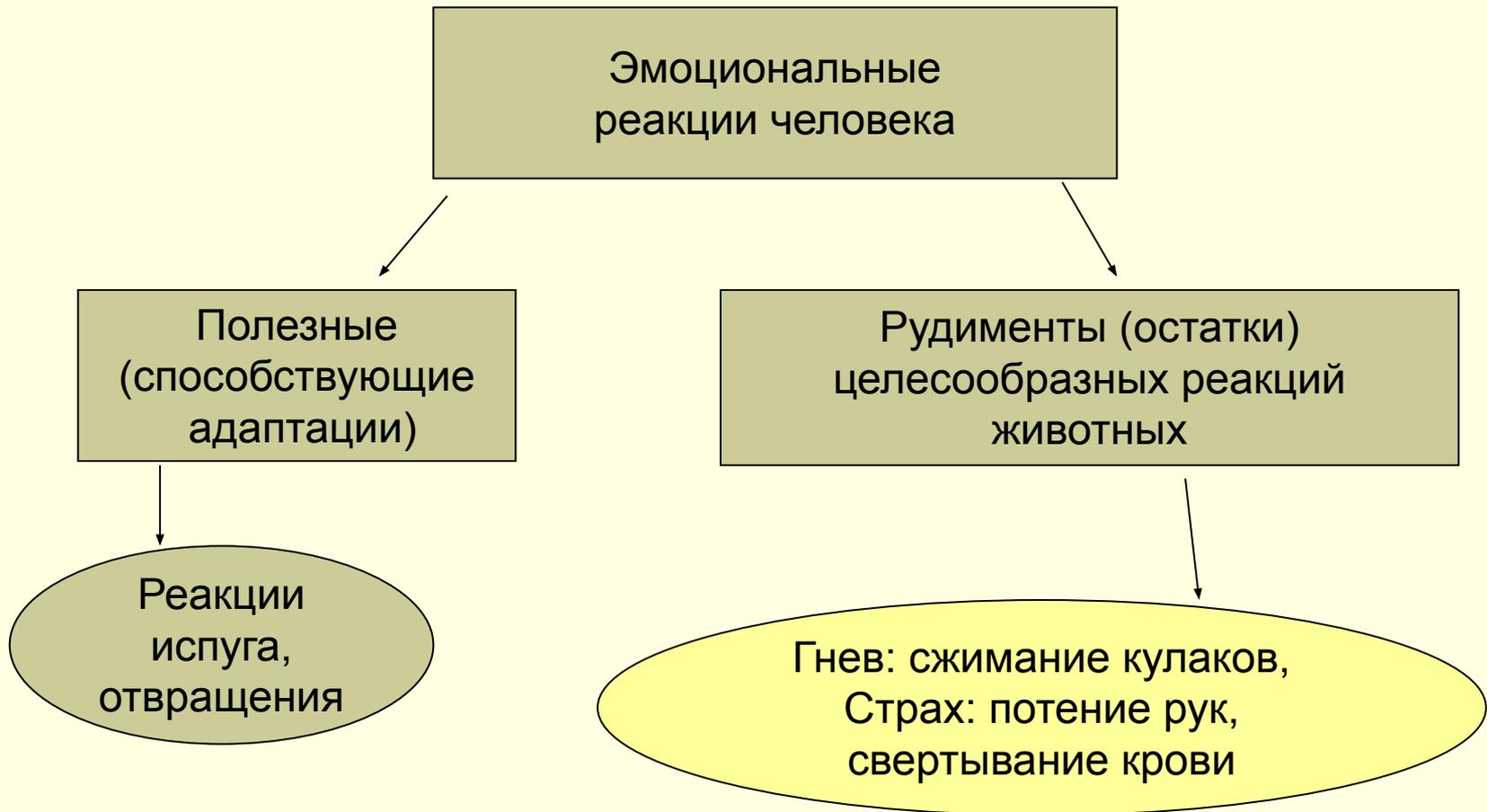
***Патологическая боль***

# Душевная боль

- **Душевная боль** — это специфическое психическое переживание, не связанное с органическими или функциональными расстройствами. Зачастую сопутствует депрессии, душевному расстройству. Чаще продолжительна и связана с потерей близкого человека.
- Субъективное понимание душевной боли как таковой было подвергнуто сомнению в исследовании американских нейроучёных. С использованием функциональной МРТ были получены снимки, согласно которым нейрофизиологически душевная боль (боль от сепарации из социума) проявляется точно так же, как боль физического характера (от воздействия раздражителей на ноцицепторы, хеморецепторы, механорецепторы).  
Душевная боль проявлялась активацией лимбической системы — нейронов в передней части поясной извилины (pars anterior Gyrus cinguli).

# Теория Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и ЖИВОТНЫХ»

---



# Биологическая теория П.К. Анохина

---

**Эмоции** – физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску.

**Эмоции** – это продукт эволюции и приспособительный фактор в жизни.

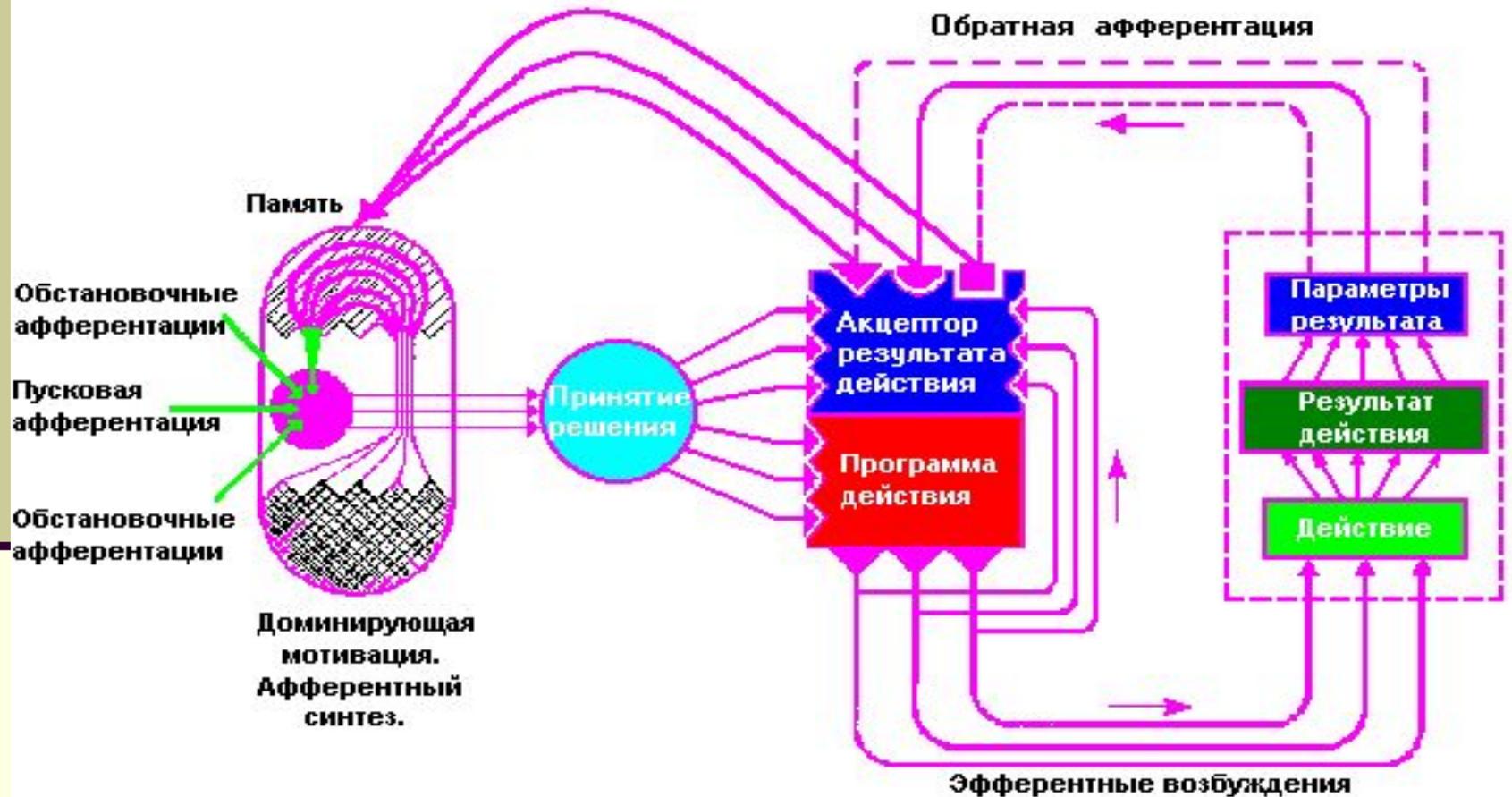
Эмоции закрепились как инструмент, удерживающий активность в оптимальных границах (предупреждая о недостатке или избытке чего-либо).

# Биологическая теория П.К. Анохина

---

Вводит понятие акцептора действия - физиологический механизм опережающего отражения значимых для организма событий

# Биологическая теория П.К. Анохина



# Биологическая теория П.К. Анохина

---

**Положительная эмоция** – обратная информация о результатах совершаемого действия совпадает с информацией акцептора действия

**Отрицательная эмоция (неудовольствие)**  
– несовпадение информации с акцептором



Перестройка и поиск новых путей для удовлетворения

# БОС – биологическая обратная связь

---

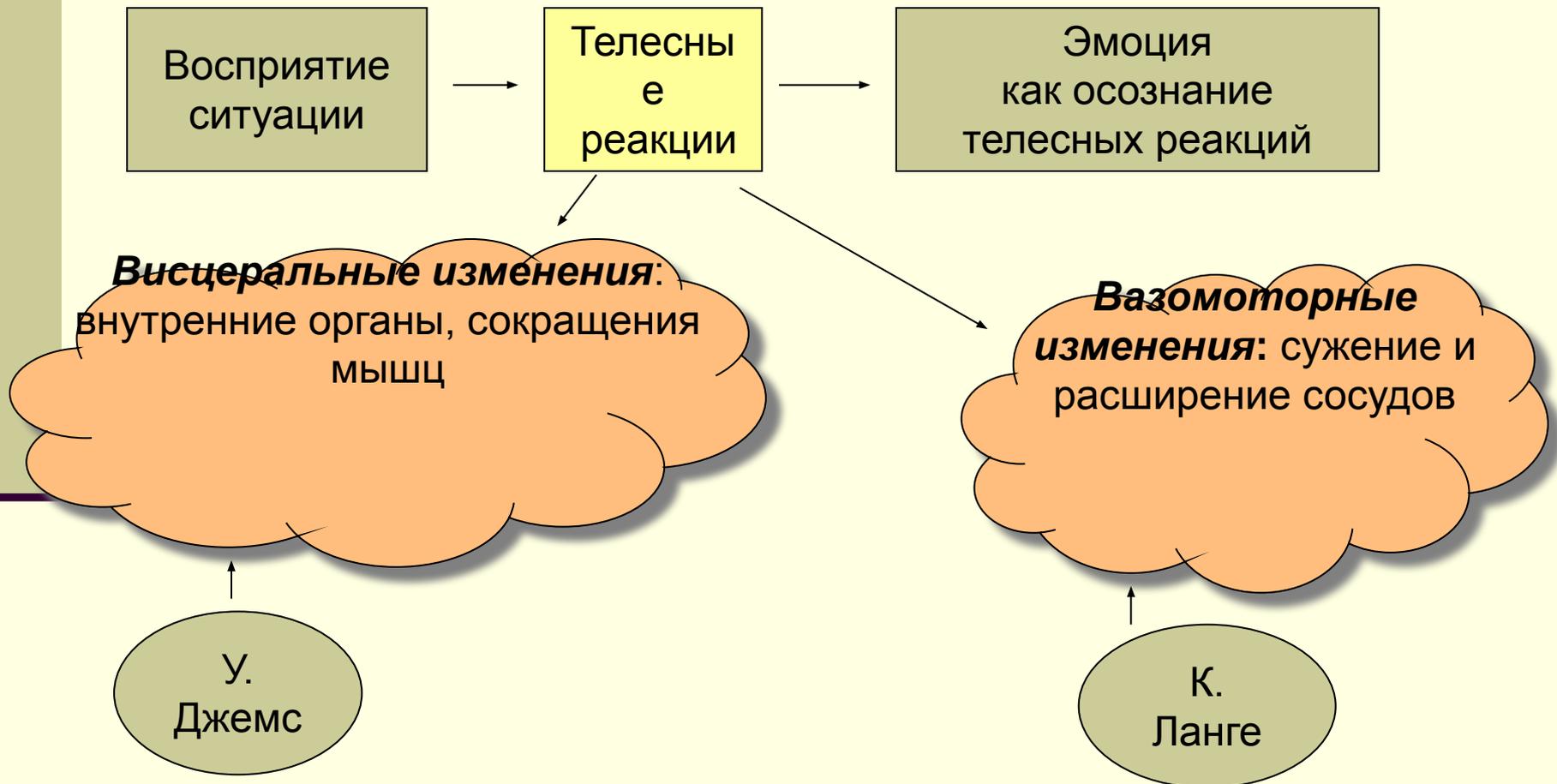


# Психофизиологические теории эмоций

---

1. «Периферическая» теория эмоций У. Джемса- К.Ланге
2. «Центральная» теория эмоций У.Кеннона- П.Барда

# «Периферическая» теория эмоций У. Джемса- К.Ланге



# Периферическая» теория эмоций У. Джемса- К.Ланге

---

## **Схема возникновения эмоций:**

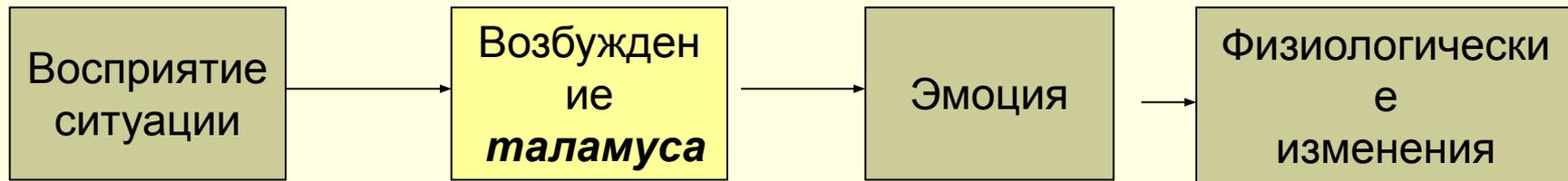
Человек плачет - испытывает печаль

Человек смеется – испытывает радость

Человек дрожит – испытывает страх

***Физиологические изменения – это источник  
эмоций***

# «Центральная» теория У. Кеннона-П.Барда



- Эмоции – это специфическая реакция таламуса
- **Возражения против теории У.Джемса**
- 1. При перерезке нервных волокон, что исключало физиологические проявления эмоций, эмоции оставались.
- 2. Физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях бывают похожи и не отражают качество эмоции.
- 3. Физ. изменения развертываются медленнее, чем эмоциональные реакции.

# Центральная» теория У. Кеннона-П.Барда

---

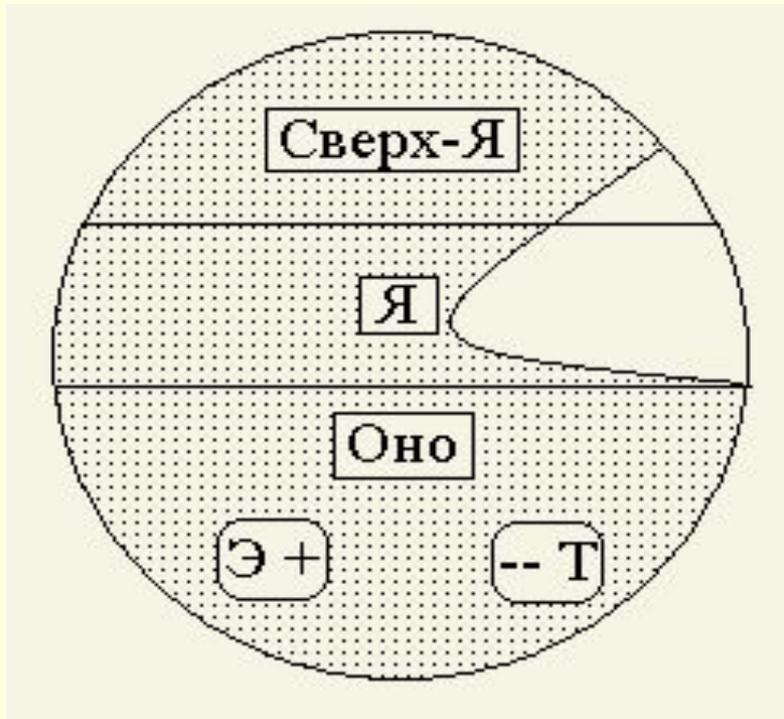
## *П. Бард*

Провел эксперимент  
на кошках.

При разрушенной коре и  
действующем таламусе  
Кошка демонстрировала  
ярость, страх и  
половое влечение.



# Психоанализ



→ ЧУВСТВО ВИНЫ

→ ИСТОЧНИК

большинства эмоций

# Бихевиоризм Дж. Уотсона

---

1. Эмоции – специфический врожденный вид реакций, который проявляется в 3 формах: страх, ярость, любовь
2. Факторы, вызывающие эмоции, возникают в ходе научения.

# Интроспективный подход В. Вундта

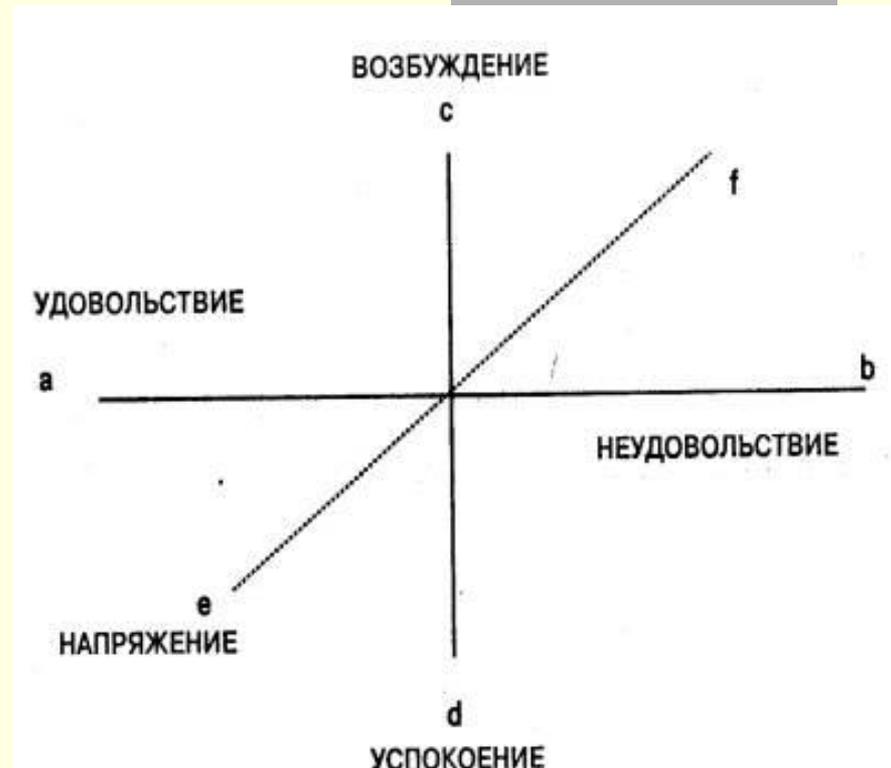
Эмоции – факт сознания

Эмоция представлена в виде точки в трехмерном пространстве.

**Простые эмоции** – одно измерение

**Сложные эмоции**

- 2 или 3



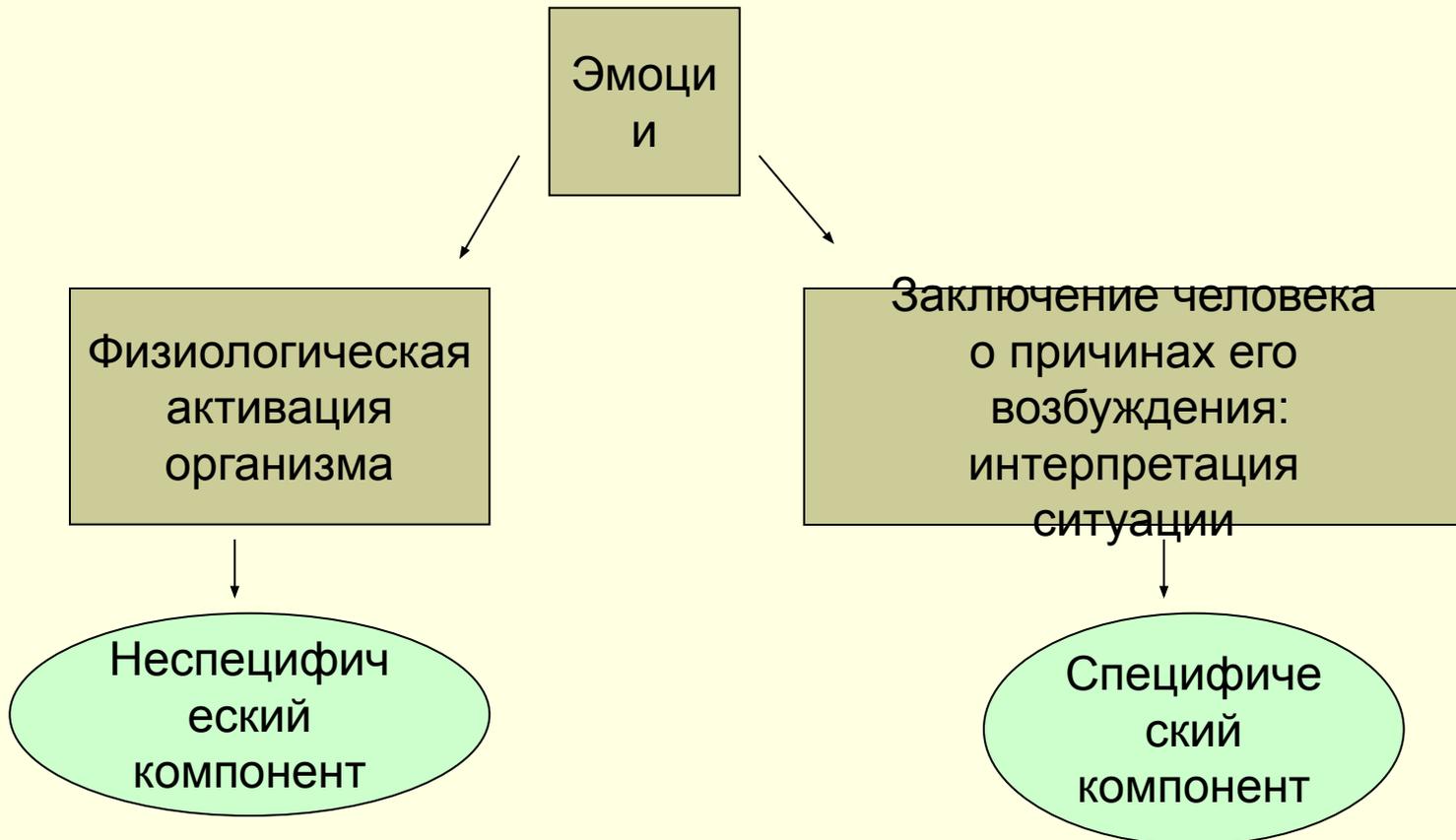
# Когнитивные теории эмоций

---

Общая идея –  
основным механизмом возникновения  
эмоций являются когнитивные процессы  
(мысли, представления)

# Когнитивные теории эмоций

## Теория С. Шехтера



# Информационная теория

## П.В. Симонова

---

Эмоции появляются вследствие недостатка или избытка информации, необходимой для удовлетворения потребности.

**Степень эмоции определяется:**

-силой потребности

-величиной дефицита информации для её удовлетворения

# Информационная теория

## П.В. Симонова

---

- **Э = - П (И необх. – И суц.)**
- ***Следствия:***
- 1. Э. возникает только при наличии потребности
- 2. Э. не возникает если потребность есть и человек обладает необходимой информацией
- 3. Положительная Э. возникает в том случае, если И необх. > И суц.

# Эмоциональные свойства личности

---

- 1. Эмоциональная возбудимость** – готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители;  
Проявляется во вспыльчивости, впечатлительности
- 2. Эмоциональная глубина** – интенсивность переживаемой эмоции

# Эмоциональные свойства личности

---

## **3. Эмоциональная ригидность-лабильность**

**Э. ригидность** – эмоция остается длительное время несмотря на изменение обстоятельств («вязкость» эмоций)

**Э. лабильность** – это быстрая смена эмоций и настроений

# Эмоциональные свойства личности

4. **Эмоциональная устойчивость** – способность подавлять эмоциональные реакции (терпеливость, самоконтроль).

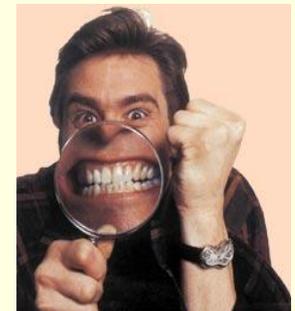
5. **Экспрессивность** – степень выражения ЭМОЦИЙ

↓

Гипомимия

↓

Гипермимия



# Гипомимия

## Эмоции Чака Норриса



Счастье



Грусть



Раздражение



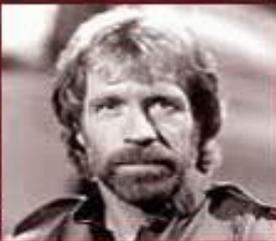
Одиночество



Удивление



Скепсис



Ярость



Задумчивость



Стыд



Усталость



Сарказм



Возбуждение

# Алекситимия

Одним из проявлений эмоциональных свойств является **алекситимия** — сниженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний.

Алекситимия характеризуется трудностью в определении и описании собственных эмоциональных состояний, переживаний; затруднениями в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями; снижением способности к символизации; фокусированности личности в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

# Лечение и профилактика

Трудно поддаётся терапии *первичная* алекситимия.

Одновременно *вторичную*, являющуюся последствием детских переживаний, возможно устранить с помощью современных методов воздействия на сознание индивида.

Когда у человека диагностирована алекситимия, лечение начинают с обычной психотерапии. Применяют также *гештальт-терапию*, психодинамические модифицированные методики, *арт-терапию* и *гипноз*. Основная цель – научить больного высказывать свои чувства и эмоции.

Большое внимание уделяют и воображению, что способствует расширению спектра эмоциональных проявлений.

# Эмоциональный интеллект

---

Авторы понятия:

1990 г.

П. Сэловей и Дж Мейер

1995 г.

Д. Гоулмен – уточнил понятие в виде термина «эмоциональная компетентность»

# Эмоциональный интеллект

---

Комплекс индивидуальных способностей, отвечающих за то, насколько влияние эмоциональных явлений окажется конструктивным или деструктивным для поведения человека

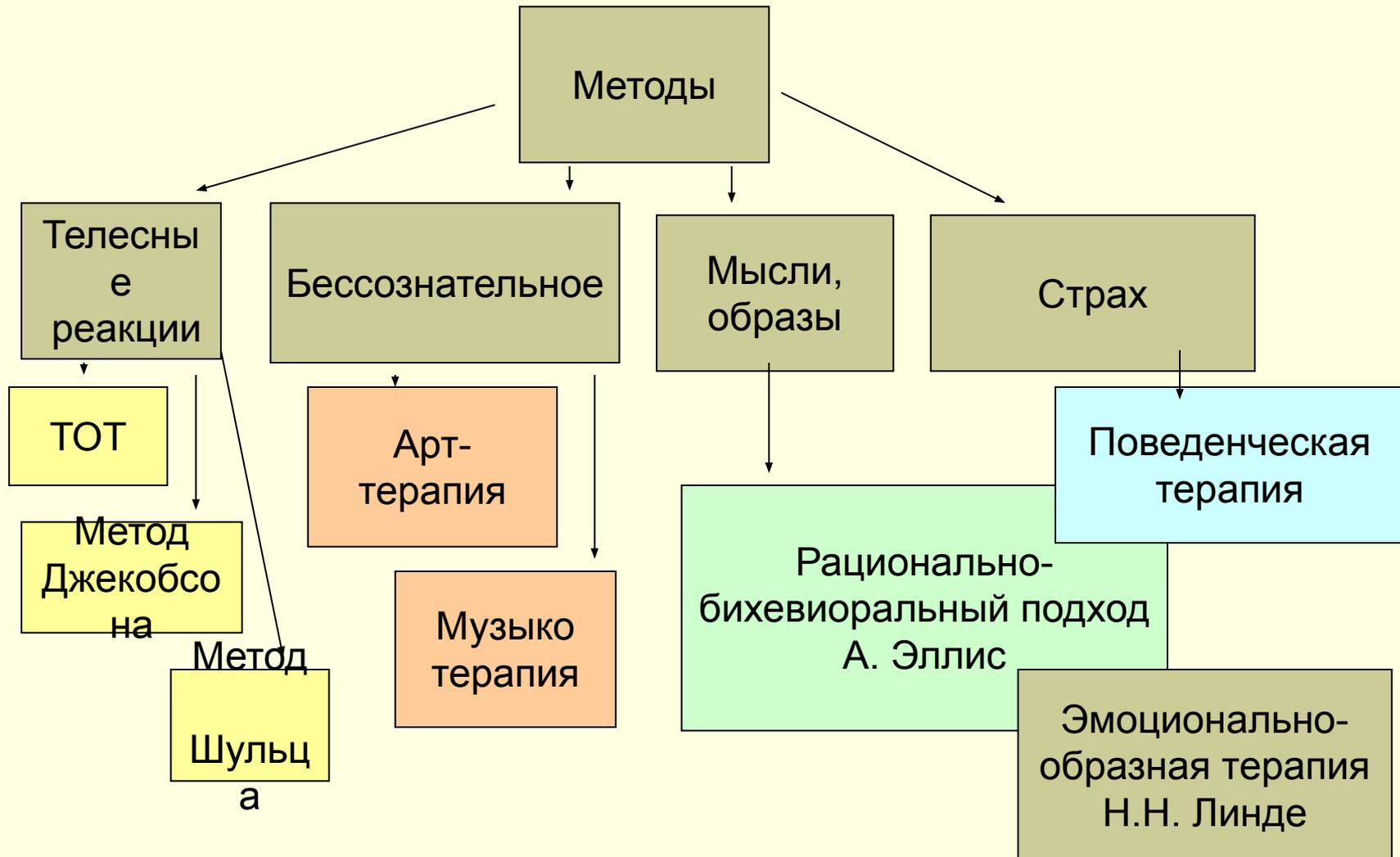
# Эмоциональный интеллект

---

## ***Структура Э.И.***

1. Восприятие и выражение эмоций
2. Управление эмоциями: собственные и эмоции других людей
3. Использование эмоций в планировании, мышлении

# Проблема регуляции эмоций



# Аутогенная тренировка Й.Шульца

В 1932 году немецкий психиатр Йоган Шульц предложил авторский метод саморегуляции, который он назвал аутогенной тренировкой. В основу своего метода Шульц положил свои наблюдения над людьми, которые впадали в трансовые состояния.

Заняв удобную позу, тренирующийся начинает вызывать в себе аутогенный трансовый фон в следующей последовательности:

1. **Вызывание ощущения тяжести.** "Моя правая рука очень тяжелая" (у левши - левая).
2. **Вызывание ощущения тепла.** «Моя правая (левая) рука теплая».
3. **Овладение ритмом сердечной деятельности.** Мысленно повторяется несколько раз формула: "Сердце бьется спокойно и ровно".
4. **Овладение ритмом дыхания.** Формула "Дышу совершенно спокойно".
5. **Вызывание ощущения тепла в районе солнечного сплетения.** Формула: "Мое солнечное сплетение теплое, совсем теплое".
6. **Вызывание прохлады в области лба.** Формула: "Мой лоб приятно прохладен".

Вся тренировка начинается и заканчивается формулой: "**Я совершенно спокоен**". Эта формула постоянно произносится в каждом упражнении.

# Прогрессирующая мышечная релаксация Э.Джекобсона

- В 1922 г. Э. Джекобсон исходил из общеизвестного факта, что эмоциональное напряжение сопровождается напряжением поперечно-полосатых мышц, а расслабление - их релаксацией.
- Различному типу эмоционального реагирования характерно напряжение соответствующей группы мышц.
- Так, например,
- **депрессивное состояние** сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры,
- **страх** - спазмом мышц артикуляции и фонации.
  
- **Суть техники:**
- Обучение последовательному напряжению и расслаблению мышц сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса, наконец мышц лица, глаз, языка, гортани, участвующих в мимике и акте речи.

# Литература

---

1. А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова  
Психологические технологии управления  
состояниями человека – М., «Смысл»,  
2007

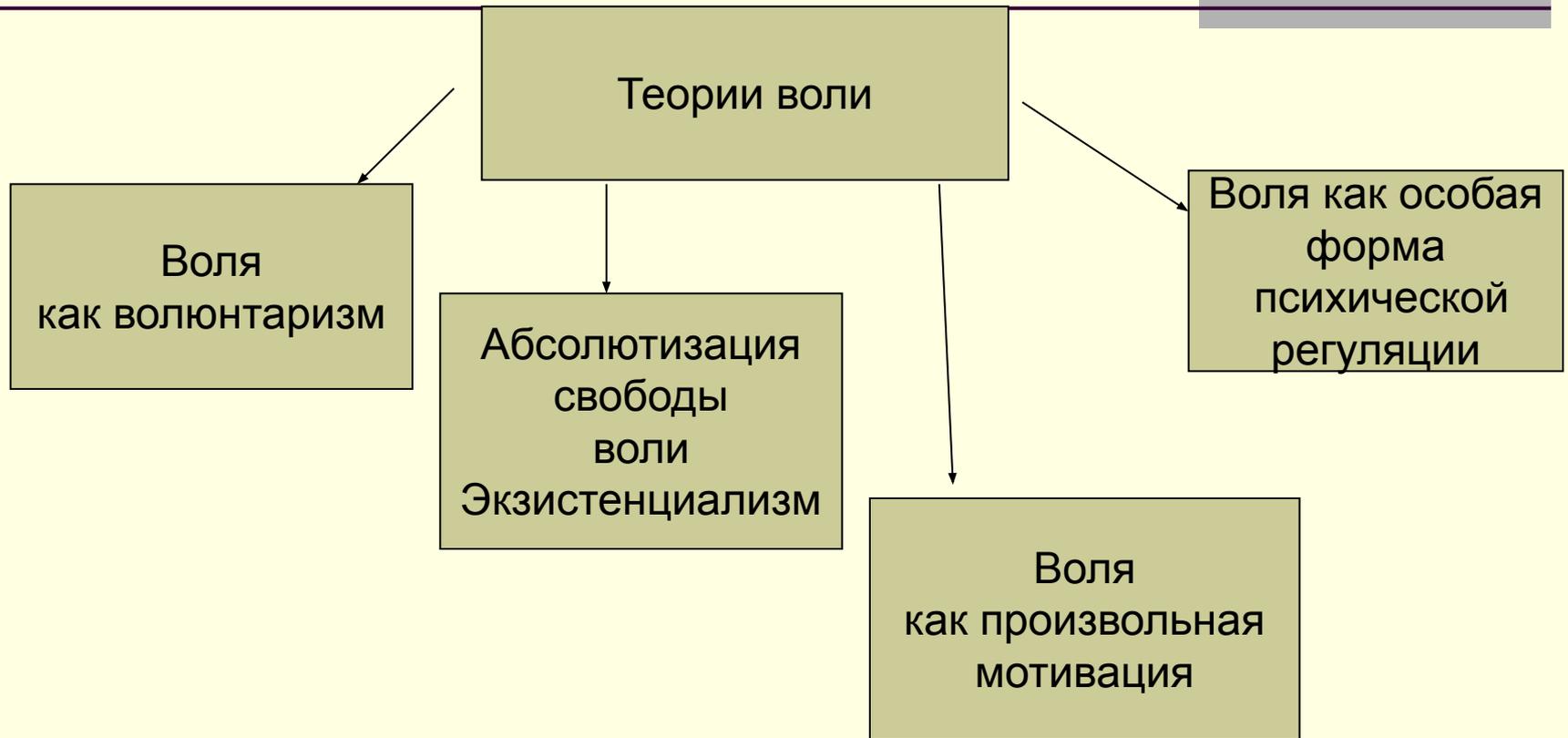
# Психология воли

---

***Воля*** –

процесс сознательного регулирования человеком своего поведения и деятельности, которое проявляется в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при достижении цели.

# Теории воли



# Воля как волюнтаризм

---

Идеи представлены в работах

А. Шопенгауэра и У. Джемса

Признают волю особой надприродной силой.

Согласно этому подходу, волевые акты ничем не определяются, но сами определяют ход психических процессов

**У. Джемс** – считал волю самостоятельной силой души, обладающей способностью к принятию решения.

**А. Шопенгауэр** - - «Воля – космическая сила, слепой, бессознательный первопринцип, от которого берут начало все психические проявления человека. Сознание и интеллект являются вторичными проявлениями воли».

# Абсолютизация свободы воли

Экзистенциализм (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж. П. Сартр, А. Камю и др.) рассматривает свободу как абсолютно свободную волю, не обусловленную никакими внешними социальными обстоятельствами.

Исходный пункт этой концепции — абстрактный человек, взятый вне общественных связей и отношений, вне социально-культурной среды. Человек, по мнению представителей данного направления, ничем не может быть связан с обществом, и тем более он не может быть связан никакими нравственными обязательствами или ответственностью.

- Человек свободен и ни за что не может отвечать. Любая норма выступает для него как подавление его свободной воли.



Абсолютизация свободной воли привела представителей экзистенциализма к ошибочной трактовке человеческой природы. Их ошибка заключалась в непонимании того, что человек, совершающий определенный поступок, направленный на отвержение каких-либо существующих социальных норм и ценностей, непременно утверждает другие нормы и ценности. Ведь для того, чтобы отвергать что-либо, необходимо иметь определенную альтернативу, иначе такое отрицание превращается в лучшем случае в бессмыслицу, а в худшем — в безумие.

# Воля как произвольная мотивация

---

Подходы, в которых воля связывалась с осознанной мотивацией.

Т.И. Челпанов выделял в воле: желание, стремление, усилие.

К.Н. Корнилов – выделял в основе волевых действий МОТИВ

В этом подходе есть рациональное зерно.

Однако нельзя отождествлять эти процессы.

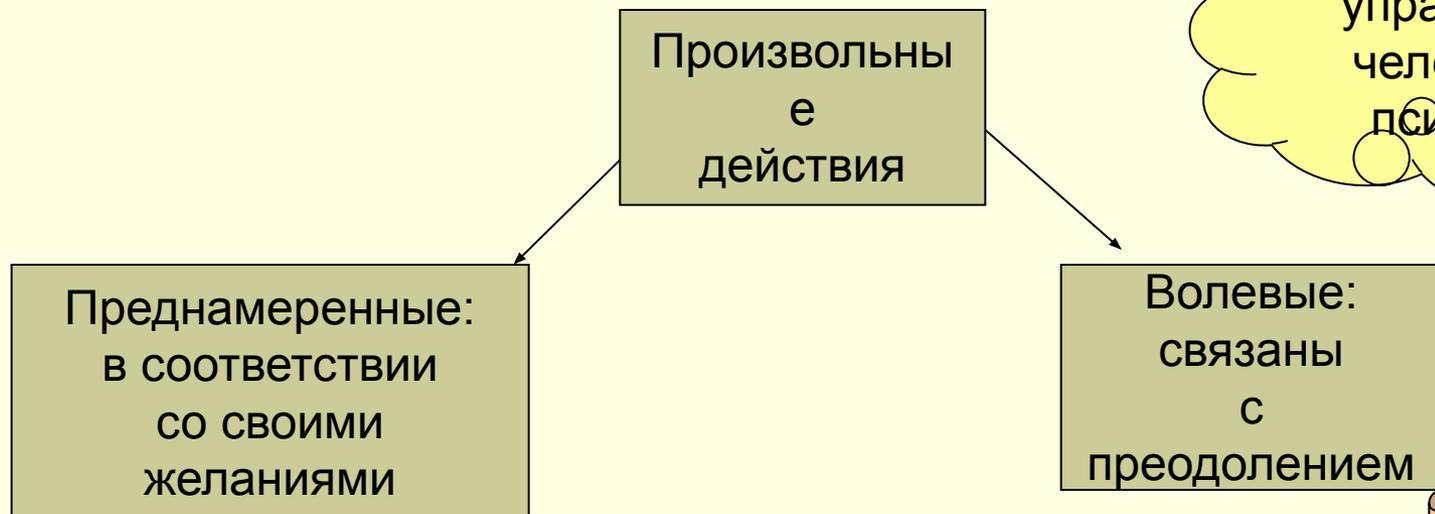
# Воля как особая форма психической регуляции

---

- Воля понимается как сознательное регулирование человеком своего поведения. Это регулирование выражено в умении видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия.
- Этой позиции придерживались
- М.Я. Басов, В.А. Иванников
- Данный подход отражает современное понимание воли как самостоятельного психического процесса.

# Психология воли

**Волевые действия –**  
это вид произвольных действий, которые  
связаны с преодолением затруднений



Воля – это высший уровень регуляции психики по сравнению с мотивацией и эмоциями

# Психология воли

---

## *Функции воли:*

1. **Иницилирующая** (побудительная)- восполнение дефицита побуждения к действию
2. **Тормозящая** – ослабление избыточной мотивации при нежелательности действия
3. **Селективная** – выбор мотивов при их конфликте
4. **Стабилизирующая** – поддержание выбранного уровня выполнения действия при наличии помех.

# Психология воли

---

## ***Структура волевого акта***

(С.Л. Рубинштейн)

1. Возникновение побуждения – стремление сделать нечто.
2. Стадия обсуждения и борьбы мотивов
3. Решение – осознание последствий будущего поступка от принятого решения. Возникает чувство ответственности.
4. Выполнение действия

# Психология воли

---

Волевые качества личности – устойчивые образования, характеризующие личность.

Целеустремленность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, решительность, упорство

Упрямство

# Волевые качества личности

---

- **Целеустремленность** понимается как способность человека подчинять свои действия поставленным целям. Она проявляется в умении быть толерантным, т.е. устойчивым к возможным препятствиям, стрессам, неожиданным поворотам событий при ориентации на определенную цель.  
**Настойчивость** - способность мобилизоваться для преодоления трудностей, умение быть сильным, а также разумным и творческим в сложных жизненных ситуациях.  
**Решительность** - умение принимать и претворять в жизнь своевременные, обоснованные и твердые решения.  
**Инициативность** - способность к принятию самостоятельных решений и их реализации в деятельности, спонтанное выражение побуждений, желаний и мотивов человека.

# Психология воли

---

## ***Свойства волевых качеств***

(В.И. Селиванов)

1. **Сила** – уровень проявления волевого усилия
2. **Широта** – количество деятельностей, в которых проявляется качество
3. **Устойчивость** – степень постоянства проявления волевых усилий в однотипных ситуациях

# Психология воли

## Нарушения воли

Неправильное  
воспитание

Лень

Стремление человека  
отказаться от преодоления  
трудностей, устойчивое нежелание  
совершать волевое усилие

Психопатологи  
я

Абули  
я

Возникающее на почве  
мозговой патологии  
отсутствие побуждений  
к деятельности,  
неспособность принять  
решение действовать

Апракси  
я

Сложное нарушение  
целенаправленности  
действий, вызываемое  
поражением  
мозговых структур (лобные  
доли)

# Пример апраксии ( по С.Л. Рубинштейну)

---

- Так, один больной Джексона мог высунуть язык, чтобы смочить губы, когда они у него пересыхали, но не в состоянии был произвести то же действие по предложению врача без такого непосредственного стимула.
- Больной Гейльдброннера во время еды пользовался ложкой и стаканом так же, как нормальный человек, но он оказывался совершенно не в состоянии совершать с ними какие-либо целесообразные действия вне привычной конкретной ситуации. Больной Гольдштейна не мог по предложению врача закрыть глаза, но когда ему предлагали лечь спать, он ложился, и глаза его закрывались.

# Пример абулии

---

- Больной прекращает всякую деятельность, утрачивает все желания – подолгу лежит в постели, часто в стереотипной позе, в результате перестает выполнять действия, которые связаны с удовлетворением примитивных физиологических потребностей. Нередко при абулии наблюдается мутизм – молчание.
- Является симптомом шизофрении с апато-абулическим синдромом.

# Пример поведения больного шизофренией с апато-абулическим синдромом

- *Дмитрий П., 17 лет.*
- В возрасте 15—16 лет стал постепенно меняться. Забросил спорт и увлечение поделками. Перестал гулять с ребятами. Ничего не читал. Сперва смотрел телевизор все свободное время, затем ничем не был занят. В школе становился все более пассивным, успеваемость резко снизилась, на уроках отказывался отвечать. Домашних заданий не выполнял. Последние 2—3 мес. совершенно замкнулся, с матерью и бабушкой почти не разговаривал. Все дни просиживал в своей комнате, ничего не делая. Перестал мыться, за одеждой не следил. Ел мало и неохотно. При поступлении в подростковую психиатрическую клинику был вял, пассивен, кратко и формально отвечал на вопросы. К госпитализации отнесся с полным безразличием. Ушел в палату, не простившись с матерью, не заметив ее слез. В больнице был совершенно бездеятелен, пассивно подчинялся режиму, сидел в стороне от сверстников.
- ***Дифференциально-диагностические критерии соответствия апатоабулическому синдрому при простой форме шизофрении:***
- жалобы (не высказывает),
- эмоциональные нарушения (голос без модуляций),
- гипомимия,
- активность (резко снижена),
- интересы (утрачены),
- общительность (замкнутость, уединение),
- учеба и труд (постепенно забрасывается),
- отношение к близким (безразличие),
- к приятелям (потерял прежних, новых не заводит),
- отношение к одежде, опрятность (не мылся, не следил за одеждой),

# Приемы самовоспитания воли

---

1. Приобретение привычки систематически преодолевать незначительные трудности.
2. Умение соблюдать режим дня
3. Доведение начатого дела до конца.
4. Видение этапов достижения цели и понимание ближайшей перспективы.
5. Понимание смысла действий ( связано с формированием высших ценностей и мотивов).

# Психология воли

---

Формирование побуждения к волевому  
действию достигается

через изменение или создание  
определенного смысла

В.А. Иванников