

Лекция 4

Эмоциональные и волевые процессы

Вопросы лекции:

I. Эмоциональные процессы

II. Волевые процессы

I. Эмоциональные процессы

В процессе эволюции **эмоциональные ощущения и состояния** биологически **закрепились** как способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах.

Их значение для организма **заключается в предупреждении** о разрушающем характере каких - либо факторов.

Эмоции являются одним из **основных механизмов регуляции** функционального состояния организма и деятельности человека.



Физиологические основы эмоций и чувств.

Как и все психические процессы, эмоции имеют рефлекторную природу и возникают под воздействием каких-либо раздражителей.

** Эмоции могут появиться также и в результате внутренних раздражений, возникающих в организме.*

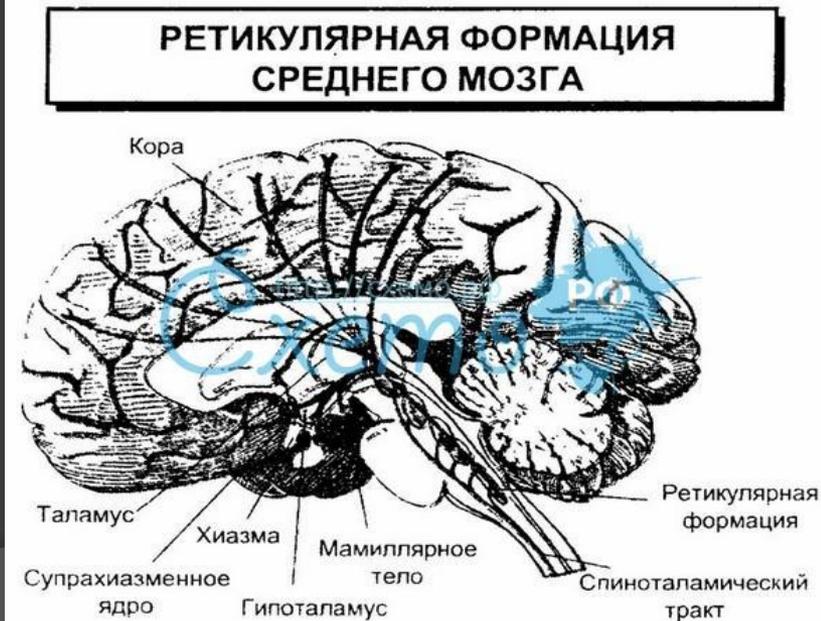
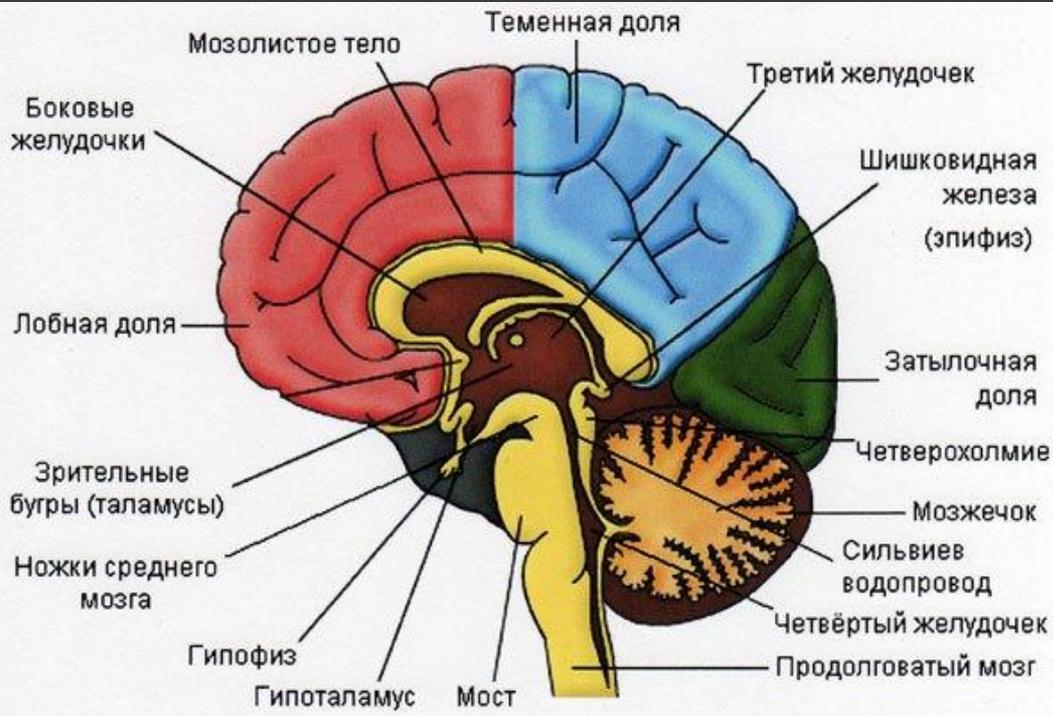
При эмоциях нервные процессы **возбуждения** или **торможения** распространяются на **вегетативные центры**, что вызывает **многообразные изменения в жизнедеятельности организма**.

** Таковы явления рефлекторного учащения сокращений сердца при неожиданных раздражителях или рефлекторное торможение дыхания, побледнение при страхе, покраснение при смущении.*

Сущность эмоций и чувств



Большую роль в активизации эмоциональных реакций играет ретикулярная формация ствола мозга. По данным многих исследований, ретикулярная формация оказывает тонизирующее влияние на кору головного мозга, которое заключается в активизации или подавлении деятельности коры, регулирующей



В возникновении и протекании эмоций у человека большую роль играют механизмы второй сигнальной системы.

* Благодаря второй сигнальной системе изменяются характер и сложность эмоциональных переживаний, а также появляется возможность осознать свои эмоциональные состояния, передать эмоциональный опыт и целенаправленно управлять своими эмоциями.

Классификация эмоциональных переживаний

К наиболее значимым эмоциям принято относить следующие типы эмоциональных переживаний:

- аффекты,
- собственно эмоции,
- чувства,
- страсти,
- настроения.

Классификация эмоций и чувств



1. **Аффект** — наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки.

* Примерами аффекта могут служить **сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние.**

Эта эмоциональная реакция **полностью захватывает психику человека**, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя единый аффективный комплекс, **предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом.**



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

*Эмоции отличаются от аффектов **длительностью**.

Если аффекты в основном носят кратковременный характер (например, вспышка гнева), то эмоции — это более длительные состояния. Другой отличительной чертой эмоций является то, что они представляют собой **реакцию** не только **на текущие события**, но и на

Принято выделять следующие эмоции:

1. *Радость* —

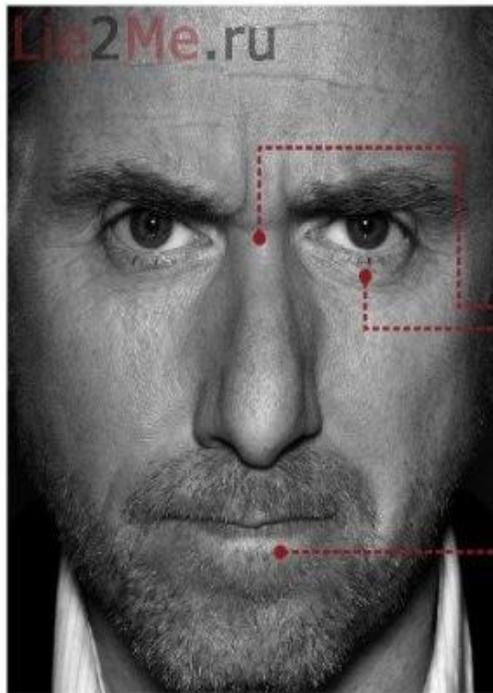
положительное
эмоциональное **состояние**,
связанное с возможностью
достаточно **полно**
удовлетворить **актуальную**
потребность.



2. *Удивление* — **не**

имеющая **четко**
выраженного
положительного **или**
отрицательного **знака**
эмоциональная реакция на
внезапно **возникшие**
обстоятельства

3. **Страдание** — отрицательное эмоциональное **состояние**, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.



Гнев

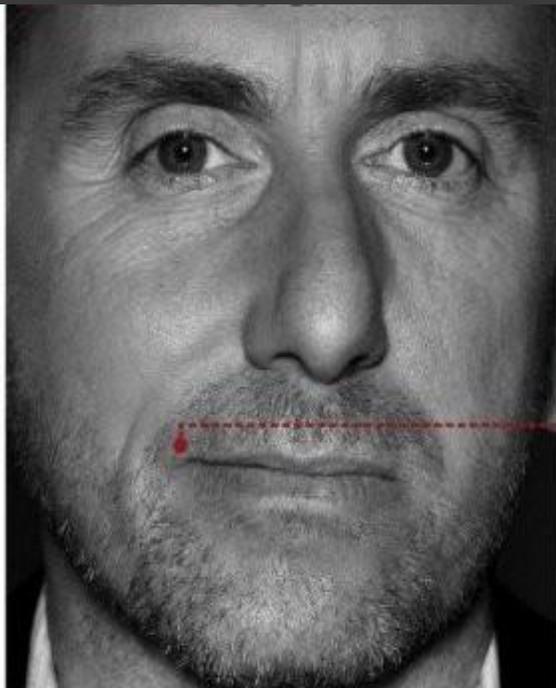
- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Веки напряжены
- 3 Рот закрыт, губы сужены

4. **Гнев** — эмоциональное состояние, **отрицательное** по знаку, как правило, протекающее **в форме аффекта** и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для

5. **Отвращение** — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъект



6. **Презрение** — отрицательное эмоциональное **состояние**, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.



Презрение

① Приподнятый уголок рта с одной стороны



7. **Страх** — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.



8. **Стыд** — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.



III. **Чувства** — еще **более длительные**, чем эмоции, **психические состояния**, имеющие четко выраженный **предметный характер**.

Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым).

**Человек не может переживать чувства вообще, если они не отнесены к кому-нибудь или чему-нибудь.*

Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. Точно так же он не может испытывать чувство ненависти, если у него нет того, что он ненавидит.

Влияние чувств на деятельность и поведение

Стенические чувства - это чувства, активизирующие деятельность человека.

Астенические чувства - это чувства, вызывающие пассивность.

Классификация чувств

1. **Нравственные чувства** - чувства, в которых отражается **отношение** человека к требованиям **общественной морали**.

Они связаны с мировоззрением человека, его мыслями, идеями, принципами и традициями.

*К нравственным чувствам относят чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружбу, патриотизм, сочувствие и т. д.

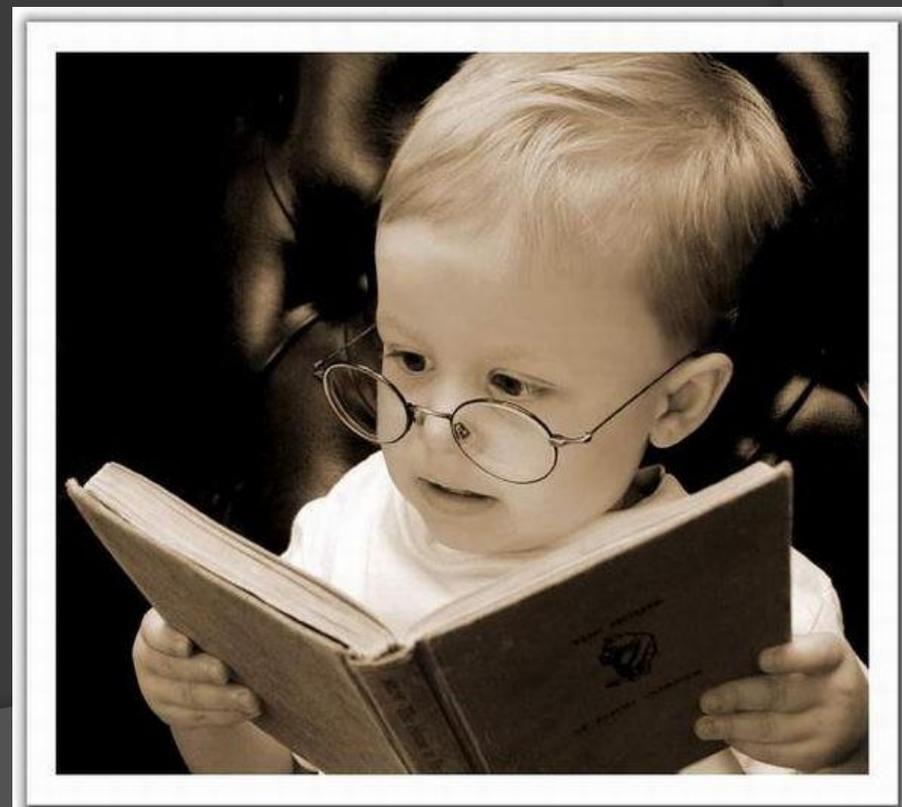
К аморальным можно отнести жадность, эгоизм, жестокость и т. д.



2. **Интеллектуальные чувства** - чувства, связанные с познавательной деятельностью человека.

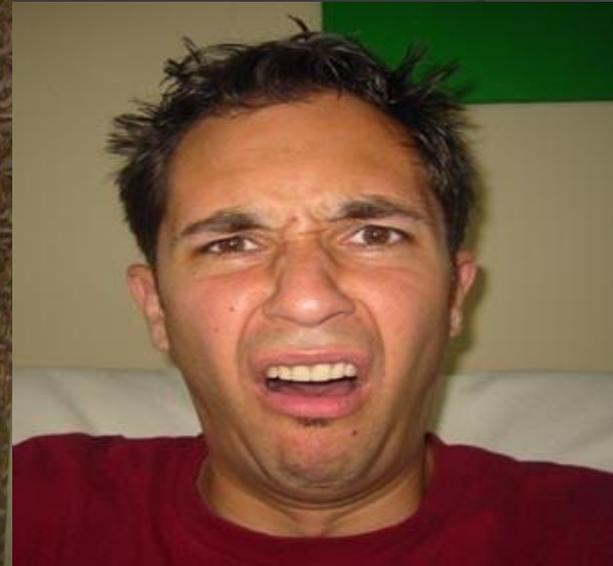
Они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники.

**Существование интеллектуальных чувств — удивления, любопытства, любознательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказательства — является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных процессов.*



3. Эстетические чувства - это чувства, возникающие у человека в связи с **удовлетворением** или **неудовлетворением** его эстетических потребностей.

* Эстетическое отношение проявляется через разные чувства — чувства прекрасного и безобразного, возвышенного или низменного, восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание и др.



IV. *Страсти* - сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

* «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели»



V. *Настроения* - это слабо выраженные эмоциональные переживания, отличающиеся значительной длительностью и слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих.

- *Настроение* — самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение.
- *Настроение отличают* от эмоций меньшая интенсивность и меньшая предметность.
- *Оно отражает* бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства.

* Настроение может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т. д.



Особенности настроений и аффектов



II. Волевые процессы

Воля - это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей.

Воля человека проявляется в **действиях** (поступках), выполняемых с заранее поставленной целью.

**Рефлекторная природа волевой регуляции поведения предполагает создание в коре мозга очага оптимальной возбудимости, который может быть вызван не только действующим в данный момент раздражителем, но и образуется на основе ранее полученных воздействий.*

Психологическая характеристика воли



Особенностями воли (волевых действий) являются:

1. Сознательная целеустремленность.

Чтобы что-то выполнить человек должен сознательно поставить перед собой цель и мобилизовать себя на её достижение.

2. *Связь с мышлением.* Достичь чего-то и мобилизовать себя ради этого человек может только в том случае, если он все хорошо обдумал и спланировал.

3. *Связь с движениями.* Для реализации своих целей человек всегда двигается, изменяет формы активности.

Психологическая структура волевого акта



1. Побуждение к совершению волевого действия. В роли побудительных сил конкретных волевых действий выступают определенные потребности и мотивы человека

2. Представление и осмысление цели действия. В результате возникает борьба мотивов (т.е. процесс определения наиболее значимого стимула волевого действия), которая служит показателем способности человека устанавливать связи, понимать, выбирать желания, обусловленные нужными мотивами, и превращать их в цель.

В ходе борьбы мотивов оформляется цель деятельности, осмысливаются ее основная

3. Представление средств, необходимых для достижения намеченной цели. Обычно осмысливается не только цель волевого действия, но и средства и способы её достижения, от правильного использования которых зависит достижение конкретного результата.

4. Намерение осуществить данное действие. В ходе борьбы мотивов, осмысления цели деятельности и выбора способов её достижения человек принимает *решение*. Сделать это, значит отграничить одно желание от других и таким образом создать идеальный образ цели. Но чтобы принять решение, нужно и мобилизовать себя на его выполнение. Для этого требуется *волевое усилие*. Оно характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия или удержание от него.

5. *Выполнение принятого решения.* Человек затем приступает к практическому осуществлению принятого решения. Он строит свое поведение таким образом, чтобы имеющийся в сознании замысел воплотился в вещи, предмете, движении, трудовом, умственном навыке, поступке. Однако человек не только действует, он проявляет волю, контролирует

