


Дисциплина: Психология

к.псх.н., доц.
Чхиквадзе Тинатин
Владимировна



Лекция 6. Эмоциональные процессы

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

Типы эмоциональных переживаний

- *Аффект* — наиболее мощный вид эмоциональной реакции, это бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки.
- *Эмоции* — это более длительные состояния, представляющие собой реакцию не только на текущие, вероятные или вспоминаемые события. Как правило, носят характер ориентировочной реакции, т. е. несут первичную информацию о недостатке или избытке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми (например, смутное ощущение чего-либо).
- Чувственный тон ощущений и восприятия

Типы эмоциональных переживаний

- *Чувства* — эмоциональное состояние, еще более длительные, чем эмоции, психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым), т.е. не могут быть амбивалентными.
- *Настроение* — самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интенсивность и меньшая предметность.

Графическое изображение эмоционального состояния



грусть



страх



злость



стыд



радость



спокойствие



интерес



удивление

Базовые эмоции

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



Базовые эмоции



- *Удивление* — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

Базовые эмоции



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

Базовые эмоции



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

Базовые эмоции



- *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 субъекта.
- *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.

Базовые эмоции

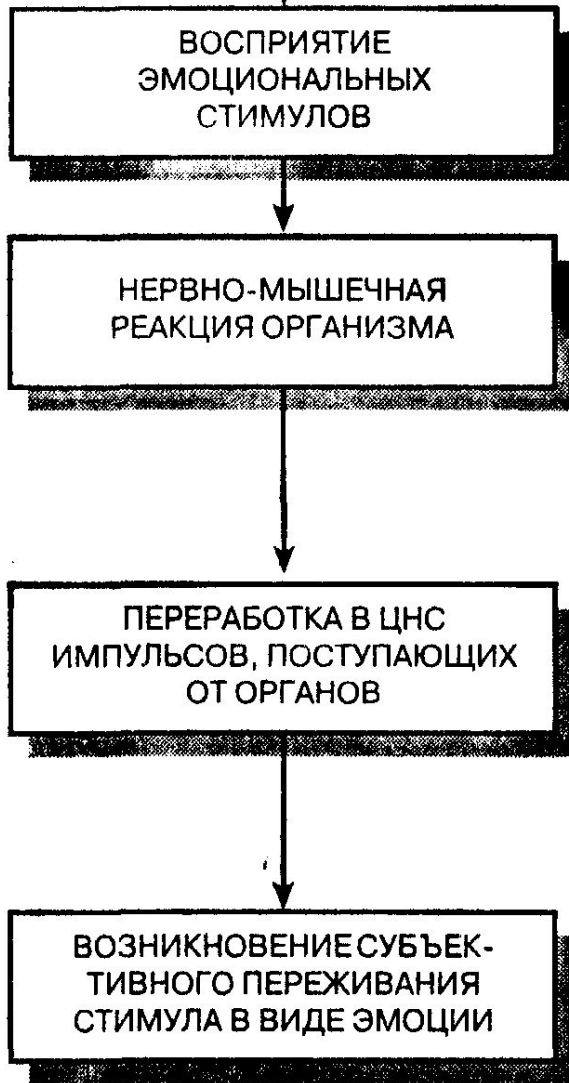


- *Страх* — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

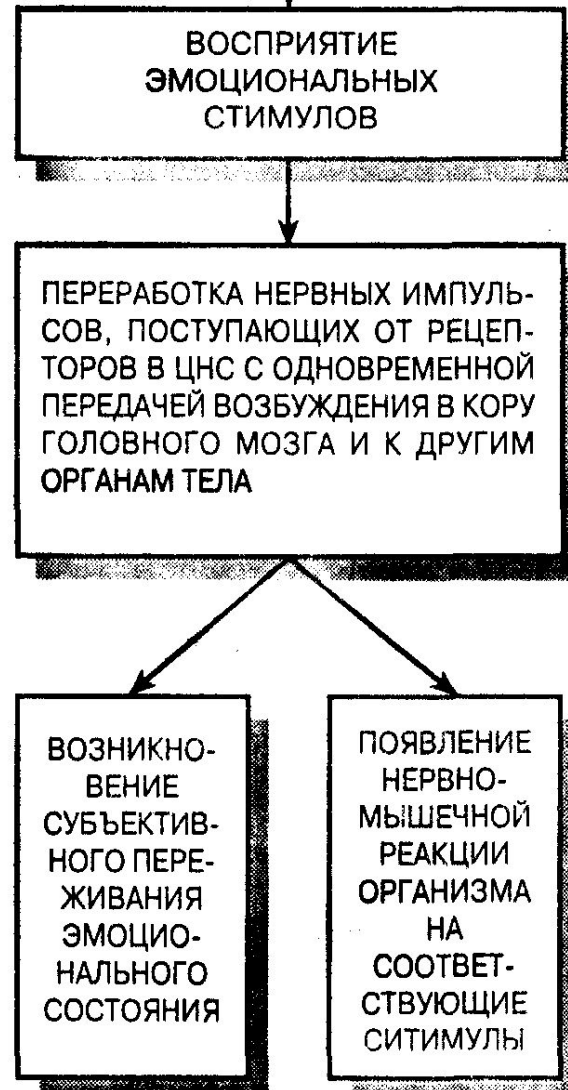
Базовые эмоции

- *Стыд* — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности ожиданиям окружающих.
- *Вина* — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия своих поступков, намерений, вида собственным представлениям о правильном.

ТЕОРИЯ ДЖЕЙМСА—ЛАНГЕ



ТЕОРИЯ КЕННОНА—БАРДА



Процесс горевания

1. Фаза шока и отрицания

Главная задача этой фазы — самоанестезия.

Формы проявления

- оцепенение (подавление восприятия)
- сверхактивация (создание помех)
- плач и рыдания
- чувство нереальности и отрицание

Базовое ощущение в ситуации шока — пустота, как будто «что-то вырвали изнутри».

Критерий завершения — признание случившегося как реального факта жизни.

Процесс горевания

2. Фаза агрессии

Главная задача этой фазы — прохождение от формального признания к внутреннему принятию.

Формы проявления:

1. агрессия на: источник случившегося; не помогших помощников; на себя; на объект потери; на высшие силы.
2. Тоскование и поиск
3. Тревога и страх

Основной принцип — напряжение сбрасывается через тревогу.

Критерий завершения — резкое снижение активности.

Процесс горевания

3. Фаза депрессии и оплакивания

Главная задача этой фазы — горевание, признание значимости утраты.

Формы проявления:

- изоляция, потеря идентичности и снижение самооценки;
- потеря смысла (веры и цели);
- потеря физического контакта с миром.

Основная фраза — «Я больше не знаю, кто я есть»; «Всё бессмысленно, всё является потерей времени» .

Критерий завершения — постепенное возвращение активности.

Процесс горевания

4. Фаза исцеления

Главная задача этой фазы — новый контекст жизни.

Формы проявления: светлая грусть, светлая память.

Основная фраза — «я становлюсь в чем-то больше, чем раньше».

Форма проявления — повторные переживания травмы (в различных формах) без возбуждения. Критерий завершения — исчезновение всех симптомов предыдущих фаз

Лекция 6. Волевые процессы

Уровни регуляции поведения



1 уровень регуляции поведения — **непроизвольная безусловно-рефлекторная регуляция** — это регуляция на основе врожденных реакций организма на адекватное раздражение рецепторов.

Уровни регуляции поведения

2 уровень – произвольная условно-рефлекторная регуляция - это регуляция на основе реакций приобретенных организмом в процессе индивидуального развития, т.е. на основе «жизненного опыта».



Уровни регуляции поведения

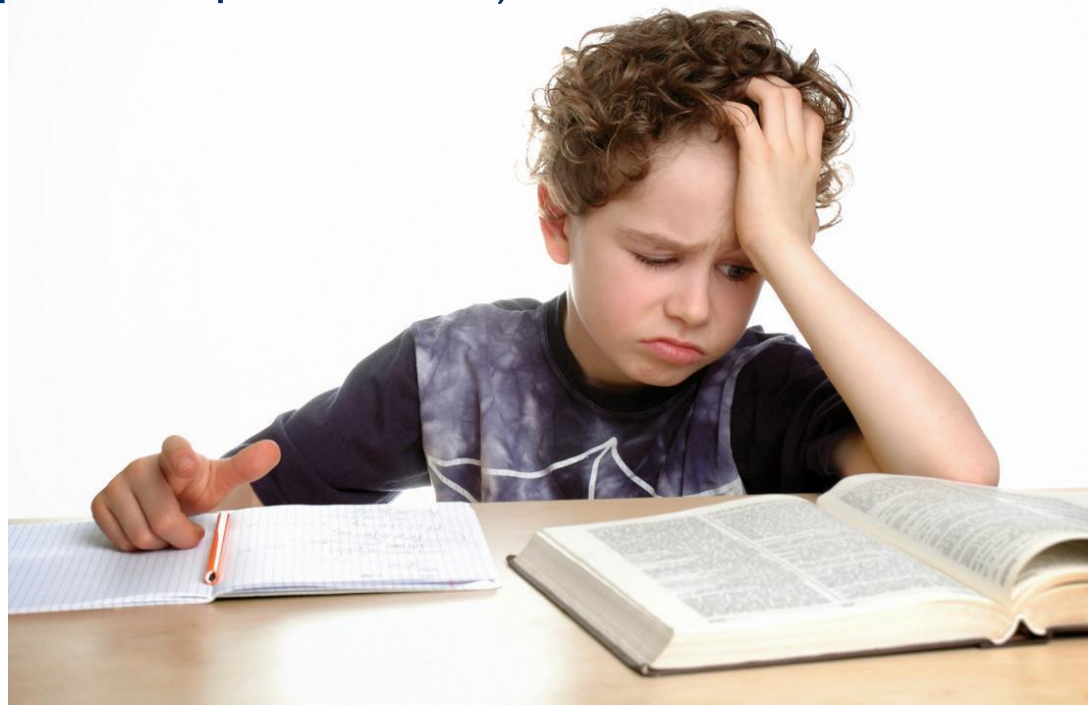
3 уровень – произвольная регуляция - это регуляция, направленная на достижение осознанной цели, определенная жизненной необходимостью, но не вынужденная ею.





Уровни регуляции поведения

4 уровень – волевая регуляция - это регуляция по достижению осознанной цели в затрудненных условиях (необходимость преодоления внешних и внутренних препятствий)



Условия актуализации волевой регуляции

- конфликт внутренне противоречивых тенденций вследствие сложной иерархии противоречивых побуждений человека;
- недостаток (избыток) актуального побуждения, мотивации;
- наличие внешних и внутренних препятствий на пути к достижению целей или преграды на пути удовлетворения потребности;
- необходимость выбора;
- необходимость обеспечения в условиях трудного мира реализацию всей совокупности взаимосвязанных жизненных отношений личности.

Определение

- **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

1. Тормозная / задерживающая (Рибо Т.)
2. Регулятивная (Басов М.Я.)
3. Организационная / мобилизирующая (Калин В.К.)
4. Побуждения / инициации действий
5. Отражательная функция
6. Функция "свободы от" и "свободы для" (Франкл В.)
7. Функция блокирования креативного поведения
8. Репрессивная функция
9. Функция борьбы с борьбой мотивов (Василюком Ф. Е.)

Проявления воли

- **Волевые процессы** формируются в структуре произвольных актов, выражаясь в видах преднамеренного внимания, восприятия, запоминания и т.д., когда для активизации познавательной деятельности человека требуется мобилизация волевых усилий.
- **Волевое состояние** - временное психическое состояние или оптимальное внутреннее условие, способствующее преодолению личностью внешних и внутренних препятствий на пути к достижению целей.
- **Волевое действие** - конкретное проявление воли, осуществляющееся в условиях конфликта внутренних тенденций и характеризующееся сознательностью в отношении его мотива, цели, последствий и способов его регуляции.
- **Волевое качество** - конкретное (ситуативное или инвариантное) проявление воли личности в специфических условиях.
- **Волевое усилие** - сознательное преднамеренное напряжение личностью своих физических, интеллектуальных сил для достижения поставленной цели в условиях мотивационной недостаточности поведения и действий либо мотивационного конфликта, либо наличия внешних препятствий.

Волевые качества

- Целеустремленность- это сознательная и активная направленность личности на достижение определенного результата деятельности, умение подчинять свою деятельность единой цели;
- Решительность - это выбор доминирующего мотива, своевременное и быстрое принятие решения и переход к продуманному исполнению принятого решения при любых условиях деятельности;
- Настойчивость - это способность к длительному сохранению активности в достижении поставленной цели через постановку ясных задач для отдельных действий и не отклоняться от них в процессе их достижения;

Волевые качества

- Самообладание - это способность управлять мыслями, действиями, чувствами в сложных условиях для достижения поставленной цели.
- Инициативность - способность человека к самостоятельным волевым проявлениям, которые выражаются: в самостоятельной постановке цели, в самостоятельной организации самого действия, направленного на достижение этих целей (П.А.Рудик)
- Ответственность - это гарантирование субъектом достижения результата собственными силами на основе самостоятельно принятого решения, осознанного долга и совести (В.П.Прядеин)

Формы существования волевых усилий:

- эмоциональное переживание подъема, активности, воодушевления;
- сосредоточение внимания;
- ощущение напряжения;
- мотивационное побуждение к действию;
- техники, способствующие преодолению трудностей: вербальный самоприказ, ориентировочные реакции, идеомоторная подготовка.