

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ
ПРОЦЕССЫ
ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ
ЧЕЛОВЕКА**

.



ОГЛАВЛЕНИЕ

- Эмоции. Роль эмоций в жизни человека.
- Эмоции и чувства, общее и различное в этих понятиях.
- Основные признаки воли как психологического явления. Становление волевых качеств личности. Волевая регуляция поведения как его переосмысление.
- Психология состояний. Основные характеристики. Динамика состояний. Проявление состояний в деятельности.
- Возможности человека по оптимизации своего психического состояния. Система психологического тренинга и регуляции настроения и самочувствия.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

Эмоциональный процесс – психический процесс отражения в сознании субъективного значения объектов и ситуаций (в форме переживаний), влияющий на восприятие, поведение, мышление, мотивацию, деятельность индивида. Эмоциональные процессы – общий термин, обозначающий субъективный сознательный опыт, характеризующийся и связанный с психофизиологическими и биологическими реакциями и психическими состояниями организма.



Человек, познавая окружающий мир, определенным образом относится к познаваемым предметам и явлениям — с восхищением, гневом, радостью, печалью.



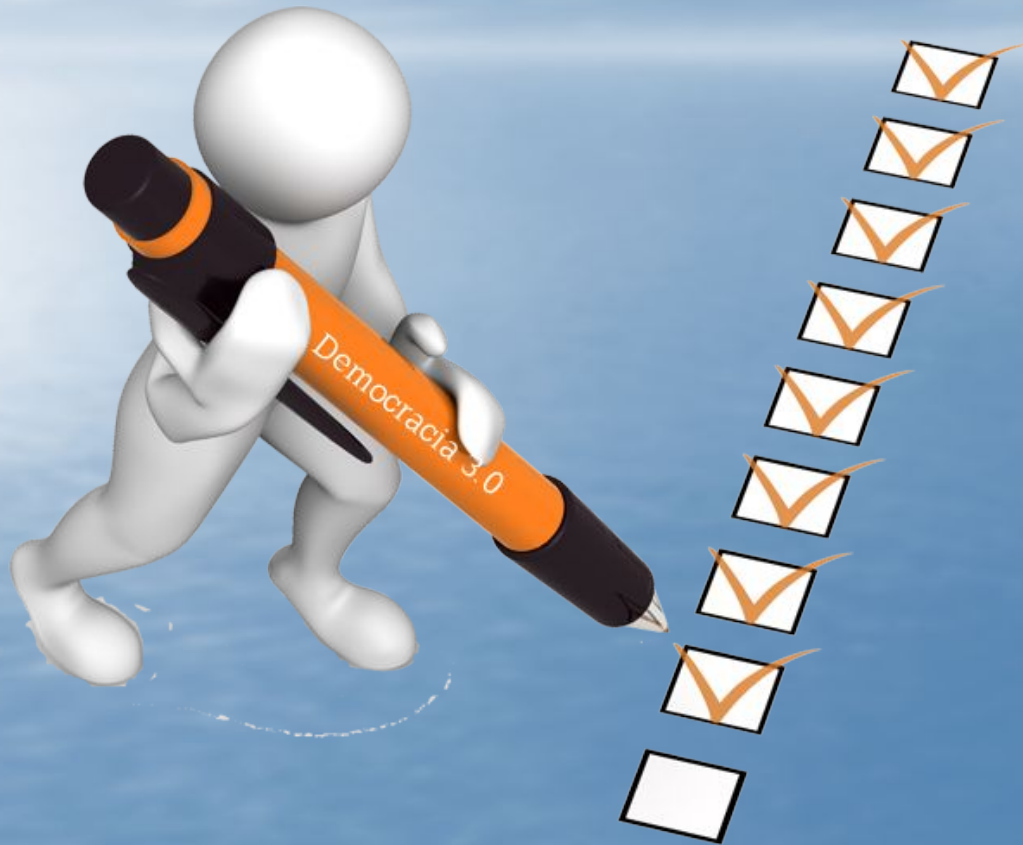
- *Эмоции* – особый класс субъективных психологических состояний, возникающих в процессе удовлетворения актуальных потребностей в форме непосредственных переживаний.
- **Эмоции являются рефлекторными реакциями организма на внешние и внутренние раздражения и характеризуются ярко выраженной субъективной окраской.**



РОЛЬ ЭМОЦИЙ

- 1) **Отражательно-оценочная роль эмоций.** Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих.
- 2) **Управляющая роль эмоций.** Отношение к объекту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии.
- 3) **Защитная функция эмоций** связана с возникновением страха.
- 4) **Мобилизующая функция эмоций** проявляется, например, в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме.
- 5) **Компенсаторная функция эмоций** состоит в **возмещении информации**, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо.
- 6) **Сигнальная функция эмоций** связана с **воздействием человека или животного на другой живой объект.**
- 7) **Дезорганизующая роль эмоций.** Страх может нарушить поведение человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания).

КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ



- Положительные и отрицательные
- Стенические и астенические
- Низшие и высшие
- По длительности и степени выраженности различают эмоции настроения, страсти, аффекта
- Гомеостатические
- Инстинктивные

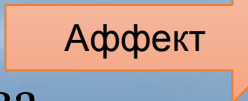
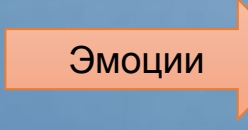
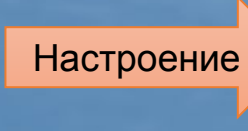
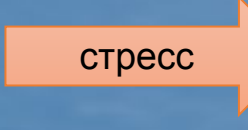
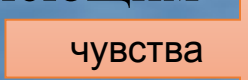
«ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ» (ПО К. ИЗАРД)

- Интерес +
- Радость +
- Удивление(переключатель)
- Стрaдание –
- Гнев –
- Отвращение –
- Презрение –
- Страх –
- Стыд –

Кэррол Изард, психолог



ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ (ПО А. ЛЕОНТЬЕВУ)

- аффекты—кратковременные и бурно протекающие эмоциональные процессы, характеризующиеся значительными изменениями сознания, нарушениями контроля за поведением;
 Аффект
- собственно эмоции—непосредственные временные переживания не только совершившихся событий (как аффекты), но и вероятных или вспоминаемых;
 Эмоции
- настроение — длительное переживание определенных эмоций, окрашивающее все поведение человека;
 Настроение
- стресс (от англ. давление, напряжение) — эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия
 стресс
- чувства — высший уровень развития эмоций, характеризующий устойчивое переживание человеком своего отношения к предметам и явлениям, имеющим мотивационную, направляющую значимость.
 чувства

 Дальше

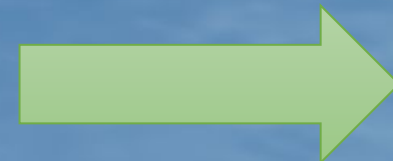
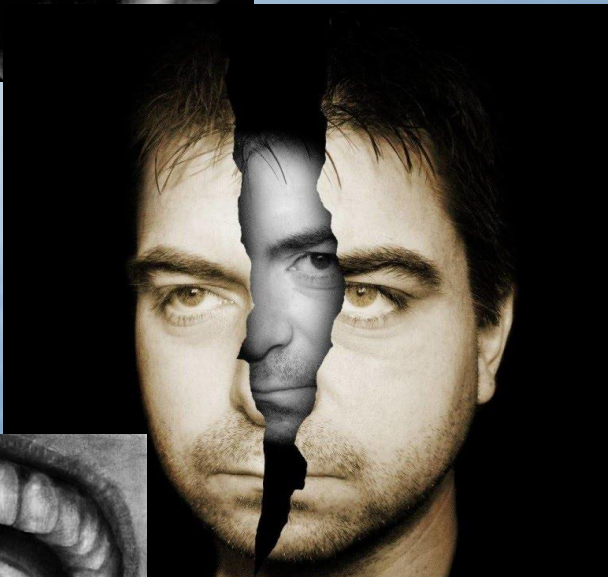
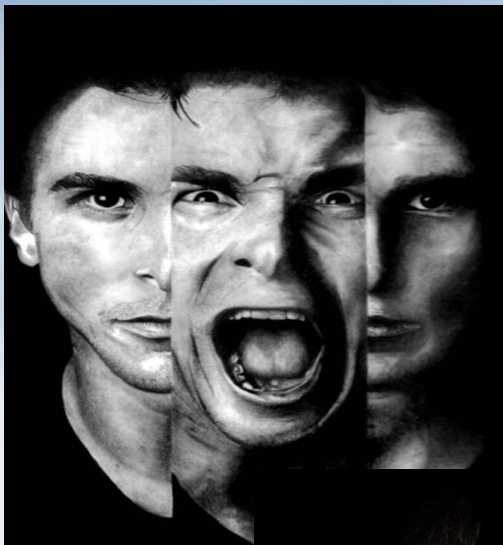
АФФЕКТЫ

Аффект - инстинктивные реакции на внешние стимулы, возникающие до типичных познавательных процессов, необходимых для формирования более сложных эмоций. Аффект является самой интенсивной формой эмоционального переживания.

Чаще всего сильный аффект возникает в экстремальных ситуациях, нарушая сознание и нормальное функционирование восприятия и мышления. Аффективные реакции могут протекать непроизвольно, без преднамеренного восприятия и когнитивной обработки.

Отличительные черты аффекта: ситуативность, обобщенность, кратковременность, высокая интенсивность.

Формы проявления аффекта: гнев, восторг, экстаз, ужас, отчаяние, ступор, скованность.

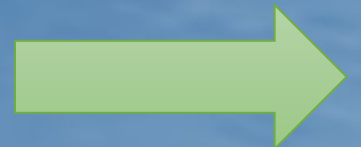


ЭМОЦИИ

Эмоция – сложный паттерн изменений, включающих физиологическое возбуждение, чувства, когнитивные процессы и поведенческие реакции, в ответ на ситуации, которые воспринимаются субъектом как лично значимые.

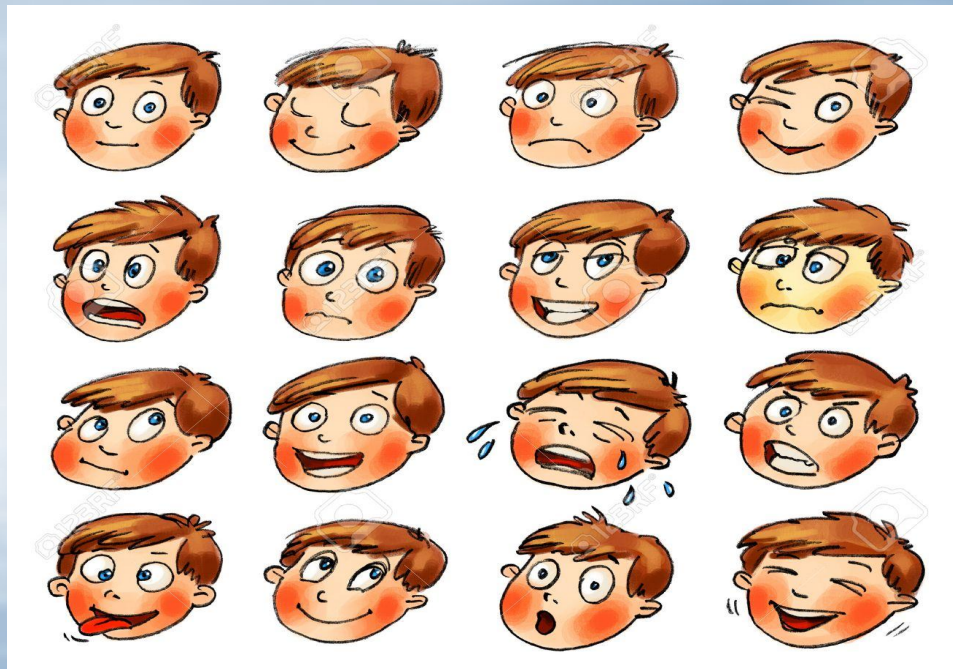
Эмоции часто влияют на настроение, характер, мотивацию и поведение; они возникают под влиянием гормонов и нейромедиаторов, таких как допамин, норадреналин, серотонин, окситоцин и кортизол.

Эмоции – "сырой", необработанный материал, полученный вместе с пакетом ДНК. Эмоции биологически обусловлены, они зарождаются в глубинах мозга на подсознательном уровне и являются кросс-культурным ответом на раздражители окружающей среды.

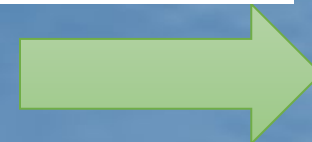
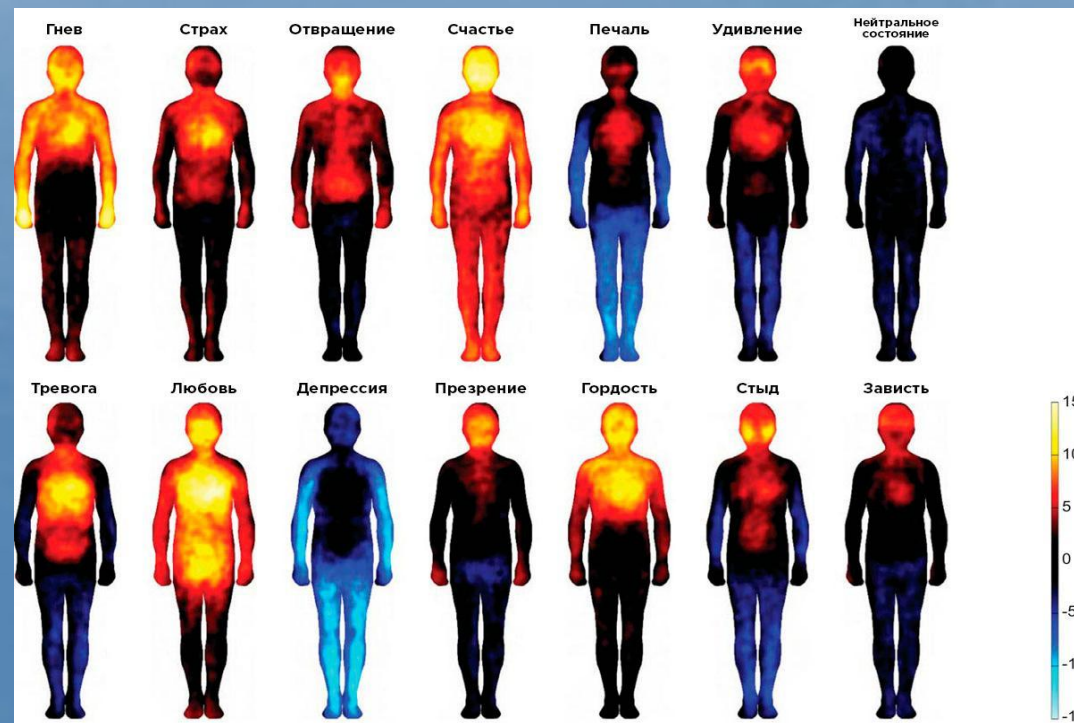


ЧУВСТВА

Чувства — это переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает



Чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения, они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все ли обстоит в жизни благополучно



НАСТРОЕНИЯ

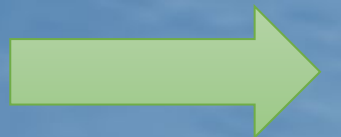


Основной **источник** настроения – удовлетворённость или неудовлетворённость человека качеством своей жизни. Поэтому, настроение, как правило, имеет положительную или отрицательную валентность; другими словами, человек может находиться в хорошем или в плохом настроении.



Настроение – диффузное аффективное состояние / эмоциональный процесс.

Характеристики: устойчивость, достаточная временная продолжительность и невысокая интенсивность.



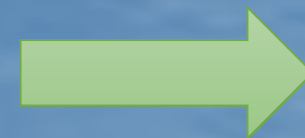
СТРЕСС

Стресс - это состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Причины психологического стресса:

- ситуации угрозы, опасности, обиды;
- грубость, зависть, измена, несправедливость;
- борьба за власть, крушение надежд, денежные проблемы;
- трудности с начальством, увольнение, предстоящий экзамен;
- информационные перегрузки, когда человек не успевает

принимать решения при высокой ответственности за последствия.



ВИДЫ ЧУВСТВ

- **моральные** (переживание человеком его отношения к другим людям и к обществу в целом);
- **интеллектуальные** (выражают отношения личности к процессу познания);
- **эстетические** (чувства красоты, проявляющиеся при восприятии произведений искусства, явлений действительности);
- **практические** (переживание человеком его отношения к трудовой, учебной и другим видам деятельности).



Эмоциональность является врожденной, но чувства развиваются в течение жизни человека, в процессе развития его личности. Большое значение при этом имеет развитие эмпатии (от греч.— сопереживание) — способности сопереживания, постижения эмоционального мира другого человека. Эмпатия — одно из важнейших свойств личности, без которого невозможна эмоциональная культура.



Возможность управления эмоциями во многом зависит от уровня развития воли — особой формы психической активности личности, направленной на преодоление трудностей при достижении поставленной цели путем сознательной организации и саморегуляции человеком своего поведения и деятельности.

ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

- *Воля* – свойство человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Проявляется в преодолении препятствий.

Простое волевое действие состоит из двух звеньев:
постановки цели и исполнения.

Простое волевое действие включает:

1. возникновение мотива и постановка цели действия.
2. принятие решения.
3. выполнение действия.



ВОЛЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА :

- Простые волевые действия - это действия, направленные на достижение хорошо осознанной и представляемой цели ближайшей перспективы, когда способы ее достижения заранее определены и привычны.
- Сложные волевые действия представляет собой ряд последовательно совершаемых актов с внутренними противоречиями, каждый из которых связан с необходимостью преодоления частных препятствий и трудностей.
- Преднамеренные волевые действия - сознательное действие по преодолению существующих физиологических или психологических трудностей в соответствии с поставленной целью.
- Непреднамеренные волевые действия - как правило, подсознательное действие по преодолению трудностей без предварительного формирования целевой установки. Зачастую этот вид волевого действия приобретает форму упрямства.

Сложное волевое действие



1. возникновение побуждения- волевое поведение начинается с возникновения побуждений, сила и направленность, которого определяется конкретными потребностями, ценностями, обязательствами человека.
2. осознание ряда возможностей реализации мотива – данный этап связан с работой мышления и предполагает анализ различных вариантов реализации побуждений.
3. борьба мотивов – один из ключевых процессов сложного волевого действия. Борьба мотивов возникает в ситуации, когда у человека актуализируются одинаковые по силе мотивы, но связанные с различными направлениями деятельности.
4. принятие решения или постановка цели- значит, сделать выбор в пользу одной альтернативы, отказавшись от других, и таким образом создать идеальный, желаемый образ результата.
5. выполнение действий

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ (САМОВОСПИТАНИЕ) ВОЛИ

- систематические тренировки в преодолении трудностей начиная со сравнительно незначительных трудностей в повседневной жизни (режим дня, занятия спортом и т. п.);
- обязательное осуществление принятых решений;
- постановка привлекательной, лично значимой и социально полезной цели;
- выделение и прохождение ряда этапов на пути к поставленной цели.



КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Умение сохранить ресурсное состояние — это **душевный труд**. Как этому научиться?



- **Саморегуляция** в психологии - это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать ее, ставить перед собой цели и выбирать адекватные методы их достижения, осуществлять выбор решения, контроль и оценку результатов своих действий.
- **Психическая регуляция** позволяет человеку **преодолевать информационную неопределенность — неизвестность и неясность ситуации.**

Способы саморегуляции



С управлением
дыхания

С управлением
тонусом мышц,
движением

С воздействием
слова

С
использованием
образов



Эмоционально-волевые приёмы саморегуляции

Самовнушение

словесное и мысленное, является наиболее действенным, если характеризуется практичностью, позитивностью, оптимистичностью

Самоприказ

представляет собой осуществление решительных поступков в обстоятельствах ограниченности во времени для обдумывания

Самоубеждение

сознательное, критическое воздействие на личностные установки

Самоисповедь

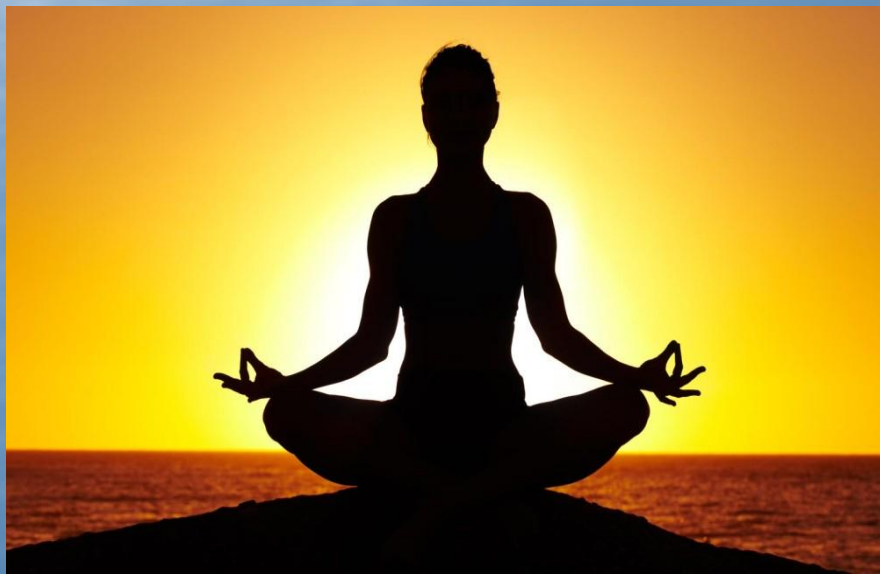
откровенное повествование о сложностях, об ошибках, неправильных шагах, ранее сделанных, о личных волнениях

МЕДИТАЦИИ И ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

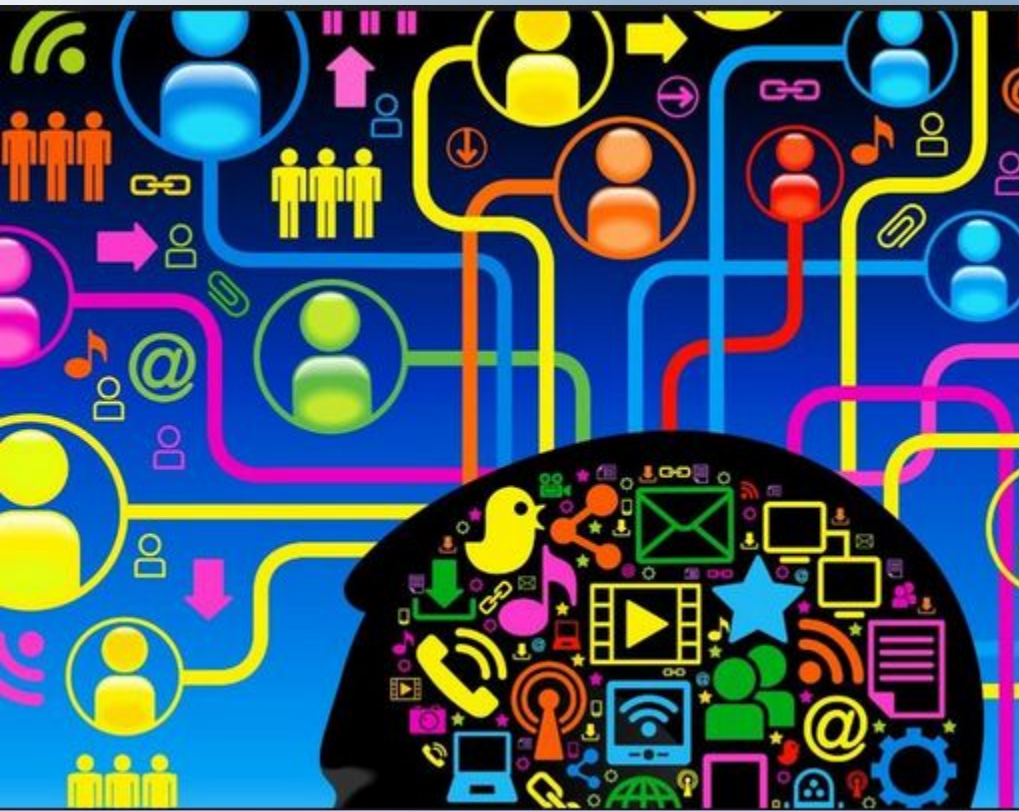


Если вы подвержены эмоциональным взрывам или длительным переживаниям, у вас высокая чувствительность — научитесь успокаиваться даже в самых сложных ситуациях.

В этом помогают медитации. Даже после короткой практики вы почувствуете расслабление, накал эмоций утихнет.



ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ



Поведение и деятельность человека в какой-либо промежуток времени зависят от того, какие именно особенности психических процессов и психических свойств личности проявляются в течение этого периода, т. е. от его психического состояния—характеристики психической деятельности за определенный промежуток времени.

СВОЙСТВА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ



- **Целостность** психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом.
- **Подвижность** психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания.
- **Взаимосвязь** с психическими процессами и свойствами личности.
- **Индивидуальное своеобразие** и типичность.

ВИДЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ВЫДЕЛЯЮТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТАКИХ ПАРАМЕТРОВ:

- влияния на личность (положительные и отрицательные, стенические и астенические);
 - преобладающих форм психики (эмоциональные, волевые, интеллектуальные);
 - глубины (глубокие, поверхностные);
 - времени протекания (кратковременные, длительные и пр.);
 - степени осознанности.

Возможности саморегуляции психических состояний определяются индивидуально-психологическими особенностями личности человека, его привычками в организации своих действий, складывающимися в процессе воспитания и самовоспитания. Необходимым условием сознательной саморегуляции психических состояний является принятие человеком цели и программы овладения приемами соответствующих действий.

Определите набор методов саморегуляции для себя!!!



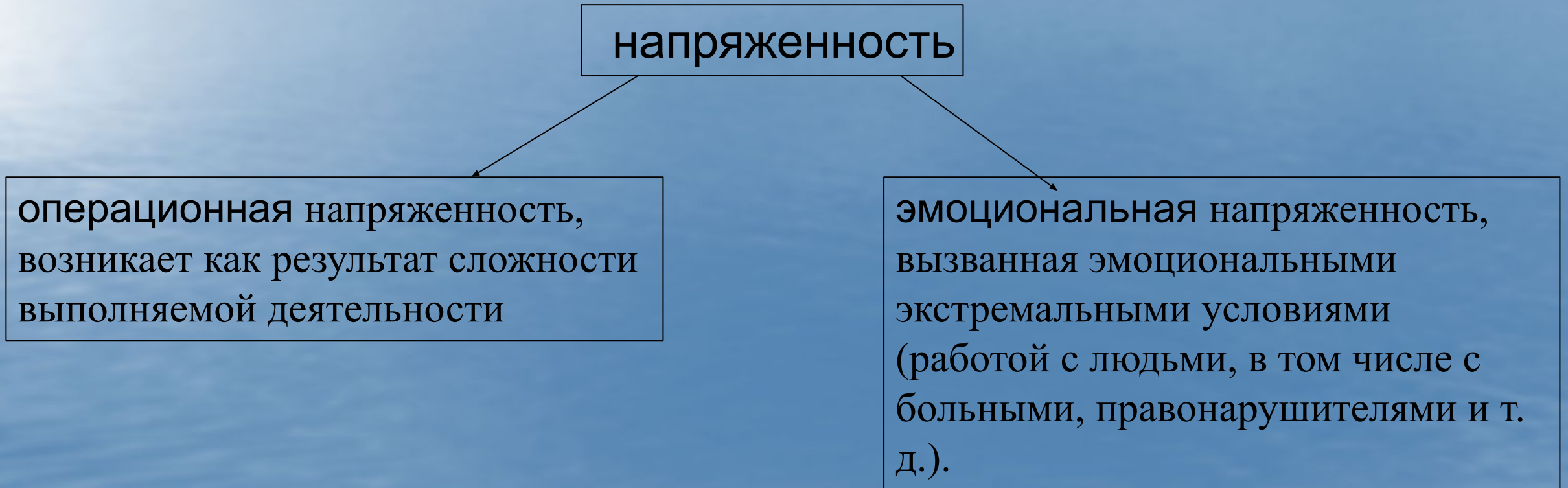
ПРИЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ И ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА



- понижение субъективной значимости события, переоценка значимости ситуации в сравнении с жизненно важными, общечеловеческими ценностями;
- разрядка эмоциональной напряженности в движении, в физической нагрузке;
- переключение внимания, концентрирование его не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях проблемы
- предварительная разработка запасных стратегий, путей отступления
- по возможности, активизация чувства юмора;

ПСИХИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ

Психическая напряженность – это состояние, возникающее у человека в экстремальной (необычной, новой или угрожающей) ситуации.



ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАПРЯЖЕННОСТИ

Эмоциональное напряжения может выступать как позитивное состояние:

Решение сложных мыслительных задач вообще невозможно без определенного эмоционального напряжения;



выступая против ошибочных вербальных (словесных) оценок, эмоции могут выполнять положительную функцию «коррекции» поисковой деятельности, приводящей к объективно верным результатам.

эмоциональное напряжение является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности, т.к. сознательной оценке всегда предшествует эмоциональная, выполняющая функцию предварительного отбора гипотез.



ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ НАПРЯЖЕННОСТИ

Эмоциональное напряжения может выступать как негативное состояние

утрата гибкости мышления, преобладание ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ в сознании над рациональными;



трудности в принятии решений при фиксации сознания на стрессовом характере ситуации.



снижение процессов восприятия, внимания, памяти



снижение активности мыслительных процессов;

ОСОБЕННОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ



Базовое психическое состояние — **состояние бодрствования** — оптимальной ясности сознания, способности индивида к сознательной деятельности. Оптимальная организованность сознания выражается в согласованности различных сторон деятельности, повышенной внимательности к ее условиям.

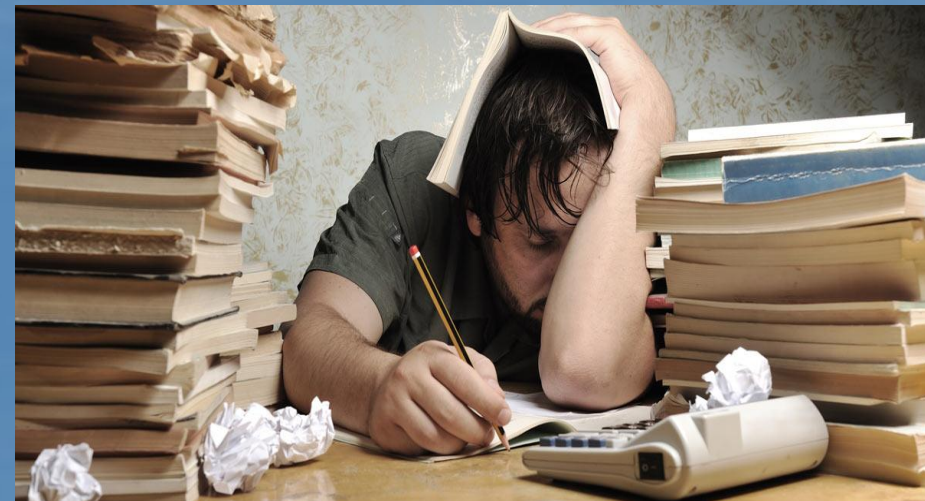


СОСТОЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ

Возникает под влиянием длительного воздействия психической нагрузки
Состояние утомления — временное снижение работоспособности вследствие истощения психических ресурсов индивида.

Резко снижаются

- точность и скорость совершаемых операций, сенсорная чувствительность,
- осмысленность восприятия,
- возникают сдвиги в эмоционально-волевой сфере.



РЕАКТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Реактивные состояния — острые аффективные реакции, шоковые расстройства психики в результате психических травм.

Возникают

- вследствие одномоментных психотравмирующих воздействий,
- в результате продолжительного травмирования,
- в силу предрасположенности индивида к психическому срыву.



Желаю эмоционального благополучия!

