**Группа ДО – 261 23 - 27 ноября 2020г.**

**1. Дисциплина: ПСИХОЛОГИЯ**

**2. Преподаватель: Ремская Е.А.**

# 3. Название темы: ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ (2 часа)

**4. Дата сдачи заданий: 27.11.2020г. на электронный адрес Lenarem@bk.ru КОНСПЕКТ НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ. ТОЛЬКО РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ.**

**Контрольные задания**

1. Изучить и законспектировать теоретический материал.

2. Ответить на вопросы в письменном виде

1. Перечислите функции воли.
2. Раскройте структуру простого и сложного волевых актов.
3. Какие волевые свойства характеризуют личность?
4. Назовите основные функции эмоций и чувств.
5. Назовите основные виды эмоций и чувств, охарактеризуйте их.

# ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

### Общее представление о воле

В процессе всей сознательной жизни человек ставит одну за другой цели, которые он стремится достичь, а для этого необходимо преодоление препятствий, то есть напряжение умственных, физических сил, мобилизация волевых усилий. Воля — это обобщенное понятие, обозначающее определенный класс психических процессов, действий, подчиненных единой функциональной задаче — сознательному и преднамеренному управлению поведением и деятельностью человека.

*Воля — это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все силы для достижения поставленных целей.*

Воля проявляется в действиях (поступках), выполняемых в соответствии с заранее поставленной целью. Особенностями воли, реализуемых в действиях, являются: осознанная целеустремленность, связь с мышлением (планирование) и движением (активность).

Препятствия и трудности, которые приходится преодолевать человеку, могут быть двух видов — внешние и внутренние. Внешние — это объективные трудности и препятствия, неожиданные условия, обстоятельства, противодействия других людей. К внутренним относятся проявления взаимоисключающих мотивов, побуждений, инертность человека, подавленное эмоциональное состояние, лень, чувство страха и т. п. Кроме того, препятствия и трудности различаются по силе и значимости.

Воля присуща только человеку, она возникла в процессе коллективного труда вместе с развитием сознания. Все волевые действия имеют рефлекторный характер и образуются под влиянием воздействий реального мира. «Механизм волевого движения, — отмечал И. П. Павлов, — есть условный процесс, подчиняющийся всем описанным законам высшей нервной деятельности».

**Основные функции воли:**

• выбор мотивов и целей;

• регуляция побуждения к действиям при недостаточной или избыточной мотивации;

• организация психических процессов в соответствующую систему;

• мобилизация физических и психических возможностей в ситуации преодоления препятствий при достижении поставленных целей.

Значение воли в жизни человека, в развитии общества трудно переоценить. Все великие свершения, исторические перестройки в общественных отношениях людей связаны с волевыми усилиями.

# Психологическая структура волевого акта

Принято различать простые и сложные волевые действия. Простые, как правило, имеют два звена — постановку цели и исполнение. В сложном волевом действии отчетливо обозначены три звена — осознание цели, планирование и исполнение. Как правило, волевое действие начинается с осознания цели действия, мысли о том, что будет достигнуто в результате волевого усилия. Осмысленная, осознанная цель, поставленная человеком, обусловливает способ и характер его действий, поведения. Если цель неясна, не представлена в сознании четко, действие человека будет лишено целенаправленности. Волевое действие всегда осознанно. Стимулом таких действий могут служить самые различные потребности (как физиологические, так и социальные). Очень часто постановка цели не протекает гладко и спокойно, а, как правило, наоборот, сопровождается борьбой мотивов. В борьбе высших мотивов с низшими формируется воля человека.

Важную роль наряду с ясностью, осознанностью цели играет и ее доступность, когда человек, используя имеющиеся у него знания, умения, навыки, способности, имеет внутренние условия для достижения конкретной цели. Если цель превышает возможности человека, то он может достичь ее только частично. В том случае, когда цель доступна, но ее трудно достичь, человек ставит ряд промежуточных целей и последовательно борется за их осуществление. Однако при всем значении моментов постановки цели и планирования решающим является выполнение принятого решения. Только при окончательном выполнении человеком действия, доведении дела до конца мы говорим о силе воли и волевых качествах личности. Преодоление значительных трудностей и препятствий свидетельствует о наличии высокого уровня воли у данной личности, характеризует ее целеустремленность, решительность и настойчивость. На схеме 21 представлен пример осуществления волевого действия.



Основными критериями воли являются осознанность и преднамеренность действий, мобилизация сил. Воля — это совокупность различных волевых проявлений и свойств. Она выражается в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке и самообладании, дисциплинированности, мужестве и смелости. Целеустремленность является важнейшим свойством личности, проявляющейся в ее способности осуществлять жизненные цели. Целеустремленность тесно связана с нравственным обликом, идейными убеждениями, мировоззрением и направленностью личности. Самостоятельность — это умение определять и совершать действия, поступки без помощи других, когда личность руководствуется только своими убеждениями, взглядами, использует только свои знания и навыки. Решительность — способность своевременно и без колебаний принимать обдуманное решение и претворять его в жизнь. Выдержка и самообладание — это владение собой, своими действиями, поступками, настроениями, даже при неудачах или больших удачах. Настойчивость выражается в умении добиваться поставленной цели, преодолевать трудности на пути к ее достижению. Дисциплинированность — осознанное подчинение своего поведения общественным правилам и нормам. Мужество и смелость проявляются в готовности и умении бороться, преодолевать трудности и опасности на пути к достижению цели.

Тренировка воли выражается в систематическом выполнении трудных, подчас неинтересных, но важных и полезных действий.

# Развитие и воспитание воли

Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии стимулов, управляющих деятельностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков — все это важные моменты в воспитании воли у детей. Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю ребенка в отрыве от общего психического развития невозможно. В противном случае вместо воли и настойчивости могут закрепиться их антиподы: упрямство и ригидность.

Основы волевого поведения должны закладываться с первых лет жизни ребенка. Но что делать, если что-то было упущено и черты волевой запущенности очевидны? Дадим некоторые рекомендации для родителей по развитию воли подростка.

1. Отказаться от всего, что не дает и не может дать желаемого результата: обвинения и упреки, бесконечные призывы к внимательности и организованности — ничего, кроме отрицательных эмоций, они не несут.

2. Спокойно обсудить вместе с подростком его трудности и наметить реальную программу совместной ежедневной работы. Именно в пору отрочества подрастающему человеку дается хороший шанс справиться с волевой невоспитанностью. Этот шанс — самовоспитание.

3. Поставить цель достаточно конкретно — значит не только указать, что вообще нужно делать, но и предусмотреть возможный объем работы и примерное время его выполнения. Программу действий необходимо соотнести с конечным результатом.

*Родителям важно:*

1. Адекватно относиться к своему ребенку, не снижать его самооценку (снижают прежде всего гиперопека и авторитарность).

2. Предоставлять ребенку варианты выбора. Нотации заменить вопросами, ответы на которые — выход из ситуации, учет ошибок.

3. Учесть, что воспитывает среда (самим проявлять желание что-то делать) и уважение к человеку.

4. Предоставлять возможность ребенку отвечать за свои решения.

## Общее понятие об эмоциях и чувствах

Познавая окружающий мир, человек проявляет определенное отношение к предметам и явлениям. Его эмоциональный мир очень сложен и многообразен. В психологии при характеристике эмоциональных состояний используют понятия «чувства» и «эмоции». В широком смысле оба они означают одно и то же.

*Эмоции и чувства — это определенный способ отношения человека к окружающему миру, другим людям и самому себе, проявляющийся в форме непосредственного переживания.*

В более узком смысле эмоции (от лат. *етоуеге —* волновать, возбуждать) — это элементарные переживания, выражающие реакцию удовлетворения или неудовлетворения органических потребностей в пище, тепле и т. д.

Как психические процессы эмоции и чувства имеют свои особенности: они субъективны, вызывают удовольствие или неудовольствие, спокойствие или возбуждение, отражают характер взаимодействия организма со средой, отличаются большим многообразием.

# Функции эмоций

Эмоции оказывают существенное влияние на все виды деятельности человека и животного, окрашивая в различные тона его волевые процессы. В психологии принято подразделять эмоции на стенические и астенические. Первые из них подготавливают организм к активности, способствуют мобилизации творческих возможностей (состояние, которое иногда определяют как желание «своротить горы»); вторые, напротив, препятствуют осуществлению целенаправленной, осознанной деятельности (тоска, подавленность, эти эмоции вызывают состояние, когда «все валится из рук»).

Помимо упомянутых разновидностей, эмоции делят на положительные и отрицательные — по признаку доставляемого удовольствия или неудовольствия. Первые из них (радость, блаженство, умиление, любовь, симпатия и т. д.) содействуют, как правило, упрочению полезных навыков и действий, вторые (горе, презрение, зависть, разочарование, испуг, тревога, ненависть, стыд, раскаяние, ревность и т. д.) помогают избегать влияния неблагоприятных факторов.

В спектре чувств человека можно также выделить нейтральные (по своему знаку) переживания, например состояния спокойного созерцания, удивления, любопытства, безразличия. Однако преобладают в нашей жизни положительные эмоции. Даже такие привычные для нас негативные проявления эмоций, как слезы, в последнее время оценивают как весьма необходимый компонент реагирования: они играют определенную роль в смягчении стрессовых реакций. Умение радоваться, заразительно смеяться, чутко откликаться на все занимательное позволяет преодолеть житейские трудности, является существенным подспорьем в борьбе с тяжелыми недугами. Поэты сравнивают радость с солнцем, без которого нет жизни: поэтому сосредоточение на приятных чувствах оказывает лечебное действие.

Итак, основные функции эмоциональной сферы:

1) отражательная — выражается в обобщенной оценке событий;

2) сигнальная — возникающие переживания сигнализируют о потребностях;

3) информационная — эмоции помогают ориентироваться в окружающем мире и оценивать предметы и явления с точки зрения желательности;

4) регулятивная — эмоции включаются в регуляцию поведения;

5) коммуникативная — передается информация о своем отношении к предметам и явлениям;

6) защитная — эмоции могут мобилизовать организм на преодоление препятствий.

# Классификация эмоций и чувств

Чувства условно делятся на **этические** (моральные, нравственные), **интеллектуальные** (познавательные) и **эстетические**. Интеллектуальные — это чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. Они возникают в процессе учебной и научной работы, а также в творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники. К интеллектуальным чувствам относят удивление, любознательность, сомнение, радость открытия, любовь к истине. Этические — чувства, в которых отражается отношение человека к требованиям общественной морали. Они связаны с его мировоззрением, мыслями, идеями, принципами и традициями. К ним относятся: любовь, сострадание, доброжелательность, гуманность, преданность. Эстетические — чувства, возникающие у человека в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей. К ним относятся чувства прекрасного и безобразного, возвышенного и низменного, чувство юмора и т. д.

Эмоции условно делят на *настроения, страсти и аффекты*. **Настроение** — это слабо выраженное эмоциональное переживание, отличающееся недостаточным осознанием причин и факторов, их вызывающих. **Аффект** — кратковременное переживание большой силы (ярость, ужас, отчаяние), которое протекает быстро, бурно, сопровождается резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями. **Страсти** — сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели. Страсть — сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек.

Настоящая любовь — духовная связь одного человека с другим, подобным ему существом, которая не сводится к физическому влечению и страсти.