

ТЕМА ЛЕКЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ХАРАКТЕРИСТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
СФЕРЫ ПСИХИКИ И
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***В психологии эмоциями называют процессы,
отражающие личную значимость и оценку
внутренних и внешних ситуаций для
жизнедеятельности человека в форме
переживаний***

Эмоции позволяют человеку ориентироваться в окружающем мире с точки зрения его значимости: полезности – вредности, важности – не важности.

Эмоциональная ориентировка, в отличие от рациональной:

- является гораздо более кратковременной;
- произвольна;
- плохо осознаваема;
- не требует специального обучения;
- возможна в условиях дефицита информации.

В эмоциях выделяют две стороны:

1. Связь с ситуацией, с объективным миром.
2. Связь с субъективным состоянием – потребностями, мотивацией.

Эмоциональный процесс — это кратковременная реакция на определенный субъект, ситуацию.

Эмоциональное состояние отличается статичностью, длительностью.

Характеристика эмоций

Субъективность

Полярность

Фазность

Длительность

Окраска

- o Субъективность. Если восприятие и мышление объективно отражают действительность, то эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому к себе и к окружающему миру.
- o Полярность (знак эмоции). Все эмоции обладают положительным или отрицательным знаком (веселье — грусть), но они не являются взаимоисключаемыми. Они могут переходить из положительного в отрицательный и наоборот, т.е. они могут колебаться в зависимости от изменения ситуации.

- Фазность. Характеризует эмоции в динамике с количественной стороны.
- Длительность. Это временная характеристика. Она зависит от продолжительности контакта человека с эмоциональной ситуацией и от времени, на протяжении которого соответствующая потребность находится в состоянии удовлетворения.
- Окраска – это та качественная характеристика, которая придает своеобразие и неповторимость каждому переживанию.

В структуре эмоционального явления можно выделить три компонента:

Предмет

- Представляет любое значимое для человека событие, в связи с которым возникает эмоциональное переживание.

Эмоциона
льное
переживан
ие

- Возникает непроизвольно и всегда осознается человеком, так как изменяет сознание и внутренний душевный мир человека, а также физиологические процессы человека.

Потребно
сть, мотив

- Они выступают, как внутреннее психологическое основание для эмоциональной оценки значимости чего-либо для человека.

Физиологическая основа ЭМОЦИЙ

Физиологической основой эмоций является деятельность ***подкорковых отделов мозга*** — таламуса, гипоталамуса, лимбической системы и ***коры головного мозга***.

Кора головного мозга оказывает сдерживающее, регулирующее влияние на проявление эмоций. В тех случаях, когда интенсивность корковой деятельности ослаблена и на первое место выходит деятельность подкорковых центров — у пациента проявляется чрезмерная вспыльчивость, «истеричность», гнев. А при подкорковых поражениях мозга проявляется так называемые насильственные эмоции, т.е. любой раздражитель приводит к неадекватной для конкретной ситуации реакции — смех или слезы.

Импульсы от внешних воздействий поступают в головной мозг двумя потоками.

Один из них направляется в соответствующие зоны коры головного мозга, где смысл и значение этих импульсов осознается и они расшифровываются в виде ощущений и восприятия.

Другой поток приходит в подкорковые образования, устанавливается непосредственное отношение этих воздействий к базовым потребностям организма, субъективно переживаемым в виде эмоций.

Функции эмоций

Оценочная (отражательно-оценочная) функция

- В ее основе лежит потребностно-мотивационная значимость отражаемых предметов и явлений. Это, прежде всего, первичная оценка значимости для человека окружающих предметов, явлений, людей, событий и т.д.

Побудительная (побуждающая) функция

- Из оценки происходящего вытекает побуждение к действию. Положительная эмоция – направленность к предмету. Отрицательная эмоция – направленность от предмета.

Активирующая функция

- Напрямую связана с побудительной.

Регуляторная функция (регулирующая)

- Она проявляется в преднастройке на деятельность и в стабилизации, т.е. удержании жизненных процессов всех уровней в оптимальных границах.

Переключающая функция

- Это вариант регуляторной функции.

Защитная функция

- Защищает человека от неприятных последствий, а, возможно, от гибели.

Коммуникативная функция, экспрессивная

- Установление контакта в процессе общения.
Выражается: в мимике, интонации, жестах и т.д.

Факторы, определяющие эмоции:

1. Характер получаемой извне информации;
2. Неожиданность информации;
3. Степень достаточности информации;
4. Вероятность удовлетворения актуализированной потребности;
5. Уровень активации;
6. Особенности восприятия ситуации в целом;
7. Уровень умственного развития;
8. Предшествующий опыт.

Классификация эмоций

По воздействию на организм или влиянию их на жизнедеятельность выделяют

- Стенические – это эмоции, повышающие жизненный тонус организма.
- Астенические – это понижающие, угнетающие, тормозящие эмоции.

По отношению человека к объектам эмоции могут быть

- Положительными – это положительная оценка объекта или явления.
- Отрицательными – это отрицательная оценка объекта или явления.

По уровню проявления в строении психического

- Низшие эмоции
(простые и элементарные) вытекают из органических потребностей человека, основаны на инстинктах и являются их выражением.
- Высшие эмоции
возникают в связи с удовлетворением общественных потребностей.

По длительности

- Краткие;
- Длительные.

По
интенсивности

- сильные
- слабые

По связи с
опытом

- врожденные
- приобретенные

По степени
осознанности

- осознанные
- неосознанные

По объекту
направленности

- на себя
- на других
- в прошлое
- в будущее

По выполняемым
функциям

- оценочная
- побуждающая
- направляющая
- сигнализирующая

По условию
возникновения

- как отражение реальной потребности
- предвосхищение результата
- отражение хода деятельности
- отражение результата

По функциональной
локализации в
головном мозге

- подкорковые, протопатические или таламические
- корковые
 - реактивные
 - эпикритические

Форма переживания эмоций

Чувства – одна из форм отражения действительности, выражающая субъективные отношения человека к удовлетворению его потребностей, к соответствию или несоответствию его представлениям.

Особенности чувств:

- ☐ интенсивность;
- ☐ продолжительность;
- ☐ осознанный характер;
- ☐ связь с конкретными предметами, действиями, людьми, идеями;
- ☐ разноуровневость.

Чувства делятся на:



Настроением называется длительное эмоциональное состояние, не достигающее значительной интенсивности и не имеющее существенных колебаний в течение достаточно длительного периода.

Источником настроения может быть:

- ✓ удовлетворение всем ходом жизни;
- ✓ здоровье;
- ✓ особенности взаимоотношения людей;
- ✓ особенности окружающей среды;
- ✓ эмоционально окрашенные мысли и представления.

Аффект – это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека.

Отличительные черты:

- ❖ Ситуативность;
- ❖ Обобщенность;
- ❖ Большая интенсивность;
- ❖ Малая продолжительность, кратковременность;
- ❖ Безотчетность.

Различают фундаментальные эмоции

Интерес

Удовольствие, счастье, радость

Удивление

Горе, страдание

Гнев

Эмоции отвращения

Стресс, эмоция страха

- Интерес – возбуждение переживается как чувство захваченности и любопытства по отношению к чему-либо или к кому-либо.
- Удовольствие, счастье, радость. Удовольствие и счастье возникают как результат уже происходящего действия, в то время как радость чаще связана с ожиданием удовольствия при растущей вероятности удовлетворения какой-либо потребности.
- Удивление – появляется благодаря резкому повышению нервной стимуляции, возникающий из-за какого-либо внезапного события, способствует направлению всех познавательных процессов на объект, вызвавший удивление. Близко к эмоциям интереса.

- ❖ Горе, страдание – противоположный эмоциям радости.
- ❖ Гнев – возникает на препятствие в достижение человеком страстно желаемых целей.
- ❖ Эмоции отвращения – возникает по отношению к объектам, явлениям или людям, которые не соответствуют нравственно-эстетическим требованиям субъекта.
- ❖ Стресс – это состояние чрезмерно сильного и длительного напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную нагрузку.
- ❖ Эмоции страха – возникает в ситуации опасности и угрозы физическому или личностному существованию человека

Деятельность – это специфический
вид активности человека,
направленный на познание и
творческое преобразование
окружающего мира, включая самого
себя и условия своего существования.

В отличие от активности животных, деятельность человека:

1. Предметна;
2. Носит не только потребительский характер;
3. Вызывается в значительной мере искусственными потребностями;
4. Преобразует человека — его способности, потребности, условия жизни.

Деятельность делится на :

Внешнюю

- Наблюдаема, направлена на изменение какого-либо объекта;

Внутреннюю

- Деятельность бывает перцептивной, мнемической, мыслительной и т.д.

***Внешняя и внутренняя деятельность
связаны. Психические явления
начинаются с деятельности внешней
(практической), а затем переходят во
внутреннюю, или психическую.***

Связь практической и психической
деятельности осуществляется посредством
двух процессов:

**Интериоризация – переход из
внешней во внутреннюю
деятельность.**

**Экстериоризация - переход
внутренней во внешнюю
деятельность (объективизация
деятельности)**

Структура и внутренней и внешней деятельности одинакова:

человек в деятельности всегда реализует идеально представленный план.

Внешняя деятельность контролируется внутренним планом действия.

Если схематизировать процесс деятельности, то развертывание структуры во внутреннем плане идет в следующий последовательности:

Потребность

Мотив

Цель

Задача

Во внешнем плане:

Деятельность

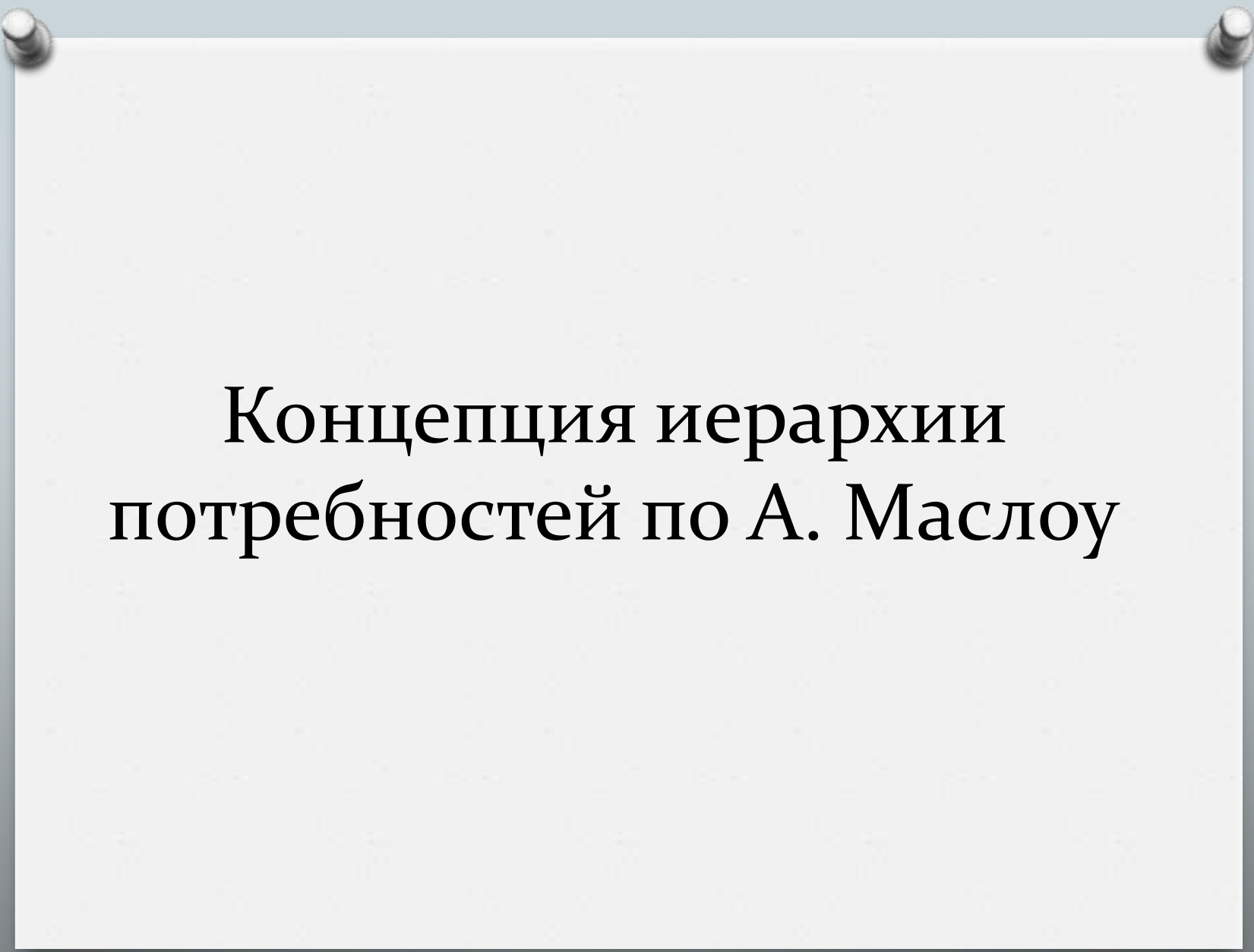
Действие

Операции

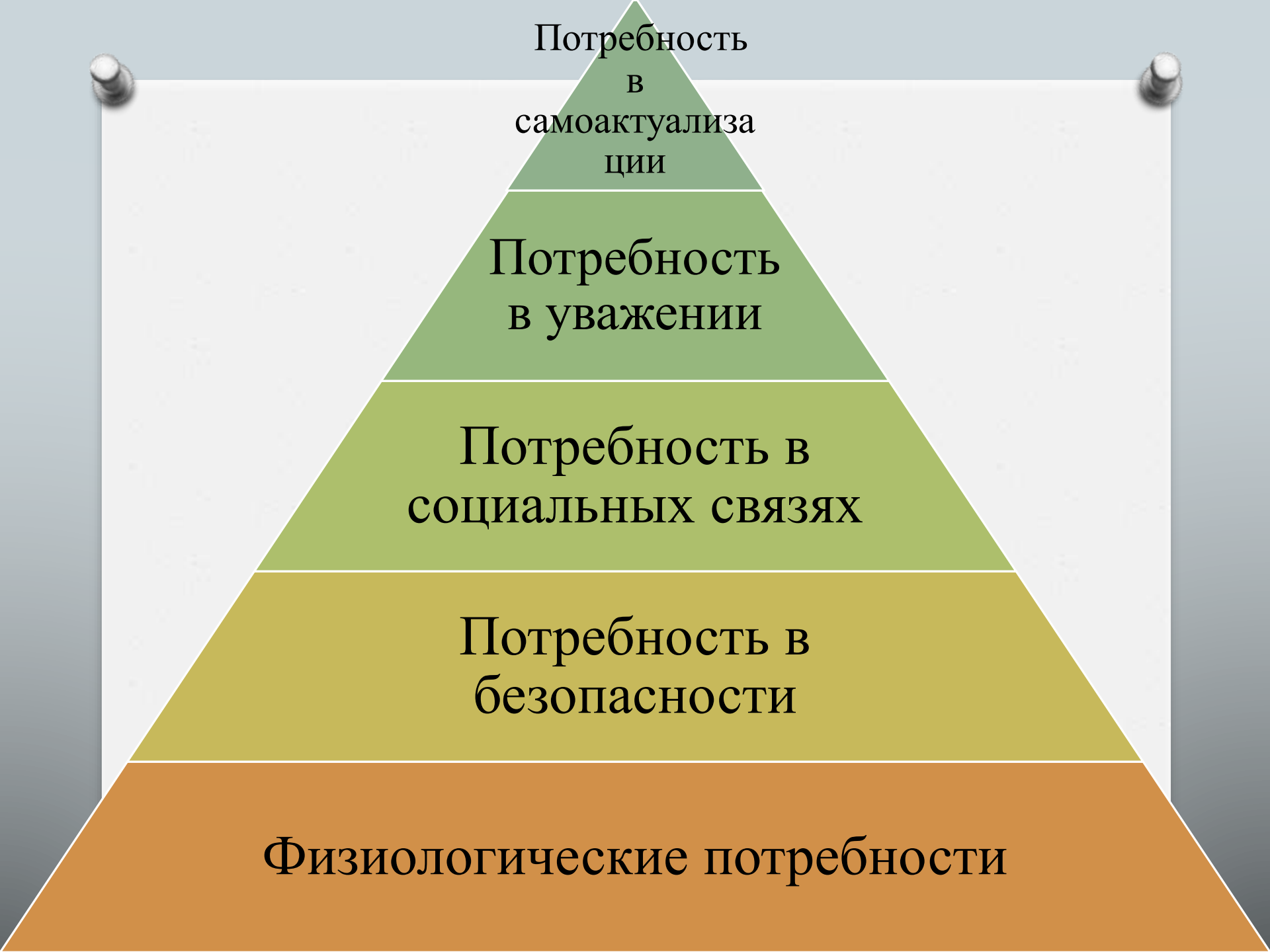
Движение

Одним из важных компонентов деятельности является *потребность*.

Потребностью называется субъективно переживаемое состояние нужды в чем-либо, побуждающие человека к соответствующей деятельности.



Концепция иерархии потребностей по А. Маслоу



Потребность
в
самоактуализа
ции

The diagram is a pyramid divided into five horizontal layers. From top to bottom, the layers are: 1. A small green triangle at the apex. 2. A green trapezoid. 3. A light green trapezoid. 4. A yellowish-green trapezoid. 5. A large orange trapezoid at the base. The entire pyramid is centered on a white rectangular background that is pinned to a light blue surface at its top corners with two silver pushpins. The text in each layer is written in a black, serif font.

Потребность
в уважении

Потребность в
социальных связях

Потребность в
безопасности

Физиологические потребности

По происхождению потребности

- **Естественные.** Потребности отражают зависимость человека от условий, которые необходимы для сохранения и поддержания его жизни.
- **Культурные.** Потребности, выражающие зависимость человека от продуктов человеческой культуры.

По предмету потребностей

- *Материальные*
- *Духовные*
- *Социальные*

Мотивы выполняют функцию побуждения к деятельности и связаны с удовлетворением потребностей субъекта. Мотивом называется совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность.

Мотивы – это то, ради чего совершается деятельность. В широком смысле, под мотивом понимают любое внутреннее побуждение человека к деятельности, поведению. Мотив выступает как форма проявления потребностей.

Осознаваемые МОТИВЫ

- Это мотивы, которые побуждают человека поступать и вести себя в соответствии со своими взглядами, знаниями, принципами

Неосознаваемые МОТИВЫ

- Когда мотивы не осознаются субъектом, они выступают в своем косвенном выражении – в форме переживания, желания, хотения.
Леонтьев выделяет 2 функции мотива:
побуждения и смыслообразования.

Низшие мотивы

- Инфантильно-гедонические, при которых личность стремится получать удовольствие в основном в сфере физиологических потребностей.
- Эгоистически-утилитарные, при которых побуждение к деятельности связано со стремлением извлечь личную выгоду, в ущерб окружающим.

Высшие мотивы

- Подлинно альтруистические. При которых личность стремится принести как можно больше пользы обществу, не думая о личной выгоде.
- Псевдоальтруистические. Когда стремление принести пользу обществу, окружающим связано с желанием получить ответную выгоду.

Внешняя деятельность человека имеет сложное, иерархическое строение. Она состоит из нескольких слоев или уровней. Назовем их сверху вниз:

Первый уровень особенных деятельностей (или особых видов деятельности).

Второй уровень действий.

Третий уровень операций.

Четвертый и самый низкий уровень психофизиологических функций.

Второй уровень – это уровень действий.

Действие – это основная единица анализа деятельности.

По определению действие – это процесс, направленный на реализацию цели.

Действие может быть как внешним, выполняемым с помощью внешнего двигательного аппарата, так и **внутренним**, выполняемым мысленно.

Внешние предметные действия направлены на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира.

Внутренние умственные действия – это действия, выполняемые во внутреннем плане сознания.

Умственные действия обязательно включают и моторно-двигательные компоненты. Умственные действия подразделяются на:

перцептивные

- формируют целостный образ восприятия предметов и явлений;

мнемические

- обеспечивают запоминание, хранение и воспроизведение информации, мыслительные (обеспечивают решение задач);

имажитивные

- благодаря им возможно воображение в процессе творчества

Действия классифицируются:

Непроизвольные действия

- **неосознанные**, не подчиненные общей цели реакции, например, на шум за окном, поведенческие реакции в ситуации аффекта, импульсивные действия. **Импульсивные** (инстинктивные) действия характерны для новорожденных детей, простые импульсивные действия присущи и взрослым – мгновенная реакция на полученное воздействие (отдергивание руки от проводника с электрическим током).

Произвольные действия

- направлены на достижение поставленной цели и предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее осуществление.

Волевые действия представляют такую разновидность произвольных действий, которые требуют преодоления препятствий, стоящих на пути к достижению цели.

- *Сложное волевое действие* включает в себя целый ряд более простых. Основой усложнения действий является то, что не каждая цель может быть достигнута сразу.
- *Простое волевое действие* контролируется вниманием, но не требует специального осмысления. В ряде случаев простое действие может образоваться из сложного путем частых повторений.

Сознательное действие с непредвиденным результатом

- характеризуется положительным мотивом и целью, но неожиданно негативным результатом.

Нечаянное действие (поступок)

- действие, совершенное без соответствующего мотива и без соответствующей цели.

Умышленное действие

- мотив, цель и средства для достижения цели носят отрицательный характер, это продуманное и тщательно планируемое действие.

Импульсивное действие

- совершается по первому побуждению, когда человек недостаточно серьезно обдумал возможные последствия.

Внушенное действие

- не имеет мотива, цель его возникает под влиянием других людей, а не на основе собственных потребностей, интересов, чувств.

Бесполезное действие

- действие, совершаемое просто так, возникающее само по себе. Такое действие называется шалостью: дети бьют пустые бутылки.

Автоматизированное действие

- направлено к сознательно поставленной цели, в отличие от волевого оно не требует пристального контроля сознания и активного внимания.

Третий уровень операций.

Операции – способы выполнения действия и характеризуют психическую сторону выполнения действий.

О действии без операции или о действии абстрагированном от операции возможно говорить только на этапе планирования.

Психологическая характеристика операций. Главное их свойство состоит в том, что они мало осознаются или совсем не осознаются.

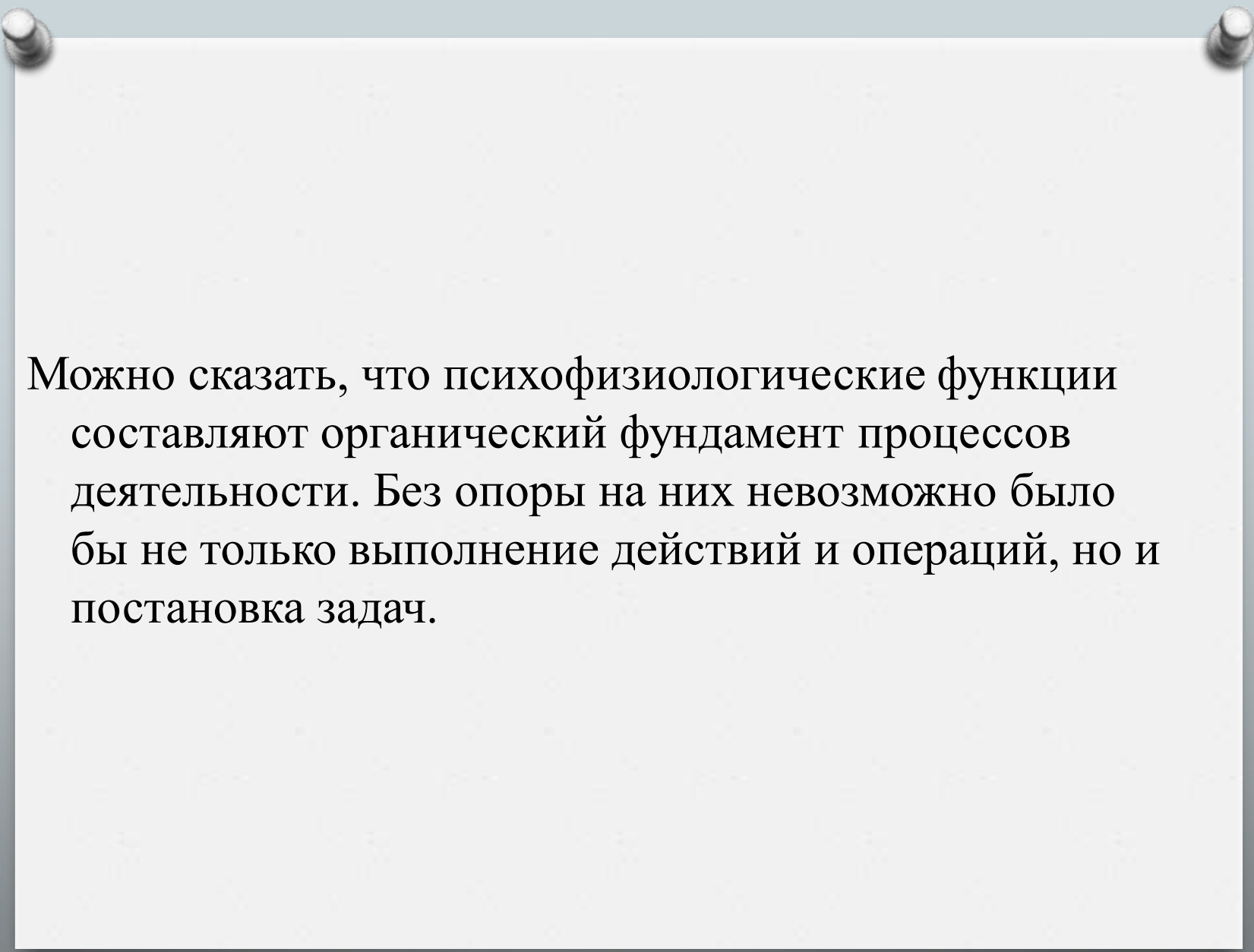
Этим они и отличаются от действий, так как действия имеют сознаваемую цель и сознательный контроль за протеканием действий.

Четвертый уровень, психофизиологические функции.

Психофизиологические функции в теории деятельности понимаются как физиологическое обеспечение психических процессов.

Физиологическое обеспечение – это способности нашего организма такие как способности к ощущению, восприятию, моторная способность, способность к образованию и фиксации следов прошлых воздействий и т.д.

И не смотря на то, что психофизиологические функции выделяются в самостоятельный уровень, они достаются субъекту деятельности от природы. Он ничего не должен делать, чтобы их иметь, он находит их готовыми к использованию.



Можно сказать, что психофизиологические функции составляют органический фундамент процессов деятельности. Без опоры на них невозможно было бы не только выполнение действий и операций, но и постановка задач.

Основные виды деятельности:

- игровая деятельность;
- учебная деятельность;
- трудовая деятельность;
- общение.

Игровая деятельность

Виды игр:

Индивидуальные

Групповые

Предметные

Сюжетные ролевые

Учебная деятельность

Выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков.

Условия освоения деятельности:

- ❖ **Знания** – опыт, накопленный человеком и закреплённый в слове. Могут быть теоретические и практические.
- ❖ **Навыки** – это освоенные до степени автоматизма способы употребления определенных средств деятельности, – внешних орудий или органов собственного тела как проводников активности.
- ❖ **Умение** – сочетание и навыка, и практики, мастерство, высокий уровень профессионализма. К умениям относится освоенная человеком система приемов сознательного построения результативного действия.
 - **Интерференция** – сформированный навык в одном действии тормозит формирование другого навыка (переучивание).
 - **Перенос** – навык освоенный в одном действии становится благоприятным фактором для формирования навыка в другом действии (усвоение иностранных языков).

Общение – первый вид деятельности,
возникающий в процессе
индивидуального развития человека.

Общение рассматривается как вид
деятельности, направленный на
обмен информацией между
общающимися людьми.

ВОЛЯ

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Признаком волевого поведения является его связь с преодолением препятствий (внешних и внутренних) на пути к удовлетворению потребности.

Внутреннее (субъективное) препятствие – отношения и установки, болезненные состояния, усталость, побуждение к выполнению противоположных действий.

Внешнее препятствие – время, пространство, отсутствие необходимого инструмента для работы, противодействие других людей. Препятствия, отражаясь в сознании, вызывают волевое усилие, которое создает необходимый тонус для преодоления трудностей.

Функции воли

- Побудительная функция заключается в возможности человека активизировать свои действия, чтобы достичь цели.
- Тормозящая – возможность человека удержаться от совершения каких-то действий.

Отечественный психолог проф. А.Ц. Пуни в любых проявлениях воли выделял 3 структурных компонента:

- Познавательный – осведомительная функция, которая заключается в поиске правильных решений, в контроле за их выполнением и самооценке результатов волевых действий.
- Исполнительный – проявляется в регуляции фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.
- Эмоциональный – усиливает познавательные и исполнительные процессы. При этом человек испытывает чувство долга, чести, уверенности и т.п., усиливая тем самым энергию и активность поиска.

Этапы волевого процесса

Волевой процесс состоит из этапов последовательных, спланированных действий.

Первый этап начинается с возникновения *потребности* и *побуждения* к ее удовлетворению. Побуждения детерминированы объективной необходимостью, корректируются системой ценностей человека. В этом процессе участвуют мышление, воображение, эмоции.

Каждая потребность имеет свой предмет или объект, который становится причиной, побудителем или *мотивом* поведения.

Второй этап – *борьба мотивов*, когда необходимо сделать выбор между объектами потребностей или определиться с очередностью их удовлетворения.

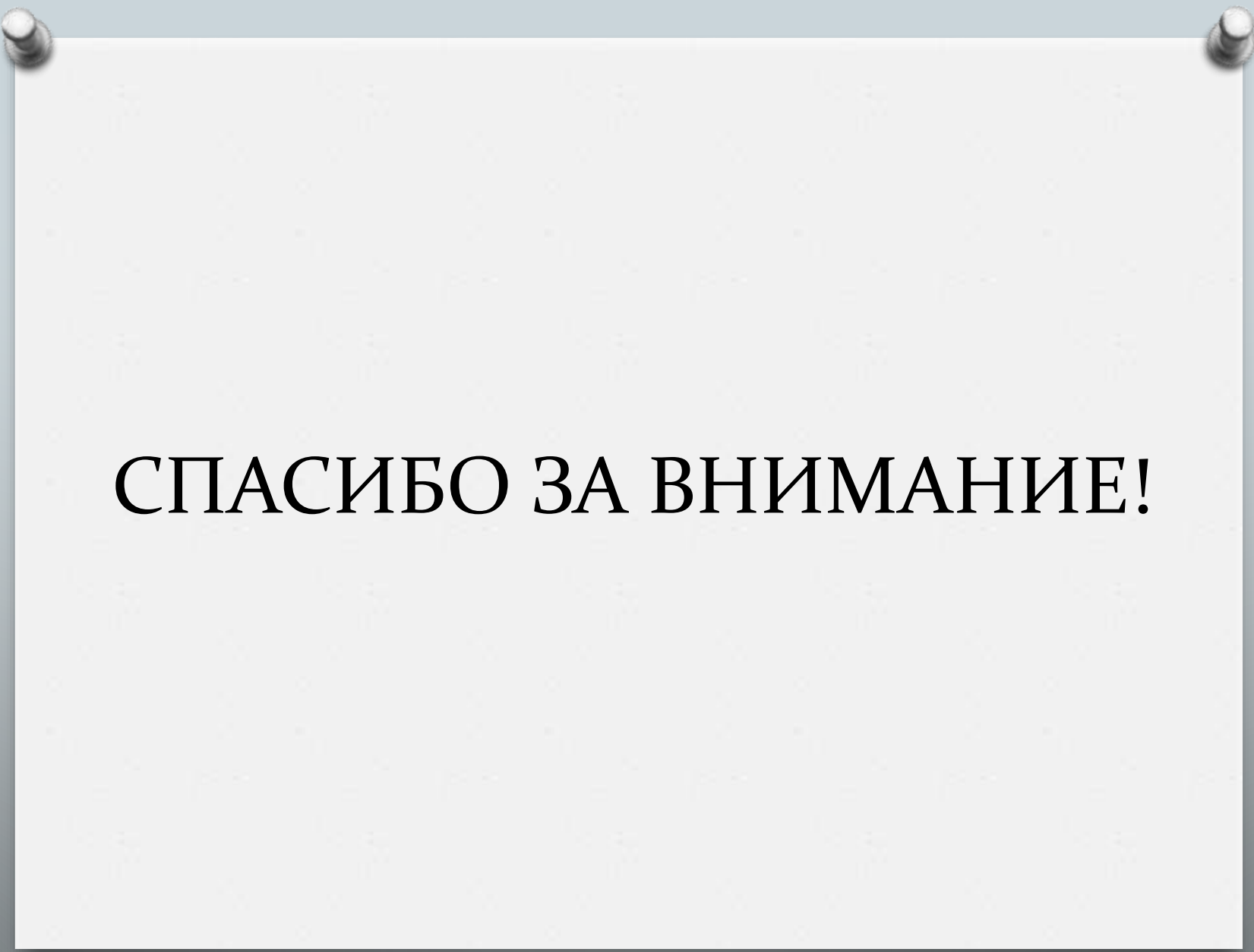
Третий этап является заключительным моментом борьбы мотивов и *принятия решения* – это выбор цели и способа действия.

Постановка цели приводит к необходимости планирования конкретных **действий**, которые составляют волевое усилие. Их осуществление приведет к исполнению принятого решения, достижению цели, удовлетворению потребности. Непосредственные побуждения к деятельности приводят к действиям по невольному импульсу (мгновенная реакция на полученное воздействие) или в виде реакций отсроченного типа (действие обдуманное, возникающее на основе точного представления результата действия). Здесь можно выделить две стадии:

- а) **подготовительная стадия** — «мысленное действие» или мысленное проигрывание принятого решения.
- б) **завершающая стадия** — «фактическое действие», которое заключается в исполнении принятого решения.

В тех случаях, когда действовать надо немедленно, то «мысленное действие» и «фактическое действие» — решение и исполнение следуют друг за другом и решение непосредственно переходит в исполнение. В других случаях решение касается не отдельного действия, а характера всей деятельности, состоящей из множества отдельных действий, программы поведения в будущем, исполнение которых растягивается на очень длительное время.

Волевые действия приводят к **удовлетворению потребности**.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!