

image not found or type unknown



К эмоционально-волевым психическим процессам относятся эмоции, чувства, воля.

Функции эмоций:

1. **Приспособительная (адаптивная).** Эмоции обеспечивают человеку возможность приспособиться к существованию в информационно неопределенной среде. Возникшие в результате взаимодействия организма со средой положительные эмоции способствуют закреплению полезных действий и навыков.
2. **Сигнальная (экспрессивная).** Эмоция показывает, что из происходящего значимо, что – нет, что представляет ценность, а от чего лучше отказаться.
3. **Регулятивная.** Эмоции побуждают к определенным действиям – сближению или уклонению, поиску или отвержению.
4. **Коммуникативная.** Раскрывает роль эмоций в установлении контактов между людьми, обмене информацией о восприятии и понимании других, отношении к ним.
5. **Оценочная.** Любая эмоция выражает отношение к окружающей среде, в том числе и ее оценивание.
6. **Побуждающая.** Эмоции играют большую роль в энергетической мобилизации организма. Они являются мотивами поведения и деятельности. В процессе переживания эмоции мы готовимся к действию.
7. **Стабилизирующая.** Эмоции удерживают жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка жизненно значимых факторов.

Во всем многообразии эмоциональных состояний человека можно выделить чувства, собственно эмоции, аффекты, настроения и стресс.

Чувства - это довольно устойчивые отношения к реальным или воображаемым объектам и явлениям.

Чувства характеризуются:

субъективностью (они показывают, как происходит процесс удовлетворения потребностей у данного человека);

социальной детерминированностью (они вырастают из практики межличностных отношений).

1Влияние на адаптивность личности в проблемной ситуации.

Качественное разнообразие способов адаптации во многих случаях делает нецелесообразным выявление конкретных элементов, имеющих адаптивное значение. Попытка решить эту проблему реализовывалась в замене субстратного подхода (делающего акцент на качественном составе адаптированности) структурным (рассматривающим организацию элементов в системе).

Основным аргументом был следующий: различные факторы адаптации действуют независимо друг от друга, давая некоторый суммарный эффект, а образуют определённую структуру со сложной взаимосвязью. Одни из них могут усиливать или, наоборот, ослаблять влияние других. Поэтому было выдвинуто предположение, что именно целостность, интегрированность и скомпенсированность личностных свойств могут служить основой адаптированности.

Было обнаружено, что структура личностных качеств у высоко адаптированных испытуемых более интегрирована, чем у испытуемых с плохой адаптацией. Существуют данные, что у последних наблюдается более неравномерная структура личности: ряд пиков, указывающих на декомпенсацию личностных свойств, при этом их личностный профиль менее гармоничен и внутренне противоречив.

Таким образом, проблема многообразия и мозаичности адаптивных характеристик вызвала к жизни два методологических подхода, направленных на её разрешение:

- 1) поиск обобщенных, «ядерных» адаптивных характеристик;
- 2) анализ структуры личности с точки зрения её организации

3Воля и успех в жизни и деятельности.

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

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны -- это преобразование произвольных психических процессов в произвольные, с другой -- обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей -- выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Внутри каждого из этих направлений развития воли по мере ее укрепления происходят свои, специфические преобразования, постепенно поднимающие процесс и механизмы волевой регуляции на более высокие уровни. К примеру, внутри познавательных процессов воля вначале выступает в форме внешне-речевой регуляции и только затем -- в плане внутриречевого процесса. В поведенческом аспекте волевое управление вначале касается произвольных движений отдельных частей тела, а впоследствии -- планирования и управления сложными комплексами движений, включая торможение одних и активизацию других комплексов мышц. В области формирования волевых качеств личности развитие воли можно представить как движение от первичных к вторичным и далее -- к третичным волевым качествам.

4Воля и адаптивность личности.

Адаптивность – это способность человека адаптироваться к изменчивым обстоятельствам. Адаптивность выражает интеллектуальные качества человека, благодаря которым индивид способен менять направление своих мыслей и всю свою интеллектуальную деятельность согласно поставленным умственным заданиям и условиям их решения.

Адаптивность — это осознанное качество, которое можно в себе развивать.

Соответственно, наличие проблем в этой области свидетельствует об отсутствии интеллектуальной гибкости.

Адаптивность проявляется в четырех сферах:

- социальной (нравственные, политические, правовые отношения и др.);
- социально-психологической (система связей и отношений);
- профессиональной или познавательной (приобретение знаний и навыков);
- экологической (взаимодействие с окружающей средой)

5Влияние умения управлять своими эмоциями на успех в жизни.

моции, которые мы ощущаем, отражаются на выражении нашего лица, на нашей осанке, на походке и движениях, на нашем голосе. Через призму своих эмоций мы воспринимаем окружающий мир. Одно и то же событие в нашей жизни мы можем воспринимать положительно или наоборот отрицательно, в зависимости от того, какие эмоции ощущали накануне и какие эмоции испытываем в момент происходящих событий.

Приведу пример, учитель в школе, который находится в хорошем расположении духа или даже веселый, может проигнорировать шалость ребенка, если же дети постепенно выведут учителя из себя, и он начнет испытывать раздражение, то за подобный проступок школьник может получить наказание. Эмоции влияют на наши действия и на то, какие решения мы принимаем.

Так же можно вспомнить, когда мы общаемся с другими людьми, больше хочется общаться с человеком, который весел и спокоен ведь так, именно к таким людям тянутся другие, к жизнерадостным, спокойным, уверенным. Вряд ли люди испытывают удовольствие при общении с раздраженным, угнетенным или злым человеком.

Часто эмоции разделяют на позитивные и негативные, это деление условно, т.к. абсолютно нормально испытывать определенные эмоции в зависимости от ситуации. А вот преобладание таких эмоций, как гнев, раздражение, грусть как раз и может быть позитивным или негативным для успеха человека.

6Воля и самоорганизация.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей,-- это, прежде всего контроль над собой, над своими чувствами и действиями. Общеизвестно, что у разных людей этот контроль обладает разной степенью выраженности. Сознание фиксирует многочисленный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих проявлений, характеризующихся на одном конце как сила, а на другом как слабость воли. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели; при этом обнаруживает такие волевые качества, как мужество, смелость, выносливость, настойчивость и другие. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, терпеливости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.