

Государственное бюджетное учреждение
«Профессиональная образовательная организация
«Астраханский базовый медицинский колледж»

Учебная дисциплина: «Психология»
Тема занятия: « Эмоционально-
волевая сфера»



Преподаватель:
Красная Елена
Станиславовна

Цель урока:

- дать определение понятий: «эмоции», «чувства», «воля»;
- раскрыть значение эмоций и чувств в жизни человека;
- познакомить с этапами волевого процесса, нарушениями воли;
- дать характеристику понятий: «стресс», «дистресс», «эустресс», рассмотреть фазы стресса и способы психологической защиты.



Содержание

1. Эмоции: понятие и виды, их роль в жизнедеятельности человека
2. Нарушение эмоций и чувств
3. Воля как процесс
4. Нарушение воли
5. Стресс, его виды и фазы
6. Способы психологической защиты



ЭМОЦИИ- ...

- **Эмоции-** одна из важнейших сторон психических процессов , характеризующая переживания человека в действительности отношении его к окружающему и самого себе.
- В переводе с лат. **emovere** - волновать.
- Они имеют большое значение в регулировании в психических и соматических процессов.



Основные виды эмоций

Положительные



- 1. Удовольствие
- 2. Радость
- 3. Ликование
- 4. Восторг
- 5. Уверенность
- 6. Гордость
- 7. Доверие
- 8. Симпатия
- 9. Восхищение
- 10. Любовь (половая)
- 11. Любовь (привязанность)
- 12. Уважение
- 13. Умиление
- 14. Благодарность (признательность)
- 15. Нежность
- 16. Самодовольство
- 17. Блаженство
- 18. Злорадство
- 19. Чувство удовлетворенной мести
- 20. Спокойная совесть
- 21. Чувство облегчения
- 22. Чувство удовлетворенности собой
- 23. Чувство безопасности
- 24. Предвкушении



Нейтральные

- **1. Любопытство**
- **2. Удивление**
- **3. Изумление**



- **4. Безразличие**
- **5. Спокойно – созерцательное настроение**



Отрицательные

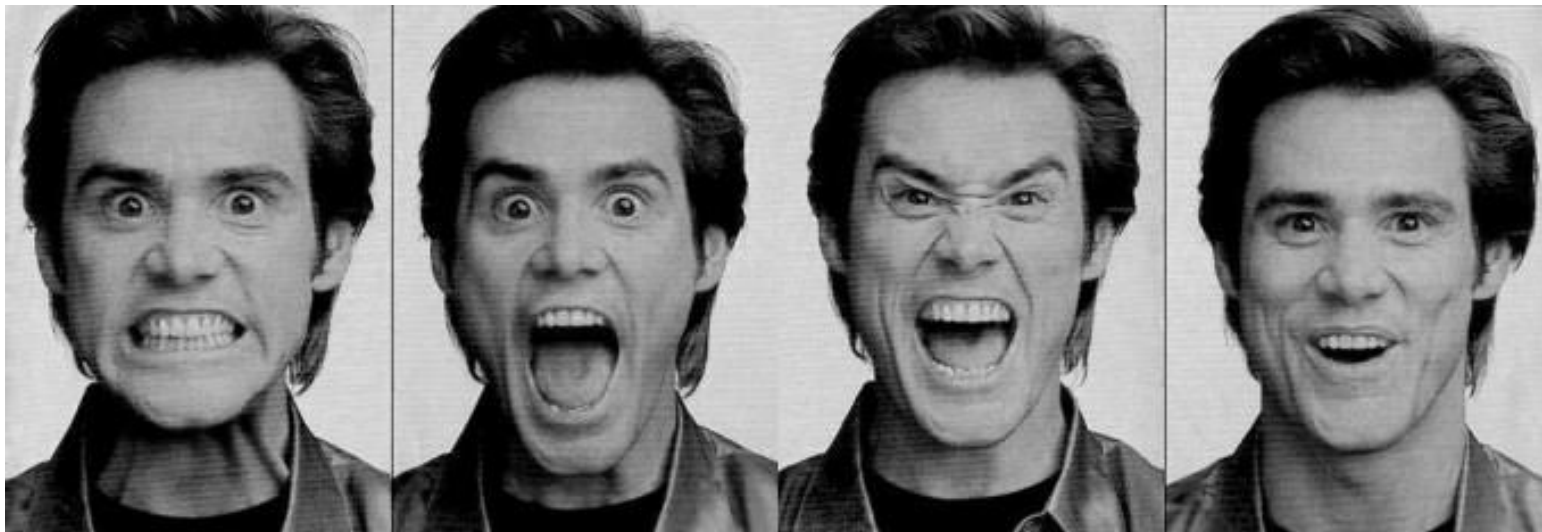
- 1. Неудовольствие
- 2. Горе (скорбь)
- 3. Тоска
- 4. Печаль (грусть)
- 5. Отчаяние
- 6. Огорчение
- 7. Тревога
- 8. Обида
- 9. Боязнь
- 10. Испуг
- 11. Страх
- 12. Жалость
- 13. Сочувствие (сострадание)
- 14. Сожаление
- 15. Гнев
- 16. Ненависть
- 17. Возмущение (негодование)



- 18. Злость
- 19. Злоба
- 20. Ревность
- 21. Скука
- 22. Отвращение
- 23. Ужас
- 24. Неуверенность (сомнение)
- 25. Горечь
- 26. Нетерпение
- 27. Угрызение совести
- 28. Раскаяние
- 29. Омерзение
- 30. Разочарование
- 31. Неудовлетворенность собой
- 32. Презрение
- 33. Ярость
- 34. Стыд



- Физиологическая роль эмоций в жизнедеятельности организма исключительно велика. Эмоции участвуют в подготовке организма к той или иной деятельности. Первичные эмоциональные реакции возбуждают деятельность подкорковых сосудисто-вегетативных и эндокринных центров.



Настроение - ...

- **Настроение** – длительное эмоциональное состояние, не достигающее значительной интенсивности и не имеющие существенных колебаний в течении достаточного длительного или отрицательного периода. Продолжительность продолжительного или отрицательного настроения – от нескольких часов до нескольких дней и даже недель.



Страсть - это...

- **Страсть** – длительная и интенсивная эмоция. Имеющая для человека определенное значение. Сильная и продолжительная страсть может касаться и высших, и низших потребностей человека. Она способна организовать и стимулировать его деятельность. Великая страсть направляет людей на подвиги, на великие открытия.



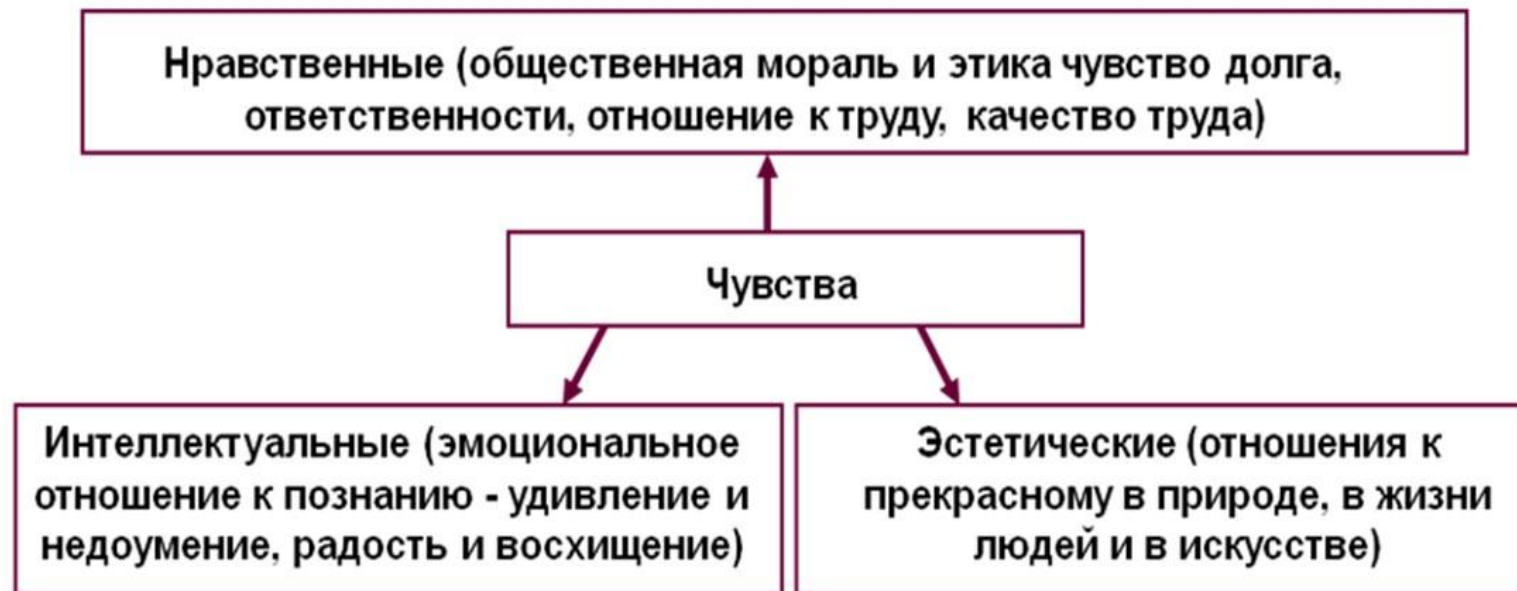
Аффект - это...



- **Аффект**- это предельно выраженная, но кратковременная эмоция, внезапно возникшее сильное душевное волнение. Аффект представляет собой то состояние, когда возникающее чувство на короткое мгновение как бы ускользает от руководящего влияния рассудка. Наблюдаются аффекты ярости, ревности, гнева, радости и др. Обычно аффект сопровождается бурной двигательной реакцией.

Чувства - ЭТО...

- **Чувства**- это высший продукт культурно-эмоционального развития человека.
- Чувства - еще более, чем эмоции, устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер: они выражают устойчивое отношение к каким либо объектам (реальным или воображаемым)





радость



счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



самодовольство



коварство



хитрость



решимость



смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



утомленность

Нарушения эмоций и чувств.

Депрессия

- А) настроение при депрессии угнетено-подавленное, с мрачной оценкой прошлого и настоящего с пессимистическим взглядом на будущее
- Б) мыслительная или идеаторная заторможенность
- В) двигательная заторможенность



Маниакальное состояние

- А) эйфория – патологическое повышенное радостное настроение
- Б) мыслительное возбуждение
- В) двигательное возбуждение



Нарушения эмоций и чувств

- **Эмоциональная лабильность** - легкая смена настроения от несколько грустного к повышенному без значительного повода .
- **Дисфория**- угрюмо злобное настроение с повышенной раздражительностью и склонностью к агрессивным действиям (чаще наблюдается при эпилепсии)



- **Эмоциональная амбивалентность** – одновременное сосуществование противоположных эмоций : например несчастье вызывает радостное настроение, а радостное событие – грусть. Это глубокое извращение эмоциональной деятельности ими встречается у больных шизофренией.
- **Эмоциональная тупость**- болезненное безразличие к событиям внешнего мира, своему состоянию; полная потеря интереса к какой- либо деятельности, даже к своему внешнему виду. Больные становятся неряшливыми и неопрятными. При относительно сохранной мыслительной деятельности они теряют способность чувствовать.

Исследование эмоций и чувств

- При осмотре больного необходимо обратить внимание на мимику, позу, манеру общения с окружающими больными и персоналом. Объективными признаками депрессии являются мидриаз, спастические запоры, отсутствие менструаций, сухость слизистых оболочек губ и языка, симптом Верагута (наличие складки в области внутренней части верхних век), следы кожных поражений, рубцы (суицидальные попытки). Много дополнительных сведений даст беседа с больным и его родными

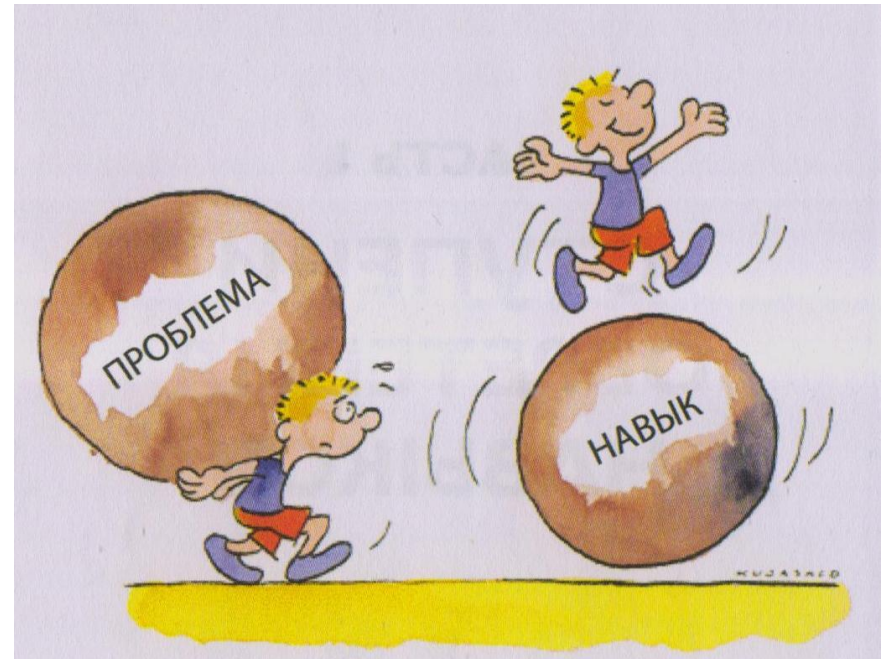
Воля - это...

- **Воля**- сознательная, целенаправленная психическая активность, связанная с преодолением препятствий. Воля человека проявляется в действиях (поступках) выполняемых заранее постановленной целью.

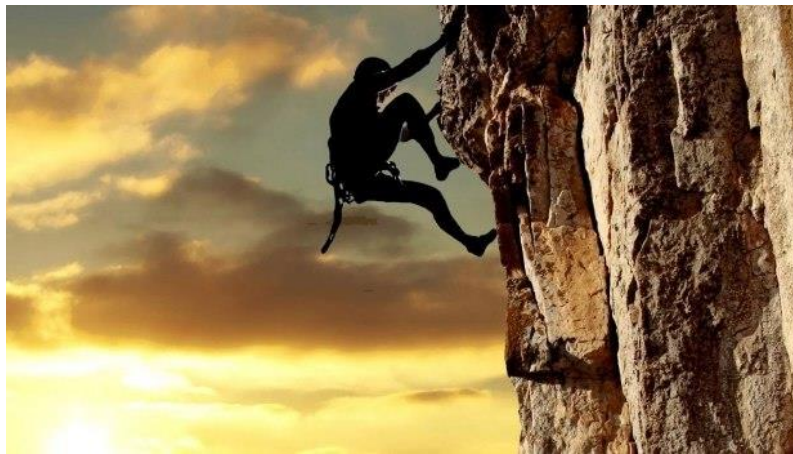


Навыки- это ...

- **Навыки-** это автоматизированные компоненты сознательной деятельности, вырабатывающиеся при частом повторении каких-либо действий.



- Воля как характеристика сознания и деятельности возникла вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля сложилось как качество психики , сознательно направленное на преодоление препятствий. Она является важным компонентом психики человека неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами.



- Все действия человека могут быть поделены на произвольные и произвольные.
- Произвольные действия совершаются импульсивно в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо для осознаваемых побуждений(влечений и т.д.)
- Произвольные действия могут совершаться сознательно и имеют цель. Воля нужна при выборе цели, принятии решения , при преодолении препятствий, при осуществлении действий .

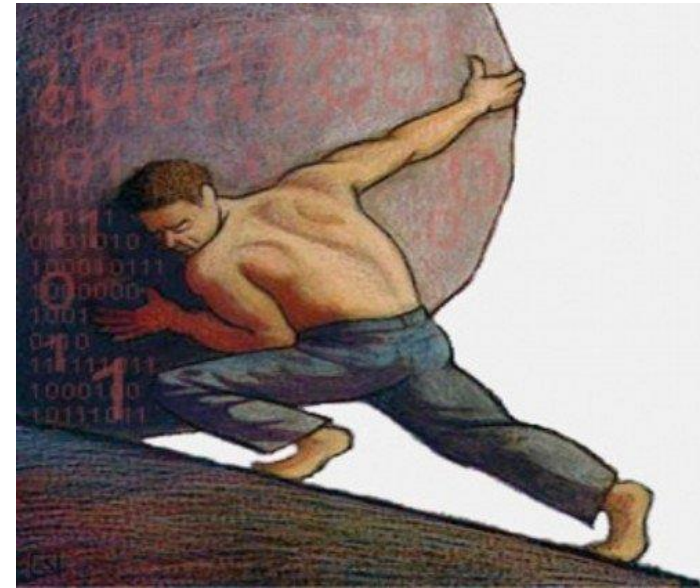
Этапы волевого процесса

- Побуждение к совершению волевого действия
- Представление и осмысление цели действия
- Представление средств, необходимых для достижения намеченной цели
- Намерение осуществить данное действие
- Выполнение принятого решения



Особенности воли(волевых действий)

- 1. Сознательная целеустремленность
- 2. Связь с мышлением. Достичь чего-то и мобилизовать себя ради этого человека можно только в том случае, если он все хорошо обдумал и спланировал
- 3. Связь с движением



Волевые качества

- **решительность** – способность быстро выбрать цель и способ ее достижения даже в сложной ситуации выбора, когда дело связано с риском;
- **целеустремленность** – уверенное движение к поставленной цели, готовность отдать много времени и сил ради ее достижения;
- **настойчивость** – возможность доводить начатое дело до конца, не отступать и не сворачивать со своего пути на более легкий;
- **смелость** – умение преодолевать растерянность и страх, даже при трезвом осознании возможных опасностей;
- **выдержка** – самоконтроль, способность с помощью усилия воли тормозить действия, препятствующие реализации задуманного;
- **самостоятельность** – способность действовать в одиночку, без оглядки на окружающих, а также оценивать их поведение, исходя из своих собственных убеждений;
- **дисциплинированность** – осознанное подчинение поведения определенным нормам и правилам и др.

Нарушения воли

- 1 **.Гипобулия** - понижение волевой активности. Больные малоподвижны, стремлений к деятельности у них почти не возникает. Начав что-либо делать, они быстро прекращают работу не потому, что наступает усталость, а в связи с отсутствием желания продолжать занятие.

- **2. Гипербулия**- чрезмерная активность больного человека. Такое состояние может возникнуть при пернициозной анемии. Непродуктивная гипербулия наблюдается у больных , находящихся в маниакальном состоянии.
- **3. Абулия**- болезненное безволие, полное отсутствие каких- либо побуждений
- **4. Ступор**- состояние полной или частичной обездвиженности
- **5. Парабулия**- извращение волевой активности

- **К патологии можно отнести :**
- *Негативизм*- немотивированное стремление действовать наперекор другим
- *Клептомания*- навязчивое стремление к воровству ненужных, не имеющих ценностей вещей
- *Пиромания*- навязчивое стремление к поджогам
- *Мутизм*- желание молчать, не отвечать на вопросы

Стресс- это ...

- **Стресс-** это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы)



Виды стресса



- **Эустресс**
- Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».
- **Дистресс**
- Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

- **Эмоциональный стресс**
- Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма — разлаживаться.
- **Психологический стресс**
- Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами



Фазы стресса —

это три периода развития стресса:

- **«Фаза «реакция тревоги»**, в результате которой мобилизуются резервы организма, наступает тотчас за стресс-фактором. Находясь в стрессовом состоянии, вызванном ощущением опасности, тревогой, страхом, шоковыми ситуациями, организм человека начинает активироваться для борьбы с негативными эмоциями, резко повышая секрецию (выработку) адреналина и норадреналина.

Продолжительность первого этапа строго индивидуальна (может длиться от нескольких минут до нескольких дней, а иногда и недель). Находясь в данной фазе стресса, человек теряет самообладание, становится раздражительным, суевливым, а зачастую жестоким и агрессивным, то есть не может адекватно управлять своими эмоциями, поведением.

- **Фаза «сопротивление»**, в результате которой организм наиболее успешно справляется с возникшими трудностями, причем именно в этой фазе стресса организм наиболее устойчив ко всякого рода вредным воздействиям. Начинает исчезать тревожность, стабилизируется использование резервов организма.

Фаза «истощение», характеризуется общим истощением организма в результате длительного воздействия факторов стресса, потерей устойчивости к болезням, проявлением физического неблагополучия: усталость, потеря веса, нарушение сна.

Способы психологической защиты

- **Отрицание** – заключается в отказе от негативной для самооценки информации. В управленческом общении этот механизм срабатывает, в частности, в ходе критики, то есть негативной обратной связи. С целью повышения эффективности общения рекомендуется разделять оценку поступков виновного, оставляя ему возможность сохранить в целом положительное мнение о себе.
- **Вытеснение** - активный способ предотвращения внутреннего конфликта, который предусматривает устранение негативной информации из сознания и действия по сохранению позитивного представления о себе. В этом случае человек легко забывает неприемлемые для него факты и выдвигает ошибочное, но приемлемое для себя объяснение совершенных поступков.
- **Рационализация** - заключается в снижении ценности недостижимого. При наличии такого способа психологической защиты в управленческом общении целесообразно, во-первых, не спешить с обвинениями, если человек свидетельствует об отсутствии у него информации по какому вопросу, поскольку не исключено, что это касается чувства собственного достоинства. И, во-вторых, следует научиться отличать действительные мотивы «дезинформации» от ложных, которые используются для самоопределения.

- **Проекция** - неосознанное присвоение другому лицу собственных желаний, стремлений, личных качеств, главным образом негативных. Причиной этой защиты, пожалуй, является неосознанное стремление сохранить статус своей личности в сравнении с другими. Непорядочно поступивши в отношении партнера по общению, человек начинает неосознанно, ради самооправдания, искать в нем негативные качества. Например, во время конфликта, его участники, зачастую приписывают друг другу свои недостатки.
- **Идентификация** - проявляется в отождествлении себя с другим объектом, установлении с ним эмоциональной связи. Она помогает личности преодолеть чувство собственной неполноценности, приобрести уверенность в себе. Так, подчиненный, под влиянием неосознанного желания самоутвердиться, в общении с коллегами может отождествлять себя с руководителем: «Мы с Иваном Степановичем решили». Подчиненные, которые идентифицируют себя с руководством, очень «удобные» в общении, но лишены творческого начала, неспособны к принятию самостоятельных решений. Как внешние признаки проявлений идентификации можно рассматривать попытки подражать внешнему виду, манерам поведения и т.д.
-

- **Замещение** - заключается в снятии человеком внутреннего напряжения от нереализованного действия, направленного на недостижимый объект, путем переноса времени, переадресации его в доступную ситуацию. Яркой иллюстрацией этого способа психологической защиты является использование на некоторых японских предприятиях манекена руководителя, которому рабочие могут «высказать» все, что они о нем думают и что они не решаются сказать его живому прототипу. После «общения» с манекеном в них нет необходимости срывать свое раздражение на коллегах, в семье или сдерживать его, нанося ущерб собственному здоровью.
- **Исключение** - это ослабление внутреннего конфликта путем переживания. Например, читая или просматривая художественное произведение, мы переживаем вместе с его героями и на этом фоне наши собственные проблемы становятся менее значимыми. Поэтому с целью оптимизации общения в коллективе руководителю рекомендуется предоставлять своим работникам возможность общаться не только на работе, но и в неформальной обстановке.
- **Изоляция** - в отличие от исключения характеризуется защитой от травмирующих факторов путем разрыва эмоциональных связей с другими людьми, прекращение сопереживания

-



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. О.И. Полянцева «Психология», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2017. - Стр. 81-85
2. А.М.Руденко «Психология для медицинских колледжей», 2016. Стр. 186-198