**Дисциплина: Основы педагогики и психологии**

**Курс: 2**

**Преподаватель: Ментешашвили Р.В.**

**Дата занятий:**

**02.03.2022- СД, НХТ;**

**08.03.2022 – ФВ.**

**Тема: «Эмоционально-волевая сфера»**

Эмоционально-волевая сфера личности включает в себя два взаимосвязанных понятия, одним являются человеческие эмоции и чувства, а другим - воля. Эти формы психического отражения свойственны всем живым существам. И выражаются во внутренних переживаниях, и в виде телесных проявлений (мимики лица, жестов, позы, нарушения частоты дыхания и сердцебиения).

[Эмоции](https://studopedia.ru/1_104255_emotsii-i-chuvstva.html) — это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия. В узком значении слова эмоции — это непосредственное, временное переживание какого-либо чувства. [Чувства](https://studopedia.ru/10_133090_formi-i-vidi-chuvstv.html) — это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Для эмоционального насыщения человеку нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием.

В зависимости оттого, насколько сильны и продолжительны чувства, их можно отнести к разным видам эмоциональных состояний человека:

1. [Эмоциональный тон](https://studopedia.ru/14_82253_chuvstvenniy-emotsionalniy-ton.html). Это непосредственные переживания и ощущения, которые относятся к каждому объекту реальности.

2. [Настроение](https://studopedia.ru/3_104603_psihologicheskie-harakteristiki-nastroeniy-prichini-ih-vozniknoveniya.html). Это переживания слабой или средней силы и относительно устойчивые.

3. [Страсть](https://studopedia.ru/4_148588_emotsionalnie-proyavleniya.html). Это устойчивое, длительное состояние. Оно связано с сильным накалом страстей. В позитивном смысле это отличный мотиватор, но страсть же и порождает зависимости.

4. [Аффекты](https://studopedia.ru/10_203518_affekti-ih-psihologicheskaya-harakteristika.html). Это чрезвычайно сильные, быстрые и бурные эмоциональные состояния, которые быстро проходят. Возникают в связи с внезапными шокирующими событиями.

5. [Воодушевление](https://studopedia.ru/9_205014_voodushevlenie-na-voyne.html). Это состояние большой устремлённости к определенной деятельности.

6. [Амбивалентность](https://studopedia.ru/22_93483_ambivalentnost-emotsiy.html). Это противоречивость переживаемых эмоций.

7. [Апатия](https://studopedia.ru/20_13820_narusheniya-virazhennosti-sili-emotsiy-sensitivnost-emotsionalnaya-giperesteziya-emotsionalnaya-holodnost-apatiya-emotsionalnaya-tupost.html). Это последствие утомления или сильного переживания, которое протекает как безразличие к жизни.

8. [Депрессия](https://studopedia.ru/11_134529_depressiya.html). Это подавленное состояние, в котором у человека нет желаний и все видится в мрачном свете.

9. [Стресс](https://studopedia.ru/8_64874_ponyatie-stress-vidi-stressa-stadii-razvitiya-stressa-poststressoviy-sindrom.html). Это эмоциональное состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое нередко требует специальных восстановительных процедур.

10. [Фрустрация](https://studopedia.ru/4_148593_ponyatie-frustratsii.html). Это состояние дезорганизации сознания из-за серьезных препятствий на пути к цели.

Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития – от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей. Со временем, под влиянием усложняющихся социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органическими потребностями ребенка.

Эмоции и чувства играют огромную роль в жизни человека, выполняя очень важные функции:

1) выступают как система сигналов благополучия или неблагополучия. Голод, жажда, боль заставляют живые организмы заранее позаботиться о восполнении питательных веществ, пока они еще не исчерпаны полностью. Это сигнальная (информативная) функция;

2) организуют и направляют поведение, переключают физиологическую активность живого существа на «аварийный» режим, так называемую [алертность](https://studopedia.ru/13_47458_neobhodimoe-kachestvo-volka.html) – состояние боевой готовности. Но постоянно находиться в состоянии алертности организм не может, так как это связано с большими энергетическими затратами. Это регулятивная функция;

3) являются для человека первым языком, которым он начал пользоваться в общении с себе подобными. Даже высшие животные по выражению лица человека, интонации голоса способны понимать его состояние. Это коммуникативная функция.

Воля — психическая функция, заключающаяся в способности индивида к сознательному управлению своей психикой и поступками в процессе принятия решений для достижения поставленных целей.

Воля не является изолированным свойством психики человека, поэтому она должна рассматриваться в тесной связи с другими сторонами его психической жизни, с мотивами и потребностями. Могучим двигателем воли являются чувства. Глубока связь воли и с мышлением. [Волевое действие](https://studopedia.ru/4_169382_volevoe-deystvie.html) – это действие обдуманное: прежде чем заставить себя поступать так, как необходимо в данных обстоятельствах, человек должен понять, осознать, продумать свои действия.

В волевом действии можно выделить две основные стадии:

1) подготовительную («мысленное действие»), заканчивающуюся принятием решения; 2) завершающую («фактическое действие»), заключающуюся в исполнении принятого решения.

В простых волевых действиях, совершая которые человек без колебаний идет к намеченной цели, ему вполне ясно, чего и каким путем он будет добиваться, и решение непосредственно переходит в исполнение.

В сложном волевом действии этапов значительно больше:

1) осознание цели и стремление достичь ее;

2) осознание ряда возможностей достижения цели;

3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;

4) борьба мотивов и выбор;

5) принятие одной из возможностей в качестве решения;

6) осуществление принятого решения;

7) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

Характеристика воли свидетельствует о том, что она развивается не по биологическим, а по общественным законам. Можно выделить следующие основные условия и направления воспитания воли:

1. Формирование мировоззрения, обогащение мотивационной и нравственной сфер человека, развитие этических чувств и воспитание чувства долга.

2. Развитие волевой регуляции поведения начинается с того момента жизни человека, когда он овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством саморегуляции.

3. Человек, стремящийся воспитать в себе сильную волю, должен к каждому своему решению и намерению относиться как к серьезному и ответственному делу.

4. Формирование контроля над своим поведением, привычки оценивать свои действия, осознавать их последствия. Большая требовательность к себе – один из характерных признаков человека сильной воли.

5. Важным направлением в развитии воли является выработка волевых качеств личности: дисциплинированности, целеустремленности, самообладания, самостоятельности, решительности, настойчивости, инициативности, смелости, мужества, отваги и др.

6. Постоянная тренировка себя в преодолении внутренних и внешних препятствий, постоянное упражнение волевого усилия. Умение преодолевать препятствия развивается в результате практики. Воля формируется в действии.