

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
НИЗКОТЕМПЕРАТУРНЫХ И ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



Факультет экономики и экологического менеджмента  
Кафедра социально-политических наук

**Психологические основы культуры специалиста**

**ЛЕКЦИЯ 7**

**Презентация по теме:  
«Эмоции и чувства. Психическая  
регуляция поведения и  
деятельности.»**

Санкт-Петербург  
2012 год

# ПОНЯТИЕ ОБ ЭМОЦИЯХ

---

Эмоции (от франц. emotion - чувство) - психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида.

Эмоции возникли как приспособительный "продукт" эволюции, биологически обобщенные способы поведения организмов в типичных ситуациях. "Именно благодаря эмоциям организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособлен к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры воздействия, может со спасительной быстротой отреагировать на него определенным эмоциональным состоянием, т. е. определить, полезно или вредно для него данное конкретное воздействие

# ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Эмоции влияют на выраженность переживаний человека. При этом настроение определяется эмоциональной реакцией не на посредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для человека в деле его общих жизненных планов. Настроение большинства людей колеблется между умеренным унынием и умеренной радостью. Люди весьма различаются скоростью перехода от радостного настроения к унылому и наоборот.

Эмоции влияют и на сферу восприятия: память, мышление, воображение. Негативные эмоции порождают чувство печали, скорби, уныния, зависти, злобы, более того, часто повторяясь, они могут вызвать психогенные кожные заболевания: экзему, нейродермиты, секреторные и трофические изменения кожи, выпадение или поседение волос.

Эмоции и мышление взаимосвязаны и потому существует связь между характером мыслей, приходящих в голову, и настроением. Так, благотворно влияет на общее самочувствие приятная мысль, способствующая решению любой сложной задачи.

Острое эмоциональное напряжение может проявляться самыми различными болезненными ощущениями - чрезмерной потливостью, тошнотой, потерей аппетита у одних или чувством неутолимого голода, жажды у других. Такие функциональные изменения самочувствия и деятельности внутренних органов обусловлены отклонениями в вегетативной нервной системе.

Эмоциональные межличностные отношения имеют свою определенную динамику. Они могут достигать величайшей напряженности и постепенно угасать или критически разрушаться или разрешаться. Само время стирает в памяти трагическое, забываются пережитые страдания. Эмоции, переходящие в аффекты в безуспешной борьбе рассудка со страстями, правильному осознанию поддаются трудно. Под влиянием эмоций он становится как бы слепым перед лицом фактов, не может контролировать свои действия.

Ненормально продолжительные аффекты мы можем наблюдать у лиц с эпилептоидным складом характера, врожденно слабоумных, легко возбуждающихся от мелкой неприятности на несколько дней.

Эмоции выполняют функцию оценки, являясь своеобразной системой сигналов, посредством которых субъект узнает о значимости происходящего. На это указывал и Грот (1879-1880) в своих работах, а также и ряд современников.

# ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

- Коммуникативная функция эмоций предполагает наличие не только специального нейрофизиологического механизма, обуславливающего осуществление внешнего проявления эмоций, но и механизма, позволяющего читать смысл этих выразительных движений.
- Регулятивная функция – эмоции энергизируют деятельность, усиливают или ослабляют нашу активность ==> регулируют выполнение деятельности (улучшают или ухудшают ее выполнение).
- Сигнальная функция – эмоция является сигналами того, что в данный момент является значимым для человека.
- Мотивирующая - способность эмоций побуждать человека к действиям.
- Оценочная функция эмоций ставит их в один ряд с другими формами познания. Эта функция эмоций заключается в непосредственной (в форме переживаний) сигнализации субъекту о значимости для него оцениваемых предметов, ситуаций, событий: их полезности – вредности, потребностной значимости и т.д. Функция оценки в значительной степени сближает эмоции с мышлением. Как отмечает Б. И. Додонов, «информация сама по себе никакой значимости не имеет; она приобретает её в контексте потребностей субъекта». Эта первичная информация подвергается переработке мышлением и эмоциями, на основании этой переработки организм приобретает «аргументы к действию». Результатом оценочной деятельности мышления выступают понятия, а результатом оценочной деятельности эмоций – переживания, или эмоциональные обобщения.
- Защитная. Эмоции (страх, удивление, беспокойство и т.д.), сообщая нам о характере воздействий внешней среды, побуждают человека к определенным действиям.
- Стимулирующая. Чувства определяют направление поиска, способное удовлетворить решение задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

# ВИДЫ ЭМОЦИЙ

1. Чувственный тон – это простейшая форма эмоций, элементарное проявление органической чувствительности, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия и побуждающие субъекта к их устранению или сохранению. Может быть сравним с примитивными психическими тропизмами (приближение к приятному стимулу малой интенсивности и удаление от стимула большей интенсивности). Нередко подобные переживания в силу их слабой дифференцированности невозможно выразить вербально (например, «здесь чувствуешь себя как-то не так»). Осознаются как эмоциональная окраска, своеобразный качественный оттенок психического процесса, как свойство воспринимаемого предмета, явления, действия и т.п. (например, «приятный собеседник», «скучная книга»).
2. Собственно эмоции – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Это менее сильные и более длительные, чем аффект, состояния, отражающие совершающиеся, вспоминаемые и вероятные события в форме переживаний, сопровождающих субъективную оценку этих событий. Или, словами А. Н. Леонтьева: «Они имеют отчётливо выраженный ситуационный характер, т.е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в них. Собственно эмоции способны превосходить ситуации и события, которые реально ещё не наступили, и возникают в связи с представлением о пережитых или воображаемых ситуациях. Их важнейшая особенность состоит в их способности к обобщению и коммуникации; поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний».
3. Аффект – стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподчинённую сознательному волевому контролю разрядку в действии. Основное в аффекте – это неожиданно наступающее, резко испытываемое человеком потрясение, характеризующееся изменением сознания, нарушением волевого контроля над действиями. В аффекте резко изменяются параметры внимания: снижается его переключаемость, нарушаются концентрация, память вплоть до частичной или полной амнезии. Аффект оказывает дезорганизующее влияние на деятельность, последовательность и качество выполнения, при максимальной дезинтеграции – ступор или хаотичные нецеланправленные двигательные реакции. Различают нормальные и патологические аффекты. Главные признаки патологического аффекта: изменённость сознания (дезориентация во времени и пространстве); неадекватность интенсивности реагирования интенсивности раздражителя, вызвавшего реакцию; наличие постаффектационной амнезии.
4. Страсть – интенсивное, обобщённое и продолжительное переживание, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти. Причины, вызывающие страсть, могут быть различны – начиная от телесных влечений и до осознанных идейных убеждений. Она может быть принята, санкционирована личностью, а может переживаться как нечто нежелательное, навязчивое. Характерными чертами страсти являются сила чувства, выражающаяся в соответствующей направленности всех помыслов личности, устойчивость, единство эмоциональных и волевых моментов, своеобразное сочетание активности и пассивности.
5. Настроение – сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности. Причины, вызывающие настроение, многочисленны – от органического самочувствия (тона жизнедеятельности) до нюансов взаимоотношений с окружающими. Настроение имеет субъективную направленность, по сравнению с чувственным тоном оно осознаётся не как свойство объекта, а как свойство субъекта (например, по поводу музыкального произведения эмоциональное сопровождение в форме чувственного тона будет звучать как «прекрасная музыка», а в форме настроения – «у меня прекрасное настроение» (от музыки)). Определённую роль играют индивидуально-личностные особенности (например, личностные акцентуации, гипертимия – склонность к

# СТЕНИЧЕСКИЕ И АСТЕНИЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ

## Астенические чувства (греч. asthenes – слабый)

- форма эмоций, в которых ведущими выступают такие переживания, как подавленность, уныние, печаль, нелокализованный страх. Свидетельствуют об отказе от борьбы с трудностями в ситуации повышенной эмоциональной нагрузки. Диагностика. О переживании человеком астенических чувств можно судить по внешним признакам, например, он сутулится, его дыхание замедляется,

## Стенические чувства (греч. sthenos – сила)

- положительные эмоциональные состояния, которые связаны с повышением уровня жизнедеятельности и характеризуются возникновением ощущений возбуждения, радостного волнения, подъема, бодрости. При этом дыхание становится более частым, глубоким и легким, активизируется работа сердца, в целом организм в физиологическом плане подготавливается к большим затратам энергии.

# ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ АФФЕКТА, СТРЕССА И ФРУСТРАЦИИ

## фрустрация

негативное психическое состояние, которое обусловлено невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. Проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффективность деятельности при этом существенно снижается, возможен полный отказ от нее.

## стресс

состояние психического напряжения, которая обусловлена выполнением деятельности в особенно сложных условиях. В зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность, как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации). К возникновению стрессовых состояний могут приводить, например, сильные физические и психические травмы, кровопотеря, мышечные нагрузки, инфекции.

## аффект

форма эмоций, которая представляет собой бурную, чаще всего кратковременную эмоцию. Возникает в критических условиях при неспособности найти выход из опасных и неожиданных ситуаций. Аффект сопряжен с выраженными двигательными и органическими проявлениями, приводит к затормаживанию или нарушению всех других психических процессов (восприятия, мышления) и реализации соответствующих поведенческих реакций. На основе пережитых аффектов формируются особые аффективные комплексы (страх, гнев), которые могут запускаться, без достаточного осознания вызвавших реакцию причин, при столкновении даже с отдельными элементами ситуации, спровоцировавшей аффект первоначально.

# РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Неповторимые индивидуальные проявления эмоционального облика человека складываются в течение всей его жизни и связаны с развитием личности в целом. Важнейшими направлениями развития эмоций и чувств являются формирование высших положительных, моральных, интеллектуальных и эстетических чувств и формирование умения владеть своими эмоциями.

Интеллектуальные чувства формируются в процессе познания явлений и отношений окружающего мира и связаны с радостью открытия нового, удовлетворением от решения трудной задачи.

Моральные чувства развиваются по мере приобретения личностью социального опыта, опыта общения и взаимодействия с людьми и обществом в целом. Разрешая этически сложные ситуации, человек накапливает необходимый практический опыт морального поведения в коллективе, испытывает чувство морального удовлетворения от выполнения этических норм.

Эстетические чувства развиваются при восприятии художественных произведений, музыкальном воспитании, общении с природой.



# ОБЩИЕ ЧУВСТВА -

---

обнимают собой совокупность ощущений, зависящих от состояния разнообразных внутренних частей тела и от которых зависит чувственное, определенное субъективное общее состояние тела. Сюда относятся ощущения голода, насыщения, жажды, аппетита, различных видов боли, недомогания, тошноты, особой легкости или тяжести тела, чувственности и т. д. Все эти ощущения плохо поддаются локализации на местах их возникновения. Основным условием появления разнообразных ощущений общего чувства или самоощущения является или препятствие к удовлетворению той или иной естественной потребности различных органов, или тканей или удачное осуществление их; в первом случае получают Ч. общие, неприятного, подавляющего характера, во втором, наоборот, характера приятного и хорошего самочувствия и благоденствия. Настроения человека бывают, поэтому, теснейшим образом связаны с Ч. общими.

# ФУНКЦИИ ЧУВСТВ

мотивационная – чувства мотивируют поведение;

сигнальная – чувства сигнализируют человеку о потребностной значимости объектов и побуждают направлять на них деятельность;

оценочная – чувства помогают определить значимость всего, что происходит;

функция синтезирующая основы образа - отражает разнообразие раздражителей в виде целых и структурных образований;

экспрессивная функция – обеспечивает невербальную коммуникацию.

# ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВ КАК ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

- носят субъективный характер (они субъективны в том смысле, что всегда выражают личное положительное или отрицательное отношение человека к объективной действительности; вместе с тем они выражают и внутренние состояния данного человека, испытываемые им);
- вызывают удовольствие или неудовольствие (могут нравиться или не нравиться -- то или иное событие может обрадовать или огорчить, оно переживается как приятное или неприятное);
- отражают характер взаимодействия организма со средой (зависят и от свойств объективных воздействий и от особенностей ее раздражителей);
- имеют очень большое многообразие (например, огорчение, радость, страх или печаль могут переживаться одним и тем же человеком в бесконечном разнообразии оттенков и степеней интенсивности в зависимости от вызвавших их причин, условий деятельности, которой он занят, предшествующих событий, значимости явления для данной личности, ее индивидуальных особенностей и т. п.);
- - вызывают успокоение или возбуждение (могут активизировать или затруднять деятельность и поведение людей).
- Физиологические процессы, лежащие в основе эмоций, отличаются большой сложностью. Как и все психические процессы, эмоции имеют рефлекторную природу и возникают под воздействием каких-либо раздражителей. Эмоции могут появиться также и в результате внутренних раздражений, возникающих в организме.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ. ПО СТЕПЕНИ ВЛИЯНИЯ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА; ПО СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ИЛИ НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

- стенические - чувства, повышающие активность личности;
- астенические – чувства, переживания, снижающие активность.
- переживания, возникающие в результате функционирования наших органов чувств — чувственные переживания, то есть цвета, звука, запаха, вкуса и т.д.;
- переживания, представляющие явления более высокой категории: наши идеи об истине, прекрасном, добре и зле.

# ВЫСШИЕ ЧУВСТВА – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ, ЭСТЕТИЧЕСКИЕ, НРАВСТВЕННЫЕ

- ◇ Нравственные чувства отражают отношение человека к требованиям морали. Система нравственных чувств российского человека состоит из чувства справедливости, чести, долга, ответственности, патриотизма, солидарности. Нравственные чувства тесно связаны с мировоззрением человека, его убеждениями, помыслами, принципами поведения.
- ◇ Эстетические чувства возникают у людей в результате переживания красоты или безобразия воспринимаемых объектов, будь то явление природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия. В основе эстетических чувств лежит врожденная потребность человека в эстетическом переживании. Постоянно сопровождая человеческую деятельность, эстетические чувства становятся активными двигателями человеческого поведения.
- ◇ Интеллектуальные чувства связаны с познавательной деятельностью человека. Они возникают в процессе осуществления гностической и исследовательской деятельности. Из всего многообразия интеллектуальных чувств основными считаются чувство ясности или нечеткости мысли, удивления, недоумения, догадки, уверенности в знании, сомнения. Интеллектуальные чувства, обладая движущей силой человеческого познания, усиливают породившие их потребности к познанию, стимулируют эмоции человека.

# ПОНЯТИЕ ВОЛИ

---

Воля присутствует во многих актах человеческого поведения, помогая преодолевать сопротивление, а также другие желания и потребности на пути к намеченной цели. Если, например, человеку не хочется пить горькое лекарство, но он знает, что это крайне необходимо для его здоровья, то, подавляя силой воли свое нежелание, он заставляет себя систематически выполнять назначенное лечение. Другой пример: студенту хочется сходить на дискотеку, но у него еще не готова домашняя контрольная работа к завтрашнему дню. Преодолевая усилием воли сиюминутное желание, студент заставляет себя работать, поставив целью завтрашний успех. Проявление воли мы наблюдаем и в различных ситуациях общения. Например, человек нам неприятен, но от него объективно зависит наше дальнейшее продвижение, поэтому усилием воли мы сдерживаем свою неприязнь, надеваем подходящую для данной ситуации психологическую "маску" и как результат добиваемся своего.

# ФУНКЦИИ ВОЛИ

---

1. выбор мотивов и целей;
2. регуляцию побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации;
3. организацию психических процессов в систему, которая адекватна выполняемой человеком деятельности;
4. мобилизацию физических и психических возможностей при достижении поставленных целей в ситуации преодоления препятствий.

# РАЦИОНАЛЬНАЯ И ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ ВОЛЯ

---

Рациональная - целеустремленное, реалистическое, дисциплинированное поведение и энергичные усилия, направленные на достижение рациональной цели.

Иррациональная - иррациональные страсти и побуждения, захватывающие и подчиняющие человека, рабски реализующего неконтролируемые порывы.



# ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ ВОЛЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

---

Простые волевые действия для человека привычны, а препятствия легко преодолимы. “Так не хочется сегодня рано вставать, идти на работу, но... я ведь решил зарабатывать деньги и я буду все это делать”, — рассуждает человек.

В сложных волевых действиях преодоление внутренних конфликтов и внешних препятствий требует больших усилий воли. Подготовиться к трудному экзамену, завершить образование, добиться успехов в спорте, преодолеть негативные черты характера или сформировать в себе желаемое качество — это примеры сложных волевых действий, которые служат основой трудовой, учебной и других видов деятельности.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ВОЛЕВОГО АКТА

---

Волевой акт - силовой способ принятия личного решения.

## **Четыре стадии волевого акта.**

- ✓ Возникновение побуждения и предварительная постановка цели. Субъективно эта стадия переживается как стремление сделать нечто.
- ✓ Стадия обсуждения и борьбы мотивов.
- ✓ Решение.
- ✓ Выполнение.

# БОРЬБА МОТИВОВ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

---

Что касается «Решение», то процесс принятия решения может протекать различно.

- В первом случае (когда нет «борьбы мотивов») оно протекает как бы бессимптомно: постановка цели условно совпадает с принятием решения. Как пишет С.Л. Рубинштейн: «Стоит только представить себе цель, чтобы чувствовать и знать: да, я этого хочу! Стоит только это почувствовать, чтобы уже перейти к действию».
- Во втором случае, если мотивы различны по значимости, решение наступает как полное и окончательное разрешение того конфликта, который вызвал борьбу мотивов.
- В третьем случае (здесь мотивы практически равны по значимости и интенсивности) решение наступает как насильственное снятие все еще бушующей борьбы мотивов.
- Акт принятия решения характеризуется чувством-переживанием, когда человек чувствует, что дальнейших ход событий зависит от него.

# ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Воля обеспечивает две взаимосвязанные функции — побудительную и тормозную, проявляясь в них в виде волевого действия. В связи с этим воля подразделяется на активизирующую (побудительную, стимулирующую) и тормозящую. Побудительная функция способствует активности человека не по факту (как реактивная), а на основе специфики внутренних состояний, обнаруживающихся в момент самого действия. Тормозная функция воли проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Побудительная и тормозная функция составляют "содержательную" основу процесса волевой регуляции.

Волевая регуляция поведения человека в ее наиболее развитом виде — это сознательное управление собственными мыслями, чувствами, желаниями и поведением.

Среди уровней психической регуляции выделяются следующие:

1. непроизвольная регуляция (допсихические непроизвольные реакции; образная (сенсорная) и перцептивная регуляция);
2. произвольная регуляция (речемыслительный уровень регулирования);
3. волевая регуляция (высший уровень произвольной регуляции деятельности, обеспечивающий преодоление трудностей при достижении цели).

# ВОЛЕВЫЕ И МОРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

- Целеустремленность -- это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленность является обобщенным мотивационно-волевым свойством личности, определяющим содержание и уровень развития других волевых качеств. Различают целеустремленность стратегическую и тактическую. Стратегическая целеустремленность - это умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными ценностями, убеждениями и идеалами. Тактическая целеустремленность связана с умением личности ставить перед собой ясные цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе исполнения.
- Инициативность -- это активная направленность личности на совершение действия. Волевым актом начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту определенной направленности. Инициативность связана с самостоятельностью.
- Самостоятельность -- это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки.
- Выдержка - это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле. Выдержка -- это проявление тормозной функции воли. Она позволяет "затормозить" те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия. Человек, обладающий развитым качеством выдержки (сдержанный человек), всегда сумеет выбрать оптимальный уровень активности, соответствующий условиям и оправданный конкретными обстоятельствами.

- Организованность -- качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.
- Дисциплинированность -- это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.
- Самообладание-- это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач. В процессе решения задач самоконтроль обеспечивает регуляцию деятельности на основе высших мотивов, общих принципов работы, противостоит возникающим сиюминутным импульсам.
- Смелость - это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.
- Настойчивость - это стойкость воли, которую проявляет человек, поставивший перед собой отдаленные цели.
- Исполнительность - проявляется в старательном и систематическом исполнении принимаемых решений. Исполнительный человек испытывает потребность в полном завершении начатого дела.
- Принципиальность. Принципиальным (от лат. principium — основание, первоначало) считается человек, твердо (строго) и осознанно придерживающийся каких-то принципов, т. е. взглядов, идей, убеждений, определяющих норму его поведения, и последовательно проводящий эти принципы, идеи в жизнь. Базой для такой твердости взглядов и убеждений может быть как уверенность в своей правоте, в справедливости того или иного заведенного порядка, так и большая ригидность сформированных у человека социальных установок, нравственных принципов. Проявление принципиальности приобретает характер волевого поступка в том случае, когда отстаивание своих принципов грозит человеку какими-то осложнениями, неприятностями. Отступление в этом случае от своих убеждений ради корысти, получения выгоды, избегания неприятностей говорит о беспринципности человека. Выражением беспринципности является конформизм как разновидность приспособленчества.

- Решительность -- свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний. Решительность не исключает всестороннего и глубокого обдумывания цели действий, способов её достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Для решительных людей характерен быстрый переход от выбора средств к исполнению самого действия.
- Деловитость — деловая активность, умение вести дело, предприимчивость в работе, толковость. Качество, свидетельствующее о способности человека к энергичным действиям, о его исполнительности, умении вникнуть в новое дело, разобраться в нем, доводить дело до конечного результата.
- Уверенность — психическое состояние человека, при котором он считает некоторые сведения истиной. Уверенность является психологической характеристикой веры и убеждений человека. Уверенность может быть как результатом собственного опыта личности, так и результатом воздействия извне. Например, уверенность может появиться у человека помимо (а иногда и против) его воли и сознания под воздействием внушения. Чувство уверенности личность может вызвать у себя и путём самовнушения (например, аутогенной тренировки).
- Ответственность - внешний или внутренний контроль над деятельностью, отражающий социальное, морально-правовое отношение к обществу, выражающееся в выполнении принятых нравственных и правовых норм и правил, своего долга.
- Сила воли – это умение целиком управлять своей жизнью, способность планировать свои действия, а затем воплощать этот план в жизнь. Сила воли заставляет человека делать то, что необходимо, пусть даже и не хочется этого делать.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

---

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. — М, 2004. — Т. II .
2. Николаенко В.М. Психология и педагогика: учебное пособие. – 2000 г.
3. Радугин А.А. Психология и педагогика: учебное пособие. – М. 2002г.
4. Луковцева А.К. Психология и педагогика. Курс лекции: учебное пособие для студентов вузов. – М.: КДУ, 2008.