

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1. Волевая регуляция поведения и развитие воли у человека

1.1. Понятие о воле

1.2. Теории воли

1.3. Волевая регуляция поведения

1.4. Развитие воли у человека

Глава 2. Эмоции в жизни человека

2.1. Роль эмоций в жизни человека

2.2. Психологические теории эмоций

Глава 3. Взаимосвязь эмоций и волевых действий

3.1. Эмоциональный интеллект

3.2. Функциональная структура волевого акта

3.3. Волевые качества

3.4. Возрастные особенности волевых проявлений

Заключение

Список использованной литературы



## Введение

В связи со всеобщим возрождением интереса к гуманитарным, специфическим человеческим проблемам психологии в последние годы наблюдается повышенное внимание к воле. Когда-то, еще в XVIII—XIX вв., эта проблема была одной из центральных в психологических исследованиях. В начале XX в. в связи с общим кризисным положением в этой науке исследования воли отошли на второй план. Эта проблема оказалась самой трудной из тех, которые необходимо было ставить и решать на новой методологической основе. Но игнорировать ее и полностью не замечать было невозможно, так как воля относится к числу тех психических явлений (наряду с воображением), жизненно важную роль которых нет особой необходимости доказывать.

По этой причине в начале XX в. и в последующие десятилетия исследования воли продолжались, правда, не столь широко и активно, как прежде, но с использованием того же самонаблюдения в качестве основного метода выявления связанных с ней феноменов.

Однако вследствие неудовлетворенности общим состоянием исследований воли многие ученые в первые десятилетия текущего столетия стремились вообще отказаться от этого понятия как от якобы ненаучного, заменить его поведенческими характеристиками или какими-либо другими, операционализируемыми и верифицируемыми, т.е. такими, которые можно наблюдать и оценивать. Так, в американской поведенческой психологии вместо понятия воли стали употреблять понятие «устойчивость поведения» - настойчивость человека в осуществлении начатых поведенческих актов, в преодолении возникающих на их пути преград. Эту настойчивость, в свою очередь, объясняли такими характеристиками личности, как целеустремленность, терпение, упорство, стойкость, последовательность и т.п.

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это, в частности, относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в контактах друг с другом.

Данный факт не только убедительно доказывает врожденный характер основных эмоций и их экспрессии на лице, но и наличие генотипически обусловленной способности к их пониманию у живых существ. Это, как мы уже

видели, относится к общению живых существ не только одного вида друг с другом, но и разных видов между собой. Хорошо известно, что высшие животные и человек способны по выражению лица воспринимать и оценивать эмоциональные состояния друг друга.

Сравнительно недавно проведенные исследования показали, что антропоиды так же, как и человек, способны не только «читать» по лицу эмоциональные состояния своих сородичей, но и сопереживать им, испытывая, вероятно, при этом такие же эмоции, как и то животное, которому они сопереживают. В одном из экспериментов, где проверялась подобная гипотеза, человекообразная обезьяна вынуждена была наблюдать за тем, как на ее глазах наказывают другую обезьяну, которая при этом испытывала внешне ярко проявляемое состояние невроза. Впоследствии оказалось, что аналогичные физиологические функциональные изменения были обнаружены и в организме «наблюдателя» — той обезьяны, которая просто смотрела, как в ее присутствии наказывают другую.

Однако врожденными являются далеко не все эмоционально-экспрессивные выражения. Некоторые из них, как было установлено, приобретаются прижизненно в результате обучения и воспитания. В первую очередь данный вывод относится к жестам как способу культурно обусловленного внешнего выражения эмоциональных состояний и аффективных отношений человека к чему-либо.

Курсовая работа на тему: «Роль эмоций в формировании волевых действий» имеет своей целью выявить взаимосвязь эмоций и волевых действий. Задачи работы: описать понятие воли и ее теории, волевая регуляция поведения и развитие воли у человека; изучить виды и роль эмоций в жизни человека, рассмотреть психологические теории эмоций, эмоции и личность человека.

# Глава 1. Волевая регуляция поведения и развитие воли у человека

## 1.1. Понятие о воле

Вчитываясь сегодня в работы таких замечательных психологов прошлого, как У.Джемс в США и С.Л.Рубинштейн в России (в годы всеобщего отвлечения внимания от проблем воли они продолжали заниматься ею), мы обнаруживаем, что воля — вполне реальное явление, обладающее своими специфическими, легко обнаруживаемыми и описываемыми научным языком признаками. Каковы же они?

Еще Аристотель ввел понятие воли в систему категорий науки о душе для того, чтобы объяснить, каким образом поведение человека реализуется в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы. Воля у Аристотеля выступала как фактор, наряду со стремлением способный изменять ход поведения: инициировать его, останавливать, менять направление и темп.

Один из существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов. По этому существенному признаку волевое действие всегда можно отделить от остальных. Волевое решение обычно принимается в условиях конкурирующих, разнонаправленных влечений, ни одно из которых не в состоянии окончательно победить без принятия волевого решения.

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы.

Еще один признак волевого характера действия или деятельности, регулируемой волей, — это наличие продуманного плана их осуществления. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым. «Волевое действие — это... сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом»<sup>1</sup>

Существенными признаками волевого действия являются усиленное внимание к такому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения. Имеется в виду, что волевое действие обычно сопровождается отсутствием эмоционального, а не морального удовлетворения. Напротив, с успешным совершением волевого акта обычно связано как раз моральное удовлетворение от того, что его удалось выполнить. У .Джемс

---

<sup>1</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. — М., 1989. — Т. II. — С. 187.

по этому поводу писал следующее: «Обширный мир, окружающий нас со всех сторон, задает нам всевозможные вопросы и испытывает нас всеми возможными способами. Некоторые из этих испытаний мы преодолеваем при помощи нетрудных действий и на некоторые вопросы отвечаем отчетливо сформулированными словами. Но на самый глубочайший из всех вопросов, которые когда-либо предлагаются нам миром, не допускается другого ответа, кроме немого сопротивления воли и сжимания фибр нашего сердца, когда мы как бы говорим: «Пусть так, а я все же буду делать вот так»<sup>2</sup>.

Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя. Это особенно характерно для людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным.

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Никто на Земле никогда еще не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли. Человек в первую очередь тем и отличается от всех остальных живых существ, что у него, кроме сознания и интеллекта, есть еще и воля, без которой способности оставались бы пустым звуком.

## 1.2. Теории воли

Психологические исследования воли в настоящее время оказались разделенными между разными научными направлениями: в бихевиористски ориентированной науке изучаются соответствующие формы поведения, в психологии мотивации в центре внимания находятся внутриличностные конфликты и способы их преодоления, в психологии личности основное внимание сосредоточено на выделении и изучении соответствующих волевых характеристик личности. Исследованиями воли занимается также психология саморегуляции человеческого поведения. Иными словами, в новейший период истории психологии эти исследования не прекратились, а лишь утратили прежнее единство, терминологическую определенность и однозначность. Вместе с тем они оказались расширенными и углубленными по тематике за счет применения новых понятий, теорий и методов. Сейчас многими учеными предпринимаются усилия, направленные на то, чтобы возродить учение о воле как целостное, придать ему интегративный характер.

Судьбу психологических исследований воли В.А.Иванников — один из отечественных ученых, уделяющих этой проблеме значительное внимание, соотносит с борьбой двух трудно-согласуемых друг с другом концепций человеческого поведения: реактивной и активной. Согласно первой все поведение человека представляет собой в основном реакции на различные внутренние и внешние стимулы и задача его научного изучения сводится к тому, чтобы отыскать эти стимулы, определить их связь с реакциями. Для такой интерпретации человеческого поведения понятие воли не нужно.

Определенную отрицательную роль в отказе от психологических исследований

<sup>2</sup> Джемс У. Научные основы психологии. — СПб., 1902. — С. 363.

воли и свертывании их, в утверждении реактивной концепции поведения как единственно приемлемой научной доктрины сыграли исследования рефлекторного поведения: безусловных рефлексов и условного (неоперантного) обусловливания. Рефлекс в его традиционном понимании всегда рассматривался как реакция на какой-либо стимул. Отсюда и понимание поведения как реакции. Симптоматично, что под влиянием рефлекторной концепции поведения в первые десятилетия нашего века психология в некоторых учениях была заменена на реактологию (К.Н.Корнилов) и рефлексологию (В.М.Бехтерев).

Согласно другой концепции, которая в последние несколько десятилетий набрала силу и находит все больше сторонников, поведение человека понимается как изначально активное, а сам он рассматривается как наделенный способностью к сознательному выбору его форм. Для такого понимания поведения воля и волевая регуляция поведения необходимы. Оно не только требует возвращения психологии ее прежнего названия как науки о внутреннем опыте, но и уделения достойного внимания проблеме воли в научных исследованиях человеческого поведения. Новейшая физиология высшей нервной деятельности в лице таких ученых, как Н.А.Бернштейн, П.К.Анохин, удачно подкрепляет и поддерживает эту точку зрения со стороны естествознания.

Но реактивные концепции поведения, особенно в самой традиционной павловской физиологии высшей нервной деятельности, попрежнему сильны, и исход научной борьбы между ними и теорией активного волевого поведения будет существенно зависеть от того, насколько психологам удастся соответствующими экспериментальными данными доказать реальность иных, чем стимулы, источников поведенческой активности, насколько убедительно смогут они объяснить разнообразные виды поведения, не прибегая к понятию рефлекса. Большие надежды в этой связи возлагаются на современную психологию сознания и когнитивную психологию, на новейшие методы экспериментального исследования человеческой психики.

Как же с учетом сказанного понимается воля в современных психологических исследованиях? В.И.Селиванов определяет волю как сознательное регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути целенаправленных поступков и действий. В те моменты деятельности, когда субъект сталкивается с необходимостью «преодолеть» себя (эмпирический уровень выделения препятствия, связанного с субъектом деятельности), его сознание на время как бы отрывается от объекта, предмета деятельности, или партнера и переключается в плоскость субъектных отношений. При этом осуществляется сознательная рефлексия на разных уровнях:

I уровень — осознание субъектом своих способов действий, своего состояния, режима и направления активности; понимание степени соответствия функциональной организации психики необходимой форме деятельности;

II уровень — активное изменение функционирования психики, выбор необходимого способа его преобразования.

Волевая регуляция деятельности есть сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной

мобилизованности, нужного режима активности, концентрации этой активности в необходимом направлении<sup>3</sup>.

### 1.3. Волевая регуляция поведения

Функцией волевой регуляции является повышение эффективности соответствующей деятельности, а волевое действие предстает как сознательное, целенаправленное действие человека по преодолению внешних и внутренних препятствий с помощью волевых усилий.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности. Такие качества определяют поведение, которое характеризуется всеми или большинством описанных выше свойств.

Волевого человека отличают решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе. Такие качества развиваются обычно в онтогенезе несколько позже, чем названная выше группа свойств. В жизни они проявляются в единстве с характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но и как характерологические. Назовем эти качества вторичными.

Наконец, есть еще третья группа качеств, которые, отражая волю человека, связаны вместе с тем с его морально-ценностными ориентациями. Это — ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность. К этой же группе, обозначаемой как третичные качества, можно отнести те в которых одновременно выступают воля человека и его отношение к труду: деловитость, инициативность. Такие качества личности обычно формируются только к подростковому возрасту.

По мнению В.А.Иванникова, главной психологической функцией воли является усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Реальным механизмом порождения дополнительного побуждения к действию является сознательное изменение смысла действия выполняющим его человеком. Смысл действия обычно связан с борьбой мотивов и меняется при определенных, преднамеренных умственных усилиях.

Волевое действие, необходимость в нем возникает тогда, когда на пути осуществления мотивированной деятельности появилось препятствие. Волевым актом связан с его преодолением. Предварительно, однако, необходимо осознать, осмыслить суть возникшей проблемы.

Включение воли в состав деятельности начинается с постановки человеком перед собой вопроса: «Что случилось?» Уже сам по себе характер данного вопроса свидетельствует о том, что воля тесным образом связана с осознанием действия, хода деятельности и ситуации. Первичный акт включения воли в действие фактически заключается в произвольном вовлечении сознания в процесс осуществления деятельности.

---

<sup>3</sup> Калинин В.К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. — Т. 10. — 1989. — № 2.

Волевая регуляция необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание. Воля участвует в регуляции практически всех основных психических функций: ощущений, восприятия, воображения, памяти, мышления и речи. Развитие указанных познавательных процессов от низших к высшим означает приобретение человеком волевого контроля над ними.

Волевое действие всегда связано с сознанием цели деятельности, ее значимости, с подчинением этой цели выполняемых действий. Иногда возникает необходимость придать какой-либо цели особый смысл, и в этом случае участие воли в регуляции деятельности сводится к тому, чтобы отыскать соответствующий смысл, повышенную ценность данной деятельности. В ином случае необходимо бывает найти дополнительные стимулы для выполнения, доведения до конца уже начатой деятельности, и тогда волевая смыслообразующая функция связывается с процессом выполнения деятельности. В третьем случае целью может явиться научение чему-либо и волевой характер приобретают действия, связанные с учением.

Энергия и источник волевых действий всегда так или иначе связаны с актуальными потребностями человека. Опираясь на них, человек придает сознательный смысл своим произвольным поступкам. В этом плане волевые действия не менее детерминированы, чем любые другие, только они связаны с сознанием, напряженной работой мышления и преодолением трудностей.

Волевая регуляция может включиться в деятельность на любом из этапов ее осуществления: инициации деятельности, выбора средств и способов ее выполнения, следования намеченному плану или отклонения от него, контроля исполнения. Особенность включения волевой регуляции в начальный момент осуществления деятельности состоит в том, что человек, сознательно отказываясь от одних влечений, мотивов и целей, предпочитает другие и реализует их вопреки сиюминутным, непосредственным побуждениям. Воля в выборе действия проявляется в том, что, сознательно отказавшись от привычного способа решения задачи, индивид избирает иной, иногда более трудный, и старается не отступить от него. Наконец, волевая регуляция контроля исполнения действия состоит в том, что человек сознательно заставляет себя тщательно проверять правильность выполненных действий тогда, когда сил и желания делать это уже почти не осталось. Особые трудности в плане волевой регуляции представляет для человека такая деятельность, где проблемы волевого контроля возникают на всем пути осуществления деятельности, с самого начала и до конца.

Типичным случаем включения воли в управление деятельностью является ситуация, связанная с борьбой трудносовместимых мотивов, каждый из которых требует в один и тот же момент времени выполнения различных действий. Тогда сознание и мышление человека, включаясь в волевою регуляцию его поведения, ищут дополнительные стимулы для того, чтобы сделать одно из влечений более сильным, придать ему в сложившейся обстановке больший смысл. Психологически это означает активный поиск связей цели и осуществляемой деятельности с высшими духовными ценностями человека, сознательное приращение им гораздо большего значения, чем они имели вначале.



При волевой регуляции поведения, порожденной актуальными потребностями, между этими потребностями и сознанием человека складываются особые отношения. С.Л.Рубинштейн охарактеризовал их так: «Воля в собственном смысле возникает тогда, когда человек оказывается способным к рефлексии своих влечений, может так или иначе отнестись к ним. Для этого индивид должен уметь подняться над своими влечениями и, отвлекаясь от них, осознать самого себя... как субъекта... который... возвышаясь над ними, в состоянии произвести выбор между ними»<sup>4</sup>.

#### 1.4. Развитие воли у человека

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.

Еще одно направление в развитии воли проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. Например, школьник еще в подростковом возрасте может поставить перед собой задачу развить у себя такие способности, к формированию которых у него нет выраженных природных задатков. Одновременно он может поставить перед собой цель заняться в будущем сложным и престижным видом деятельности, для успешного выполнения которого необходимы такого рода способности. Есть немало жизненных примеров того, как люди, ставшие известными учеными, художниками, писателями, добивались поставленных целей, не обладая хорошими задатками, в основном за счет повышенной работоспособности и воли.

Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии

---

<sup>4</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. — М, 1989. — Т II — С. 187.

стимулов, управляющих деятельностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков — все это важные моменты в воспитании воли у детей. Мотивация поступка, в которую включается волевая регуляция, становится сознательной, а сам поступок произвольным. Такое действие всегда совершается на базе произвольно построенной иерархии мотивов, где верхнюю ступень занимает высоконравственное побуждение, дающее моральное удовлетворение человеку в случае успеха деятельности. Хорошим примером такой деятельности может служить сверхнормативная деятельность, связанная с высшими нравственными ценностями, совершаемая на добровольной основе и направленная на пользу людям.

Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю у ребенка в отрыве от его общего психологического развития практически невозможно. В противном случае вместо воли и настойчивости как несомненно положительных и ценных личностных качеств могут возникнуть и закрепиться их антиподы: упрямство и ригидность. Особую роль в развитии воли у детей по всем перечисленным направлениям выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой, специфический вклад в совершенствование волевого процесса. Конструктивные предметные игры, появляющиеся первыми в возрастном развитии ребенка, способствуют ускоренному формированию произвольной регуляции действий. Сюжетно-ролевые игры ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные игры с правилами кроме этой задачи решают еще одну: укрепление саморегуляции поступков. Учение, появляющееся в последние годы дошкольного детства и превращающееся в ведущую деятельность в школе, наибольший вклад вносит в развитие произвольной саморегуляции познавательных процессов.

## Глава 2. Эмоции в жизни человека

### 2.1. Роль эмоций в жизни человека

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально-выразительные движения человека — мимика, жесты, пантомимика — выполняют функцию общения, т.е. сообщения человеку информации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия — оказания определенного влияния на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений. Интерпретация таких движений воспринимающим человеком происходит на основании соотнесения движения с контекстом, в котором идет общение.

У высших животных, и особенно у человека, выразительные движения стали тонко дифференцированным языком, с помощью которого живые существа обмениваются информацией о своих состояниях и о том, что происходит вокруг. Это — экспрессивная и коммуникативная функции эмоций. Они же являются важнейшим фактором регуляции процессов познания.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности<sup>5</sup>. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее. В критических условиях при неспособности субъекта найти быстрый и разумный выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных процессов — аффект. Одно из существенных проявлений аффекта состоит в том, что он, «навязывая субъекту стереотипные действия, представляет собой определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуаций: бегство, оцепенение, агрессию и т.п.»<sup>6</sup>.

На важную мобилизационную, интегративно-защитную роль эмоций в свое время указывал П.К. Анохин. Он писал: «Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма»<sup>7</sup>. Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно

<sup>5</sup> Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984.

<sup>6</sup> Виллюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Там же. — С. 14.

<sup>7</sup> Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984. — С. 173.

выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры.

Эмоциональные ощущения биологически, в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Чем более сложно организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем богаче та гамма всевозможных эмоциональных состояний, которые оно способно переживать. Количество и качество потребностей человека в общем и целом соответствует числу и разнообразию характерных для него эмоциональных переживаний и чувств, причем чем выше потребность по своей социальной и нравственной значимости, тем возвышеннее связанное с ней чувство.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний — это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности. Практически все элементарные органические ощущения имеют свой эмоциональный тон. О тесной связи, которая существует между эмоциями и деятельностью организма, говорит тот факт, что всякое эмоциональное состояние сопровождается многими физиологическими изменениями организма. Попытки связать эти изменения со специфическими эмоциями предпринимались неоднократно и были направлены на то, чтобы доказать, что комплексы органических изменений, которые сопровождают различные субъективно переживаемые эмоциональные состояния, различны. Однако четко установить, какие из субъективно данных нам как неодинаковые эмоциональные переживания какими органическими изменениями сопровождаются, так и не удалось.

Это обстоятельство является существенным для понимания жизненной роли эмоций. Оно говорит о том, что наши субъективные переживания не являются непосредственным, прямым отражением собственных органических процессов. С особенностями переживаемых нами эмоциональных состояний связаны, вероятно, не столько сопровождающие их органические изменения, сколько возникающие при этом ощущения.

Тем не менее определенная зависимость между спецификой эмоциональных ощущений и органическими реакциями все же имеется. Она выражается в виде следующей, получившей экспериментальное подтверждение связи: чем ближе к центральной нервной системе расположен источник органических изменений, связанных с эмоциями, и чем меньше в нем чувствительных нервных окончаний, тем слабее возникающее при этом субъективное эмоциональное переживание. Кроме того, искусственное понижение органической чувствительности приводит к ослаблению силы эмоциональных переживаний.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл

ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются.

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение, как мы выяснили, связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности. Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны.

Эмоции и чувства — личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически. Подчеркивая собственно личностное значение эмоциональных процессов, В.К.Вилюнас пишет: «Эмоциональное событие может вызвать формирование новых эмоциональных отношений к различным обстоятельствам... Предметом любви-ненависти становится все, что познается субъектом как причина удовольствия-неудовольствия»<sup>8</sup>.

Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

Чувства носят исторический характер. Они различны у разных народов и могут по-разному выражаться в разные исторические эпохи у людей, принадлежащих к одним и тем же нациям и культурам.

В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, в особенности ее мотивационной сферы. На базе положительных эмоциональных переживаний типа чувств появляются и закрепляются потребности и интересы человека.

Чувства — продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

---

<sup>8</sup>Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоции // Психология эмоций. — С. 9.

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Аффекты — это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность.

Аффекты способствуют формированию в восприятии так называемых аффективных комплексов, выражающих собой целостность-восприятия определенных ситуаций. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может суммироваться и рано или поздно, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая напряжение, часто влечет за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии.

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при появлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Страсть — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек. С.Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил

личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели»<sup>9</sup>.

Мы описали основные виды качественно своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регуляции деятельности и общения человека с окружающими людьми. Каждый из описанных видов эмоций внутри себя имеет подвиды, а они, в свою очередь, могут оцениваться по разным параметрам — например, по следующим: интенсивности, продолжительности, глубине, осознанности, происхождению, условиям возникновения и исчезновения, воздействию на организм, динамике развития, направленности (на себя, на других, на мир, на прошлое, настоящее или будущее), по способу их выражения во внешнем поведении (экспрессии) и по нейрофизиологической основе.

Кроме качественного описания и соответствующей классификации эмоциональных состояний, представленной выше, в истории психологических исследований предпринимались также попытки их объединения по общим признакам в более компактную систему. Одна из таких попыток принадлежит В.Вундту. «Всю систему чувств, — писал он, — можно определить как многообразие трех измерений, в котором каждое измерение имеет два противоположных направления, исключаящих друг друга»<sup>10</sup> (рис. 1 прил.1).

В системе координат, задаваемой этими тремя измерениями, можно расположить и по соответствующим параметрам характеризовать все известные эмоциональные процессы и состояния. Следует, однако, признать, что тем самым их качественная специфика, подробно представленная выше, т.е. действительное психологическое содержание, во многом утрачивается.

В своих рассуждениях об эмоциях В.Вундт не ограничился только попыткой их классификации в соответствии с приведенной схемой, но еще предложил некоторые гипотетические кривые, выражающие, по его мнению, типичную динамику изменения эмоциональных состояний по каждому из названных измерений (рис. 2 прил.1).

Если в соответствии с этими кривыми рассмотреть различные виды эмоциональных процессов, то они будут сильно отличаться друг от друга по обоим измерениям. Наименьшая амплитуда вертикальных колебаний этих кривых будет, вероятно, связана с настроениями, а наибольшая — с аффектами. По горизонтальной же линии соотношения будут обратными: дольше всего будут сохраняться настроения, а меньше всего — аффекты.

Эмоции, таким образом, отличаются по многим параметрам: по модальности (качеству), по интенсивности, продолжительности, осознанности, глубине, генетическому источнику, сложности, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм. По последнему из названных параметров эмоции делят на стенические и астенические. Первые активизируют организм,

<sup>9</sup>Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. — М., 1989. — Т. II. — С. 176.

<sup>10</sup>Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоций: Тексты. - М., 1984. - С. 49-50.

поднимают настроение, а вторые — расслабляют, подавляют. Кроме того, эмоции делят на низшие и высшие, а также по объектам, с которыми они связаны (предметы, события, люди и т.д.).

## 2.2. Психологические теории эмоций

Чисто психологических теорий эмоций, не затрагивающих физиологические и другие связанные с ними вопросы, на самом деле не существует, а идеи, взятые из разных областей научных исследований, в теориях эмоций обычно сосуществуют. Это не случайно, так как эмоцию как психологическое явление трудно отделить от процессов, происходящих в организме, и нередко психологические и физиологические характеристики эмоциональных состояний не просто сопровождают друг друга, но служат друг для друга объяснением. Кроме того, ряд теоретических вопросов, например вопрос о классификации и основных параметрах эмоциональных состояний, не может быть решен без обращения к физиологическим коррелятам эмоций.

Многочисленными физиологическими изменениями в организме сопровождается всякое эмоциональное состояние. На протяжении истории развития данной области психологических знаний не раз предпринимались попытки связать физиологические изменения в организме с теми или иными эмоциями и показать, что комплексы органических признаков, сопровождающие различные эмоциональные процессы, действительно различны.

В 1872 г. Ч.Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в частности, организма и эмоций. В ней было доказано, что эволюционный принцип применим не только к биофизическому, но и психолого-поведенческому развитию живого, что между поведением животного и человека непроходимой пропасти не существует. Дарвин показал, что во внешнем выражении разных эмоциональных состояний, в экспрессивно-телесных движениях много общего у антропоидов и слепорожденных детей. Эти наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название эволюционной. Эмоции согласно этой теории появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, в частности, связанные с соответствующими эмоциями движения, по Дарвину, есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма.

Идеи Ч.Дарвина были восприняты и развиты в другой теории, получившей в психологии широкую известность. Ее авторами явились У.Джемс и К.Ланге. Джемс считал, что определенные физические состояния характерны для разных эмоций — любопытства, восторга, страха, гнева и волнения. Соответствующие телесные изменения были названы органическими проявлениями эмоций. Именно органические изменения по теории Джемса—Ланге являются первопричинами эмоций. Отражаясь в голове человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности. Сначала



под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и только затем — как их следствие — возникает сама эмоция.

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов предложил У.Кеннон. Он одним из первых отметил тот факт, что телесные изменения, наблюдаемые при возникновении разных эмоциональных состояний, весьма похожи друг на друга и по разнообразию недостаточны для того, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. Внутренние органы, с изменениями состояний которых Джемс и Ланге связывали возникновение эмоциональных состояний, кроме того, представляют собой довольно малочувствительные структуры, которые очень медленно приходят в состояние возбуждения. Эмоции же обычно возникают и развиваются довольно быстро.

Самым сильным контраргументом Кеннона к теории Джемса—Ланге оказался следующий: искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций. На рис. 3 основные положения обсуждаемых теорий представлены для сравнения(прил.1).

Положения Кеннона были развиты П.Бардом, который показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно.

В более поздних исследованиях обнаружилось, что из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функционально связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. В экспериментах, проведенных на животных, было установлено, что электрическими воздействиями на эти структуры можно управлять эмоциональными состояниями, такими, как гнев, страх (Х.Дельгадо).

Психоорганическая теория эмоций (так условно можно назвать концепции Джемса—Ланге и Кеннона—Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием электрофизиологических исследований мозга. На ее базе возникла активационная теория Линдсея—Хебба. Согласно этой теории эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы. Активационная теория базируется на следующих основных положениях:

Электроэнцефалографическая картина работы мозга, возникающая при эмоциях, является выражением так называемого «комплекса активации», связанного с деятельностью ретикулярной формации.

Работа ретикулярной формации определяет многие динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд других.

Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органических процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. Эмоции, как оказалось, регулируют деятельность, обнаруживая вполне определенное на нее влияние в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания. Д.О.Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между

уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности (рис. 4 прил.1).

Представленная на этом рисунке кривая показывает, что между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека существует криволинейная, «колоколообразная» зависимость. Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека (а в целом и для всех людей) имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняемой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека и от многого другого. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

У человека в динамике эмоциональных процессов и состояний не меньшую роль, чем органические и физические воздействия, играют когнитивно-психологические факторы (когнитивные означает относящиеся к знаниям). В связи с этим были предложены новые концепции, объясняющие эмоции у человека динамическими особенностями когнитивных процессов.

Одной из первых подобных теорий явилась теория когнитивного диссонанса Л.Фестингера. Согласно ей положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, а когнитивные представления воплощаются в жизнь, т.е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным, согласуются с ними, или, что то же самое, находятся в консонансе. Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, несоответствие или диссонанс.

Субъективно состояние когнитивного диссонанса обычно переживается человеком как дискомфорт, и он стремится как можно скорее от него избавиться. Выход из состояния когнитивного диссонанса может быть двояким: или изменить когнитивные ожидания и планы таким образом, чтобы они соответствовали реально полученному результату, или попытаться получить новый результат, который бы согласовывался с прежними ожиданиями.

В современной психологии теория когнитивного диссонанса нередко используется для того, чтобы объяснить поступки человека, его действия в различных социальных ситуациях. Эмоции же рассматриваются в качестве основного мотива соответствующих действий и поступков. Лежащим в их основе когнитивным факторам придается в детерминации поведения человека гораздо большая роль, чем органическим изменениям.

Доминирующая когнитивистская ориентация современных психологических исследований привела к тому, что в качестве эмоциогенных факторов стали рассматривать также и сознательные оценки, которые человек дает ситуации. Полагают, что такие оценки непосредственно влияют на характер эмоционального переживания.

К тому, что было сказано об условиях и факторах возникновения эмоций и их динамики У.Джемсом, КЛанге, У.Кенно-ном, П.Бардом, Д.Хеббом и Л.Фестингером, свою лепту внес С.Шехтер. Он показал, что немалый вклад в эмоциональные процессы вносят память и мотивация человека. Концепция эмоций, предложенная С.Шехтером, получила название когнитивно-физиологической (рис. 5 прил.1).

Согласно этой теории на возникшее эмоциональное состояние помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказывают влияние прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением справедливости когнитивной теории эмоций является влияние на переживания человека словесных инструкций, а также той дополнительной эмоциогенной информации, которая предназначена для изменения оценки человеком возникшей ситуации.

В одном из экспериментов, направленном на доказательство высказанных положений когнитивной теории эмоций, людям давали в качестве «лекарства» физиологически нейтральный раствор в сопровождении различных инструкций. В одном случае им говорили о том, что данное «лекарство» должно будет вызвать у них состояние эйфории, в другом — состояние гнева. После принятия соответствующего «лекарства» испытуемых через некоторое время, когда оно по инструкции должно было начать действовать, спрашивали, что они ощущают. Оказалось, что те эмоциональные переживания, о которых они рассказывали, соответствовали ожидаемым по данной им инструкции.

Было показано также, что характер и интенсивность эмоциональных переживаний человека в той или иной ситуации зависят от того, как их переживают другие, рядом находящиеся люди. Это значит, что эмоциональные состояния могут передаваться от человека к человеку, причем у человека в отличие от животных качество коммуницируемых эмоциональных переживаний зависит от его личного отношения к тому, кому он сопереживает.

## Глава 3. Взаимосвязь эмоций и волевых действий

### 3.1. Эмоциональный интеллект

Взаимосвязь эмоций с процессами познания давно интересовала психологов, этому вопросу посвящено множество экспериментов, но эта тема до сих пор остается предметом больших дискуссий. Точки зрения варьируются от полного сведения эмоций к процессам познания (С. Л. Рубинштейн) до признания вторичности эмоций по отношению к познанию и жесткой зависимости от познавательной сферы. Кроме того, все еще сохраняются традиции обособления эмоций от сферы познания с представлением эмоций как самостоятельной сущности и противопоставлением эмоциональных и познавательных процессов.

В нашей отечественной школе наиболее известна информационная теория эмоций, разработанная московским психологом П. В. Симоновым. Он предложил рассматривать любую эмоцию в соответствии с формулой

$$Э = f П(И_n - И_c),$$

где эмоция является функцией от актуальной потребности и разности между информацией, необходимой для удовлетворения этой потребности, и информацией, доступной в данный момент времени. Таким образом, по Симонову любая эмоция прежде всего определяется информационными (познавательными) процессами. Если на уровне познания нам не хватает информации о возможности удовлетворения потребности, мы испытываем отрицательные эмоции, и, наоборот, наличие необходимой информации даже на уровне антиципации дает положительную эмоцию.

Долгое время интеллект сводился к совокупности когнитивных процессов, и у многих до сих пор этот термин ассоциируется только с характеристиками сферы познания. Однако интеллект — сложное психологическое понятие, которое прежде всего подчеркивает интегрирующую функцию психического. Одним из критериев развития интеллекта служит успешность адаптации человека к окружающей действительности. Очевидно, что далеко не всегда наличие знаний и эрудиция определяют успешность в жизни. Гораздо важнее как человек чувствует себя в окружающем мире, насколько он социально компетентен в общении с людьми, способен справляться с негативными эмоциями и поддерживать положительный тонус в настроении. Именно такие наблюдения, подтверждаемые практическими исследованиями, привели американских ученых к введению самостоятельного психологического понятия «эмоциональный интеллект». (далее ЭИ) и попыткам разработки его измерения и оценки.

Новая концепция была предложена П. Саловеем (Йельский университет, США) и Д. Мэйер (университет Нью-Хэмпшир, США) в 90-х годах. Наиболее распространенное определение эмоционального интеллекта включает в себя:

- возможность точно воспринимать эмоции, оценивать и выражать их;
- возможность иметь доступ и (или) вызывать (генерировать) эмоции, когда они сопровождают мыслительные процессы;
- возможность понимать эмоции и применять эмоциональные знания;

возможность регулировать эмоции с целью продвижения эмоционального и интеллектуального роста.

Восприятие, оценка и выражение эмоций составляют важнейшую часть эмоционального интеллекта. На этом уровне развитие ЭИ определяется тем, как человек умеет идентифицировать эмоциональные проявления у себя и других, а также через восприятие произведений искусства, обладает даром адекватного выражения эмоций, чувствителен к манипулированию, т. е. способен отличать истинные эмоции от наигранных.

Эмоциональное сопровождение процессов познания описывает, как эмоции влияют на мышление и оценки людьми происходящих событий. Помимо направления значимой для человека информации на начальном уровне развивается возможность предвосхищать те или иные эмоции, появляется опыт эмоциональных переживаний. Человек может себя представить на месте другого, сопереживать и воспроизводить у себя похожие эмоции, тем самым регулируя свое поведение в той или иной ситуации. По словам авторов, это так называемый «эмоциональный театр сознания», и чем лучше он развит у человека, тем легче ему выбирать альтернативные жизненные подходы. Далее следует развитие влияния эмоций на общую оценку жизненной ситуации. Общий эмоциональный настрой во многом определяет уровень задач, который человек ставит перед собой, и, соответственно, в состоянии достичь. Эмоции определяют мыслительные процессы, например, экспериментально было установлено преобладание дедуктивного или индуктивного мышления в зависимости от эмоциональных состояний. Об этом же писал С. Л. Рубинштейн: «...мысль начинает порой регулироваться стремлением к соответствию с субъективным чувством, а не с объективной реальностью... Эмоциональное мышление с более или менее страстной предвзятостью подбирает доводы, говорящие в пользу желанного решения».

Понимание и анализ эмоций; применение эмоциональных знаний. Сначала ребенок учится определять эмоции, у него формируются понятия, описывающие определенные эмоциональные переживания. На протяжении всей жизни у человека накапливаются эмоциональные знания, возрастает понимание тех или иных эмоций. Эмоционально зрелый человек уже может понимать существование сложных и противоречивых переживаний, обусловленных разными обстоятельствами. Для него уже не удивительно, что одно и то же чувство (например, любовь) может сопровождаться целой гаммой самых разных эмоций (ревностью, гневом, ненавистью, нежностью и т. д.). На следующем уровне развития данной составляющей ЭИ человек уже знает и может предсказывать последствия определенных эмоций (например, что гнев может перейти в ярость или в чувство вины), что оказывается особенно важным в межличностном взаимодействии.

Рефлексивная регуляция эмоций. Высшая степень развития ЭИ заключается в сознательной регуляции эмоций. Еще И. М. Сеченов писал, что «дело не в страхе, а в умении управлять страхом». Человек должен быть открыт и терпим к любым эмоциям независимо от того, доставляют они ему удовольствие или нет. С раннего возраста родители учат детей управлять эмоциями, уметь сдерживать свои эмоциональные проявления (например, раздражение, слезы, смех и т. д.)

Дети осваивают в той или иной степени контроль над эмоциями и учатся регулировать их в социально допустимых нормах. Эмоционально зрелый человек может направить энергию, мобилизованную даже с помощью негативных эмоций в выгодное для него развитие (например, разозлиться перед стартом на спортивных соревнованиях и использовать эту энергию для улучшения своих результатов). Дальнейшее развитие позволяет рефлексивно отслеживать эмоции не только у себя, но и у других людей. Заключительная часть данной составляющей ЭИ связана с высоким уровнем владения эмоциями, умением переживать сильные травматические воздействия, выходить из негативных эмоциональных состояний без преувеличения или преуменьшения важности их воздействия.

### 3.2. Функциональная структура волевого акта

Многие психологи понимают волевой акт как сложную функциональную систему. Так, Г. И. Челпанов в волевом акте выделял три элемента: желание, стремление и усилие. Л. С. Выготский в волевом действии выделял два отдельных процесса: первый соответствует решению, замыканию новой мозговой связи, созданию особого функционального аппарата; второй, исполнительный, заключается в работе созданного аппарата, в действии по инструкции, в выполнении решения. Многокомпонентность и полифункциональность волевого акта отмечается и В. И. Селивановым.

Исходя из рассмотрения воли как произвольного управления последнее должно включать в себя самодетерминацию, самоинициацию, самоконтроль и самостимуляцию.

Самодетерминация (мотивация). Детерминация — это обусловленность поведения человека и животных какой-либо причиной. Непроизвольное поведение животных, как и произвольные реакции человека, детерминированы, т. е. обусловлены какой-либо причиной (чаще всего — внешним сигналом, раздражителем). При произвольном поведении конечная причина действия, поступка находится в самом человеке. Именно он принимает решение реагировать или нет на тот или иной внешний или внутренний сигнал. Однако принятие решения (самодетерминация) во многих случаях является сложным психическим процессом, который называется мотивацией.

*Мотивация* — это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать. Сформированное основание своего поступка, действия называется *мотивом*. Чтобы понять поступок человека, мы часто задаемся вопросом — а каким мотивом руководствовался человек, совершая этот поступок?

Формирование мотива (основания действия, поступка) проходит ряд этапов: формирование потребности личности, выбор средства и способа удовлетворения потребности, принятие решения и формирование намерения совершить действие или поступок.

Самоинициация. Это вторая функция воли. Самоинициация связана с запуском действия для достижения цели. Запуск осуществляется посредством *волевого импульса*, т. е. отдаваемой самому себе команды с помощью внутренней речи, т. е. слов или восклицаний, произносимых про себя.

Самоконтроль. В связи с тем, что осуществление действий происходит чаще всего при наличии внешних и внутренних помех, могущих привести к отклонению от заданной программы действия и недостижению цели, требуется осуществлять сознательный самоконтроль за получаемыми на разных этапах результатами. Для этого контроля используется откладываемая в кратковременную и оперативную память программа действия, служащая человеку эталоном для сличения с получающимся результатом. Если в сознании человека при таком сличении фиксируется отклонение от заданного параметра (ошибка), он вносит исправление в программу, т. е. осуществляет ее коррекцию.

Самоконтроль осуществляется с помощью сознательного и преднамеренного, т. е. произвольного, внимания.

Самомотивация (проявление «силы воли»). Очень часто осуществление действия или деятельности, совершение того или иного поступка встречает затруднения, внешние или внутренние препятствия. Преодоление препятствий требует от человека интеллектуального и физического напряжения, обозначаемого как *волевое усилие*. Использование волевого усилия означает, что произвольное управление видоизменилось в *волевою регуляцию*, направленную на проявление так называемой «силы воли».

Волевая регуляция определяется силой мотива (поэтому нередко мула не подходит для случаев, когда человек очень хочет, но не делает, и когда очень не хочет, но все же делает). Несомненно, однако, что в любом случае сила мотива определяет и степень проявления волевого усилия: если я очень хочу достичь цели, то я буду проявлять и более интенсивное и более длительное волевое усилие; так же и при запрете, проявлении тормозной функции воли: чем больше хочется, тем большее волевое усилие я должен приложить, чтобы сдержать свое стремление, направленное на удовлетворение потребности.

«Сила воли» — понятие собирательное, обозначающее различные проявления волевой регуляции, называемые *волевыми качествами*.

### 3.3. Волевые качества

*Волевые качества — это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.*

Следует учитывать, что проявление волевых качеств определяется не только мотивами человека (например, мотивом достижения, определяемым двумя составляющими: стремлением к успеху и избеганием неудачи), его нравственными установками, но и врожденными особенностями проявления свойств нервной системы: силы — слабости, подвижности — инертности, уравновешенности — неуравновешенности нервных процессов. Например, страх сильнее выражен у лиц со слабой нервной системой, подвижностью торможения и преобладанием торможения над возбуждением. Поэтому им труднее быть смелыми, чем лицам с противоположными типологическими особенностями.

Следовательно, человек может быть несмелым, нерешительным, нетерпеливым не потому, что не хочет проявить «силу воли», а потому, что для ее проявления у

него имеются меньшие генетически обусловленные возможности (меньше врожденных задатков).

Это не означает, однако, что не следует прилагать усилия для развития волевой сферы личности. Однако нужно избегать и излишнего оптимизма, и стандартных, тем более волюнтаристских, подходов в преодолении слабости волевой сферы человека. Нужно знать, что на пути развития «силы воли» можно столкнуться со значительными трудностями, поэтому потребуются терпение, педагогическая мудрость, чуткость и такт (например, боязливому нельзя приклеивать ярлык труса).

Следует отметить, что у одного и того же человека различные волевые качества проявляются неодинаково: одни лучше, другие хуже. Следовательно, это означает, что понимаемая так воля (как механизм преодоления препятствий и трудностей, т. е. как «сила воли») неоднородна и проявляется по-разному в различных ситуациях. Следовательно, единой для всех случаев воли (понижаемой как «сила воли») нет, иначе в любой ситуации воля проявлялась бы данным человеком либо одинаково успешно, либо одинаково плохо.

Волевые качества можно разделить на три группы (табл. 3.1).

Таблица 3.1.

## Классификация волевых качеств

Целеустремленность	Самообладание	Морально-волевые
Терпеливость	Выдержка	Мужество
	—	Самоотверженность
Упорство	Решительность	Принципиальность
Настойчивость	Смелость	Дисциплинированность

Волевые качества, характеризующие самообладание. П. А. Рудик определяет самообладание как способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции. По другому определению самообладание — это власть человека над самим собой. С нашей точки зрения, самообладание является собирательной волевой характеристикой, которая включает в себя ряд самостоятельных волевых качеств, связанных с подавлением побуждений, обусловленных отрицательными эмоциями.

К волевым качествам, характеризующим самообладание, относятся выдержка, решительность, смелость.

*Выдержка — это устойчивое проявление способности человека сдерживать свои эмоциональные проявления, подавлять импульсивные, малообдуманные*



*эмоциональные реакции, сильные влечения, желания, в том числе и агрессивные действия при возникновении конфликта.* Последние могут быть прямыми физическими (например, когда человек бросается на обидчика с кулаками), косвенными физическими (например, человек, уходя, с досады хлопает дверью), прямыми вербальными (человек отвечает на сделанное ему замечание колкостью, вступает в перебранку) и косвенными вербальными (в случае, когда недовольство кем-то высказывается за его спиной в эмоционально-повышенных тонах своим товарищам или родным).

В бытовом сознании это волевое качество понимается как хладнокровие, отсутствие горячности в поведении при возникновении конфликта. Однако это не совсем точно, так как хладнокровие может быть связано с эмоциональной невозбудимостью, бесчувственностью человека.

Своеобразным проявлением выдержки является *долготерпение (стоицизм)*. Это способность человека долго переносить без срывов страдание, душевную муку, жизненные невзгоды, быть стойким.

*Решительность.* Разными авторами решительность понимается по-разному. Общим для всех определений является отнесение решительности к принятию решения, указание на затраченное время принятия решения и на значимость ситуации. В то же время ряд вносимых в разные определения нюансов не могут остаться без критического рассмотрения. Например, ряд авторов полагают, что решительность — это принятие решения без колебаний и сомнений. Однако это характеризует либо легкомыслие человека, либо принятие

решения в ситуации, когда человек твердо убежден в правильности принимаемого решения на основании полной информации об имеющейся ситуации. Решительность чаще всего проявляется при неуверенности человека в правильности принимаемого решения и достижении успеха. Следовательно, для проявления решительности необходима определенная доля сомнения. Решительность и есть проявление волевого усилия для преодоления этого сомнения, колебаний.

Второй момент, встречающийся в определениях решительности и вызывающий возражения, — это своевременность принимаемых решений. Своевременность в русском языке означает «в нужный момент, кстати». Данная характеристика может иметь место только при жестком ограничении времени на принятие решения. В остальных случаях важна не своевременность, а быстрота принятия решения.

Наконец, третий момент, с которым трудно согласиться — это понимание решительности как принятия наиболее правильного в данной ситуации решения. Правильность или неправильность принятого решения — скорее характеристика мыслительной деятельности, адекватности понимания ситуации и полученной информации. Кроме того, быстро или медленно могут приниматься как правильные, так и неправильные решения.

*Решительность — это способность человека быстро принимать решение в значимой (важной) для него ситуации.* Решительность не тождественна поспешности, она характеризует быстроту принятия обдуманного решения, когда его последствия могут привести и к нежелаемому результату («Быть или не быть — вот в чем вопрос»).

В большинстве случаев решительность связана с временем принятия решения в альтернативной ситуации, когда есть выбор. Однако она может проявляться и в безальтернативной ситуации, когда человек уже точно знает, что необходимо сделать (например, прыжок в высоту или в воду с вышки, выполнение штрафного броска в баскетболе и т. д.). При этом решительность связана со временем определения готовности к выполнению необходимого действия. Оказывается, что это время у разных людей различно, причем отмечается стабильность этих различий.

Часто решительность отождествляется со смелостью («смело — значит уверенно, без колебаний»). Однако, несмотря на то, что смелость и решительность могут в опасной ситуации обнаруживать корреляцию (чем боязливее человек, тем он более нерешителен) или проявляться в комплексе (например, расхрабриться — значит набраться смелости и решиться на что-либо), все же это разные волевые проявления.

*Смелость (храбрость) — это способность человека подавить защитные реакции, возникающие при страхе, и эффективно управлять своими действиями и поведением.*

В бытовом сознании возникновение страха принимается за трусливость. На самом деле страх — это защитная биологическая реакция, появляющаяся независимо от воли человека. Поэтому среди людей со здоровой и развитой психикой бесстрашных нет. Сила воли проявляется не в отсутствии страха, а в способности управлять своими действиями и поведением с трезвой головой, не поддаваясь панике и желанию избежать опасной ситуации.

Непонимание опасности не свидетельствует о смелости человека: если страх не возникает, то человеку и преодолевать его не надо.

Трусливость рассматривается в психологической и философской литературе как отрицательное моральное волевое качество, как проявление малодушия. Выявлено, однако, что трусливость связана с рядом врожденных типологических особенностей: слабостью нервной системы, преобладанием торможения и подвижностью торможения. У людей с этими типологическими особенностями возникает более сильный страх, чем у людей с другими типологическими особенностями, поэтому им труднее его побороть. Но это их беда, а не вина, поэтому представлять их как аморальных личностей некорректно.

*Псевдосмелость.* Бывает, что человек *храбрится*, т. е. принимает бодрый вид, стремясь казаться храбрым, на самом деле таковым не являясь. От истинной смелости следует также отличать бравирование как показное пренебрежение опасностью. Истинная смелость, как правило, разумна.

Волевые качества, характеризующие целеустремленность. Целеустремленность — это сознательная направленность личности на достижение цели. В зависимости от удаленности цели по времени и характера затруднений в процессе деятельности целеустремленность проявляется в таких волевых качествах, как терпеливость, упорство и настойчивость.

*Терпеливость — это однократное длительное противодействие неблагоприятным факторам, в основном физиологическим (утомлению, гипоксии (недостатку кислорода), голоду, жажде, боли), препятствующим достижению цели в данный отрезок времени.*

Терпеливость начинает проявляться с того момента, когда человек начинает испытывать внутреннее препятствие физиологического характера (неблагоприятное состояние) и начинает его переживать. При физической и умственной работе таким переживанием является ощущение усталости. Некоторые психологи с недоверием относятся к субъективным переживаниям человека, в частности к ощущению усталости. Между тем физиологи рассматривают усталость как объективное явление, связанное с возникновением состояния утомления (А. А. Ухтомский, Р. А. Шабунин). Это находит подтверждение и в объективно регистрируемых физиологических сдвигах в организме при появлении ощущения усталости (временное уменьшение, а потом резкое увеличение частоты сердечных сокращений и дыхания, увеличение суммарной электромиограммы, возрастание дельта-ритма ЭЭГ).

Терпеливость во время физической работы проявляется в борьбе с состоянием утомления. Чтобы поддерживать эффективность деятельности *на прежнем уровне*, человеку нужно прилагать дополнительные волевые усилия. Время, в течение которого он может это делать, и характеризует его терпеливость.

По данным Е. В. Эйдемана, величина волевого компонента при выполнении предельного физического усилия обнаруживает значимые положительные связи с показателями кислородного долга и мощности порога анаэробного обмена (ПАНО), что свидетельствует о зависимости проявления этого волевого качества от анаэробных возможностей человека, мобилизуемых с помощью волевого усилия.

Между временем терпения при выполнении физической работы и тем же временем при задержке дыхания (последнее определялось с момента появления желания сделать вдох до отказа задерживать дыхание) получены высокие корреляции, что свидетельствует о том, что терпеливость является общей волевой характеристикой, независимой от вида преодолеваемой трудности.

*Упорство — это стремление достичь «здесь и сейчас» (т. е. в данный отрезок времени) желаемого или необходимого, в том числе и успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам.* Оно связано со стремлением во что бы то ни стало достичь оперативной цели, например, когда ученик пытается решить трудную задачу, не поддающуюся с первого раза решению. По определению П. А. Рудика, упорный человек не пасует перед неудачей.

Негативным проявлением упорства является *упрямство*. Это проявление упорства вопреки разумным доводам, и поэтому требования и просьбы при упрямстве носят нередко формальный характер. Подчас человек упрямит в своем решении только потому, что решение исходит от него и отказ от этого решения может, как ему кажется, подорвать его авторитет. В детстве упрямство может быть формой протеста, выражающей недовольство необоснованным подавлением развивающейся самостоятельности, инициативности ребенка. Возникновению упрямства у детей и подростков способствуют грубое обращение, игнорирование их существенных потребностей или, наоборот, потакание их капризам и необоснованным требованиям. Проявление упрямства в деятельности может явиться следствием стремления к самоутверждению, хотя со стороны

может расцениваться как бесцельная трата времени и сил — ведь все равно ничего не получится.

При рассмотрении упрямства допускаются две ошибки. Во-первых, нередко упрямство рассматривается только как проявление слабоволия и поэтому оценивается негативно. Однако упрямство в ряде случаев основано на глубоком убеждении человека в реальности достижения поставленной цели, вопреки мнению окружающих о бесцельности этого занятия. Нельзя не учитывать, что мнение о целесообразности прилагаемых человеком для достижения цели усилий может быть весьма субъективным и, по сути, тоже отражать скрытое упрямство, базирующееся на сформированной установке что «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда».

Во-вторых, упрямство рассматривается часто как негативное проявление *настойчивости*, в то время как оно является «негативным» проявлением упорства. Эта ошибка проистекает из того, что авторы отождествляют упорство и настойчивость, между тем как между этими волевыми проявлениями имеются существенные различия.

*Настойчивость* — это длительное систематическое проявление «силы воли» при стремлении человека к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности. Физиологическим механизмом целеустремленности является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой установки (инерционной доминанты). Настойчивость больше всего отражает целеустремленность человека. Не случайно еще Макдауголл считал настойчивость одним из объективных качеств целенаправленного поведения. Реализуется настойчивость через многократное проявление терпеливости и упорства. Это, очевидно, и приводит к отождествлению этих двух волевых качеств, что находит отражение в используемых тестах. Большинство тестов, применяемых американскими психологами для изучения настойчивости (нерешаемые интеллектуальные и перцептивные задачи, тесты на физическую выносливость), на самом деле выявляют упорство.

Проявление настойчивости в значительной мере зависит: 1) от степени уверенности человека в достижимости отдаленной цели; 2) от мотивации достижения (в значительно большей степени, чем упорство, не говоря уже о терпеливости); 3) от наличия волевых установок на преодоление затруднений. В то же время от свойств нервной системы (в отличие от упорства и особенно терпеливости) настойчивость зависит мало.

Морально-волевые качества. В реальной жизни волевое поведение человека определяется чаще всего сразу несколькими волевыми качествами, сочетающимися с нравственными установками. Поэтому при характеристике волевого поведения используются понятия, отражающие *сложные морально-волевые качества*, такие как самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность, героизм и мужество, самоотверженность, принципиальность.

Они могут иметь разные мотивы и оттенки. Одно дело, например, героизм, проявляемый в безвыходной ситуации. Другое дело — героизм, проявленный без принуждения, как самопожертвование. По этому поводу писатель Борис Агапов писал: «Мне не очень нравится героизм, по поводу которого можно спросить:

"Слава героям, но кто виноват?" Русские ученые, ища способы борьбы с чумой, прививали себе эту страшную болезнь и лечили ее найденными методами. Некоторые умирали. Это был героизм не вынужденный из-за катастрофы, а решенный добровольно, после размышлений, то есть свободный от анестезии аффекта. Это есть истинно человеческий героизм, героизм самопожертвования».

Вот к такому героизму и должны стремиться люди, если им придется в своей жизни столкнуться с аналогичными обстоятельствами.

### 3.4. Возрастные особенности волевых проявлений

По поводу онтогенетического развития произвольного управления С. Л. Рубинштейн писал: «Уже первое, направленное на определенный объект, осмысленное действие ребенка, разрешающего какую-нибудь "задачу", является примитивным волевым актом. Но от этого примитивного акта до высших форм волевого избирательного действия еще очень далеко. Равно несостоятельно как то представление, будто у ребенка в раннем детстве, в 2—4 года, воля уже созрела, так и то встречающееся в литературе утверждение, будто воля, как и разум, является новообразованием подростков. В действительности волевые действия появляются у ребенка очень рано; совершенно неправильно изображать хотя бы трехлетнего ребенка как чисто инстинктивное существо, у которого нет и зачатков воли. В действительности развитие воли, начинаясь в раннем возрасте, проходит длинный путь. На каждой ступени этого развития воля имеет свои качественные особенности»<sup>11</sup>.

**Раннее детство.** Развитие произвольного поведения маленького ребенка связано с осуществлением им познавательных действий и с подражанием взрослым. Манипуляции с вещами приводят к установлению ребенком важного для него факта: после определенных действий могут происходить определенные события. Теперь он осуществляет эти действия ради того, чтобы произошли эти события, т. е. намеренно, целесообразно.

До двухлетнего возраста дети не могут воспроизвести знакомое им действие без реального предмета действия (например, не имея ложки, показать, как ею пользуются). Поэтому существенным шагом в развитии произвольности является *формирование способности к представлению отсутствующих предметов*, благодаря чему поведение ребенка определяется не только наличной ситуацией, но и представляемой.

В период от 2 до 3 лет закладываются основы регулирующей функции речи. Большое значение для формирования волевых действий у ребенка имеет выработка прочной и действенной реакции на два главных словесных сигнала взрослых: на слово «надо», требующее действия вопреки желанию ребенка, и на

---

<sup>11</sup> Рубинштейн С. Л. Общая психология. СПб.: Питер, 1999. С. 608.

слово «нельзя», запрещающее действие, желаемое ребенком. При этом ребенку гораздо труднее подчиниться запрету не делать что-то, чем приказу делать что-то другое.

К 3 годам, а иногда и раньше у детей проявляется выраженное стремление к самостоятельности («Я сам!»). Дети этого возраста проявляют терпение и выдержку, если это предвещает им удовольствие.

**Преддошкольный возраст.** Поскольку игровая активность является основной у дошкольников, исполнение ребенком какой-нибудь игровой роли является сильным стимулирующим волевое усилие фактором. Так, по данным З. М. Мануйленко, дети 3—4 лет могут, взяв на себя роль часового, сохранить свою неподвижность в 5 раз дольше, чем без этой роли. Однако чем старше становятся дошкольники, тем меньше разница между проявлением волевого усилия в ролевой и безролевой ситуации. Способность сдерживать детьми свое импульсивное поведение возрастает в период от 4 до 6 лет втрое.

С 4 лет развивается контроль за своими действиями. На 4-5 году обнаруживается послушание по обязанности. В конце преддошкольного возраста ребенок делает в волевом развитии еще один большой шаг вперед: он начинает брать на себя выполнение задания и действует, руководствуясь сознанием необходимости довести дело до конца. Шестилетние дети могут проявить инициативу при выборе цели, самостоятельность, упорство, но в основном тогда, когда их действия сопровождаются эмоциями радости, удивления или огорчения. Слова «надо», «нельзя», «можно», произносимые самим ребенком, становятся основой для самоуправления и проявления «силы воли». Однако нередко последняя выражается в упрямстве.

**Младший школьный возраст.** В 1-м и 2-м классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, в том числе и учителя, но уже в 3-м классе они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Постепенно формируется выдержка, т. е. способность сдерживать свои чувства, ослабевает импульсивность как черта личности. Однако в младших классах школьники проявляют волевою активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других (А. И. Высоцкий), прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе и учителя. Нельзя не отметить и высокое проявление уже в 3-м классе такого волевого качества, как решительность, которая в определенной мере может быть связана с все еще достаточно высокой импульсивностью этих школьников.

**Подростковый возраст.** Весьма противоречива волевая сфера подростков. Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что приводит к изменению и волевой сферы. В результате возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления), но снижается выдержка, самообладание. Упорство проявляется только в интересной работе. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства (отчасти в связи с тем, что советы взрослых

воспринимаются критически) как утверждение своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих моральных санкций. Наблюдается переход от внешней стимуляции волевой активности к самостимуляции. Однако этот механизм еще недостаточно сформирован.

**Старший школьный возраст.** У старшеклассников механизм самостимуляции является определяющим в проявлении волевой активности. Они могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели, резко увеличивается способность к терпению, например при физической работе на фоне усталости (поэтому старшеклассников учитель физической культуры может заставлять работать достаточно долго и на фоне утомления, в то время как требовать того же от младших школьников опасно). Однако у девушек старших классов смелость резко снижается.

В старших классах усиленно формируется моральный компонент воли. Воля проявляется школьниками под влиянием идеи, значимой для общества, товарищей. Часто волевая активность у старшеклассника принимает характер целеустремленности.

## Заключение

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы.

Еще один признак волевого характера действия или деятельности, регулируемой волей, - это наличие продуманного плана их осуществления. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым. Волевое действие - это сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом.

Функцией волевой регуляции является повышение эффективности соответствующей деятельности, а волевое действие предстает как сознательное, целенаправленное действие человека по преодолению внешних и внутренних препятствий с помощью волевых усилий.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности.

Волевого человека отличают решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе.

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.

Чувства — продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои



положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Аффекты - это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность.

Страсть - еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек.

Эмоции, таким образом, отличаются по многим параметрам: по модальности (качеству), по интенсивности, продолжительности, осознанности, глубине, генетическому источнику, сложности, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм.

Эмоции, какими бы разными они ни казались, неотделимы от личности.

Совершенствование высших эмоций и чувств означает личностное развитие их обладателя. Такое развитие может идти в нескольких направлениях. Во-первых, в направлении, связанном с включением в сферу эмоциональных переживаний человека новых объектов, предметов, событий, людей. Во-вторых, по линии повышения уровня сознательного, волевого управления и контроля своих чувств со стороны человека. В-третьих, в направлении постепенного включения в нравственную регуляцию более высоких ценностей и норм: совести, порядочности, долга, ответственности и т.п.

## Список использованной литературы

1. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — Казань, 1987.
3. Бодалев А.А. Психология о личности. Москва. 2004г.
4. Введение в психологию. Под ред. А.В. Петровского Москва. 2005г.
5. Валлон А. Психическое развитие ребенка. — М., 1967.
6. Вартамян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. — Л., 1989.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. — М., 1984.
8. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. — М., 1976.
9. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. — М., 1990.
10. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. — М., 1976.
11. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоции // Психология эмоций.
12. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984.
13. Гаврилова Т.П. О воспитании нравственных чувств. — М., 1984.
14. Додонов Б.И. В мире эмоций. — Киев, 1987.
15. Джемс У. Научные основы психологии. — СПб., 1902.
16. Изард К.Е. Эмоции человека. — М., 1980.
17. Калинин В.К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. — Т. 10. — 1989. — № 2.
18. Крюгер Ф. Сущность эмоциональных переживаний // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984.
19. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984.
20. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Москва. 2005г.
21. Психология эмоций: Тексты. — М., 1984.
22. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. — М., 1989. — Т. II.
23. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1982.
24. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. — М., 1981.
25. Спиноза Б. «О происхождении и природе аффектов» (Психология эмоций: Тексты. — М., 1984.
26. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1990.
27. Франка В. Человек в поисках смысла. — М., 1990г.
28. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. — М., 1966.