

РАЗДЕЛ 4

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ РЕГУЛЯЦИИ: ЭМОЦИИ И ВОЛЯ

В данной теме дана характеристика психическим процессам регуляции – эмоциям и воле. Эмоции определяют эмоциональный уровень регуляции – управление поведением на основе отражения возможности удовлетворения актуальных потребностей. Волевая регуляция обеспечивает эффективность целенаправленного поведения субъекта в процессе постановки и решения социально значимых задач. Дополняя, а порой, вступая в противоречие друг с другом, эти два вида регуляции обеспечивают причинную (побудительную) и целевую детерминацию поведения личности.

ТЕМА 11 ЭМОЦИИ

Человек познавая и изменяя окружающий мир, не является бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия наподобие хорошо отлаженной машины. Действуя, он не только производит те или иные изменения в природе, в предметном мире, но и воздействует на других людей и сам испытывает воздействия, идущие от них и от своих собственных действий и поступков; он переживает то, что с ним происходит и им совершается, он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет богатую и яркую сферу эмоций.

Эмоции – это особый класс психических процессов, которые в форме непосредственно-чувственного переживания отражают значение объектов и событий во внешнем и внутреннем мире человека для его жизнедеятельности.

1. Основные компоненты эмоций

Эмоции – это сложный психический механизм реагирования, возникший в ходе эволюции, чтобы помочь организму приспособиться к среде. Эмоциональная реакция включает ряд компонентов. Одни из них активизируются во время эмоционального состояния. Это *физиологический* компонент, опосредующий и поддерживающий эмоциональную реакцию; *внешнее выражение чувств*, по которому судят об испытываемой эмоции; *субъективное переживание чувств*, сопровождающее эмоциональную реакцию. Четвертый

компонент — *когнитивный*, который учитывает значение событий для личного благополучия человека.

Раскроем каждый из компонентов эмоциональной реакции и определим, какую роль они выполняют в определении сущности эмоций.

Физиологический компонент эмоций. Эмоции связаны с возбуждением. Мы живо ощущаем изменения в частоте сердечных сокращений, активности потовых желез, артериальном давлении, слюноотделении и т.д. Эти физиологические изменения связаны с деятельностью *вегетативной нервной системы* (нервной системы, соединяющей мозг с внутренними органами и железами), которая подразделяется на *симпатическую* и *парасимпатическую*.

Симпатическая нервная система активизирует тело и подготавливает его к немедленным действиям — к тому, чтобы «драться» или «убегать». Это происходит за счет возбуждения одних систем в организме и сдерживания других. Так, при гневe, сахар выбрасывается в кровь и быстро сообщает организму энергию, сердце бьется чаще и быстрее поставляет кровь мышцам, а пищеварение на время сдерживается, и ток крови в кожных покровах ограничивается. Все эти реакции увеличивают вероятность выживания человека в чрезвычайных ситуациях.

Парасимпатическая система, напротив, сдерживает эмоциональное возбуждение, успокаивает и расслабляет тело. Так, например, при страхе сердцебиение замедляется, падает давление в кровеносных сосудах, зрачки глаз сокращаются, уменьшается доступ света, а вот слюноотделение увеличивается, в пищеводе и желудке повышается секреторная функция. Все это обеспечивает восстановление и сохранение энергии тела.

Важным фактором, определяющим возникновение и протекание разных эмоций, является функционирование *центральной нервной системы*. Ряд последних исследований физиологических механизмов эмоций показал, что *миндалины* (клеточная структура в височной доле) выполняет особую роль в эмоциональном реагировании, участвуя в оценке вызвавших эмоцию стимулов, в активизации мышечной вегетативной и эндокринных систем.

Доказательством роли миндалины в оценке внешней среды представляют результаты исследования пациентов, страдающих височной эпилепсией, вследствие чего они начинают приписывать объектам и событиям искаженное эмоциональное значение. Находясь у себя дома, па-

циент не узнает привычную обстановку, или, напротив, в совершенно новом месте может чувствовать себя как дома.

Хотя миндалина задействована в эмоциональных реакциях, ее функционированием нельзя обеспечить весь спектр человеческих эмоций. Данные электроэнцефалографии (ЭЭГ) мозговой активности указывают на особую роль лобной доли правого и левого полушарий мозга. При этом правое полушарие более активно при негативном, а левое – при позитивном эмоциональном состоянии.

Например, в исследованиях с выделением двух типов улыбки: 1) истинной улыбки, которую характеризуют поднятые уголки губ и сокращение окологлазных мышц, вызывающие морщинки в уголках глаз («гусиные лапки») и 2) улыбки без «гусиных лапок», которые возникают в тех случаях, когда приличие требует улыбаться при отсутствии положительных эмоций, повышенный уровень корковой активности в левом полушарии был установлен только при истинной улыбке.

Наиболее распространенным прибором для измерения физиологических реакций, вызванных эмоциями, является «полиграф», который чаще называют «детектором лжи», поскольку чаще всего его применяют для проверки правдивости показаний. Полиграф – устройство, которое записывает изменения в частоте сердечных сокращений, артериальном давлении, скорости дыхания и фиксирует кожно-гальваническую реакцию (записывается с поверхности руки электродатчиками, фиксирующими выделение пота). Действие прибора основано на том, что ложь вызывает сильные эмоции.

Представьте, что вас испытывают с помощью детектора лжи. Оператор начинает с того, что задает вам нейтральные вопросы, которые не должны вызывать сильные эмоции: «Ваше имя?», «Что вы ели сегодня на завтрак?». Этим задается исходная базовая линия эмоционального реагирования. Затем вам будут заданы практические вопросы: «Встречались ли вы с этим человеком?». «Где спрятали угнанную машину?». Если во время ваших ответов прибор регистрирует заметные отклонения показателей от базовой линии, то следователь сделает вывод, что вы пришли в состояние эмоционального возбуждения, а значит события и объекты, о которых вас спрашивают затрагивают вас лично. Тут же возникает проблема: может быть, вы просто нервничаете, потому что вас допрашивают? Кроме того, существуют значительные индивидуальные различия в степени эмоционального возбуждения, связанного с ложью. Некоторые лгут с легкостью, другие же испытывают неуверенность и страх, даже если просто сомневаются в ответе.

Не исключено и жульничество при испытании. Можно специально напрягать мышцы и думать о чем-то неприятном, когда задают нейтральный вопрос. В результате прибор регистрирует повышенный исходный фон эмоционального реагирования. Поэтому во время ответов на критические вопросы не будет замечено почти никаких изменений. А это зна-

чит, что даже когда исследование проводится достаточно тщательно, детекторы лжи могут быть неточны. Хуже всего, что результатом ошибки в испытании оказывается высокая вероятность того, что невинного человека признают виноватым, а виновного – невинным. Сказанное означает, что возбуждение не может быть принято в качестве единственного показателя возникновения эмоциональной реакции.

Экспрессивный компонент эмоций. Разные эмоции выражаются по-разному. Широко раскрытые глаза, поднятые брови и напряженно растянутые нижние губы свидетельствуют о переживании страха. Сморщенный нос, выдвинутая вперед нижняя губа указывают на неудовольствие. Мы распознаем эмоции по этим экспрессивным признакам, учитывая мимические изменения. Еще Ч.Дарвин в своей знаменитой работе «Выражение эмоций у человека и животных» (1872) указывал, что наша мимика – это часть эволюционного наследия, поэтому неслучайно сходство в мимике между различными видами приматов, и что люди во всех концах света выражают свои чувства одинаково.

Тезис об *универсальности мимической экспрессии* получил подтверждение в современных научных исследованиях.

В одном из экспериментов американские актеры изображали перед камерой ряд эмоций таких как радость, грусть, злость и страх. Затем эти изображения показывали представителям различных культур: шведской, японской, китайской, а также представителям из Новой Гвинеи, чье развитие соответствует периоду каменного века, и попросили их дать название этим эмоциям. С этим заданием успешно справились практически все испытуемые, даже представители архаической культуры.

Насколько можно доверять мимике в распознании эмоций? Гамлет, без сомнения, был не первым, кто заметил, что «можно улыбаться и быть при этом подлецом». Людям не составляет труда передать мимикой совсем не ту эмоцию, которую они в действительности испытывают. Мы можем вежливо посмеяться над шуткой, которая не кажется смешной. Мы можем казаться невозмутимыми, хотя в действительности встревожены или оскорблены. Все это дает основание полагать, что определение эмоций только по внешней экспрессии не всегда является достоверным.

Эмоции также выражаются с помощью тела. Изучение содержания послания тела (поза, жесты) называется *кинексикой*.

Можно выделить единицы внешней телесной организации, которые достаточно точно передают такие эмоциональные состояния как расслабление–напряжение и симпатия–антипатия. Расслабление выражается в свободном положении рук и ног, откидывания

назад в положении сидя. Симпатия выражается, главным образом, когда человек наклоняется вперед к другому человеку или объекту. Таким образом, положение тела может обнаружить чувства, которые, как правило, скрываются. Вместе с тем выразительные движения тела также можно научиться контролировать, как и лицевые экспрессии. Следует учитывать то, что одно и то же «послание тела» может быть неоднозначно истолковано.

Например, женщина, которая сидит неподвижно, скрестив руки на груди, вероятно, посылает сигнал «неуверенности». Однако, специалисты по чтению «языка тела» отмечают, что жесты редко содержат фиксированное значение. Жесты этой женщины могут означать, что в комнате холодно.

Компонент субъективного переживания эмоций. Человек не только эмоционально реагирует, но особо регистрирует этот процесс путем его осознания. Невозможность дать словесное описание некоторого переживания еще не означает его неосознаваемости. Когда мы, например, оказываемся не в состоянии описать лицо хорошо знакомого человека, означает ли это, что мы не осознаем это лицо? Ведь мы можем нарисовать это лицо или опознать его среди тысячи других лиц. Исходя из этого следует различать непосредственно чувственную репрезентацию эмоциональных явлений (в форме переживания) и способность их передачи путем словесного обозначения.

Многообразие и сложность эмоциональных явлений обуславливают трудности словесного описания человеком своих эмоций: подбираемые слова кажутся недостаточно точными и неверно отражают различные эмоциональные состояния и их оттенки. Чем, к примеру, уныние отличается от скуки или подавленности? Что вы сейчас чувствуете – радость, страх, гнев, смущение? Ни один из этих терминов не имеет точного определения. Ваше представление о радости или гнев может сильно отличаться от представлений Ваших знакомых. Следует учесть и то, что люди редко испытывают эмоции в чистом виде. Рассмотрим такую ситуацию.

Вы сдаете экзамен. Экзамен трудный, и вы очень устали, когда готовились к нему. Вам достался билет, ответ на который вам хорошо известен. Казалось, ситуация складывается в вашу пользу. Но преподаватель держится отчужденно, и это тревожит Вас. Вас неожиданно зовут отвечать. Что Вы сейчас чувствуете? Возбуждение, страх, удовлетворение, гнев? Ваши эмоции так перемешались, что распознать их, а тем более описать их практически невозможно.

Эмоциональный опыт человека обычно шире, чем опыт его эмоциональных переживаний. Есть эмоциональные явления, которые настолько кратковременны, что просто не успевают получить четкое и однозначное определение. Эмоциональное состояние может быть неприятным, что человек его вытесняет за пределы сознания.

Все это свидетельствует о том, что такой компонент как субъективное переживание эмоции сам по себе не может служить раскрытию психологического содержания эмоциональной реакции

Когнитивный компонент эмоций. Эмоция существует в форме когнитивной оценки и осмысления. Лазарус и Смит предложили несколько параметров когнитивной оценки. Одни из них первичные, поскольку они связаны с решением вопроса о важности того или иного события для нашего благополучия. Это *оценка мотивационной релевантности* события (связано ли оно с личными мотивами) и его *мотивационной конгруэнтности* (соответствует ли личным целям). Эти две оценки определяют знак эмоций. Другие, вторичные параметры связаны со способностями человека разрешать данную ситуацию и выбором соответствующей стратегии, а также объяснением того, кто ответственный за возникновение данной эмоции сам субъект или другие люди.

Например, гнев является результатом того, что события оцениваются как лично значимые, связанные с достижением личных целей, а ответственность за происходящее несут другие люди. Вину же человек испытывает, когда человек сам себя считает ответственным за лично значимое, но не совпадающее с ответственным за поставленными целями события. Печаль возникает тогда, когда человек переживает происходящее с ним как затрагивающее его личные мотивы, но при этом он не в состоянии что-то изменить в своей жизни безотносительно к тому, отвечает ли он за это сам или кто-то из его окружения.

Более упрощенная схема возникновения эмоций на основе когнитивной оценки рассогласования потребности и возможности ее удовлетворения в конкретных жизненных обстоятельствах была предложена отечественным психофизиологом П.В.Симоновым.

В самом общем виде правило возникновения эмоций можно представить в виде структурной формулы:

$$\mathcal{E} = f [\Pi, (\text{Ин} - \text{Ис}), \dots]$$

где Э – эмоция, ее степень, качество, знак; П – сила и качество актуальной потребности; (Ип – Ис) – оценка вероятности удовлетворения потребности; Ип – информация, практически необходимая для удовлетворения потребности; Ис – информация о средствах, которыми в данный момент располагает субъект.

Попробуем ответить на вопрос, пользуясь предложенной формулой: Когда возникают отрицательные эмоции? (Когда субъект располагает недостаточным количеством информации). Когда возникают положительные эмоции? (Информация о средствах удовлетворения потребности имеется в избытке). Когда не возникает эмоций? (Если мы встречаемся с ситуацией с достаточным запасом знаний и сведений).

Так, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты. Эмоциональная реакция удивления может рассмотрена как своеобразная форма страха. Она возникает в результате отражения разницы между возможной и фактически полученной дозой информации. При удивлении внимание сосредотачивается на причинах необъяснимого, а при страхе на предвосхищении угрозы. Состояние же наивысшей творческой работоспособности человека – вдохновение – всегда окрашено в эмоционально положительные тона. Избыток информации сообщает действиям человека ту свободу, которая располагает к импровизации.

Как взаимосвязаны рассмотренные выше компоненты эмоции: физиологический (возбуждение), экспрессивный (внешнее поведение), субъективное переживание эмоционального опыта (осознание) и когнитивный (оценка значимости объекта или события)? Теории эмоций предлагают различные ответы на этот вопрос.

2. Теории эмоций

Теория Джеймса – Ланге. Здравый смысл говорит нам, что когда мы видим, что какой-то объект нам угрожает, мы испытываем страх, возбуждаемся и убегаем. В 1880-х годах американский психолог-функционалист У.Джеймс и датский физиолог К.Ланге предложили, что телесное возбуждение (например, увеличение частоты сердечных сокращений) не обязательно следует за переживанием страха. Напротив, они пришли к выводу, что эмоции возникают после телесного возбуждения.

Эмоции, в их определении, – это не что иное, как осознание телесных изменений, происходящих под воздействием определенного стимула.

Например, мы видим медведя, убегаем, возбуждаемся и затем чувствуем, что перепугались и осознаем реакцию своего тела. Эти телесные изменения могут заключаться в мышечных движениях (бег) или вегетативных реакциях (учащение сердечного сокращения).

Теория Джеймса–Ланге вызвала значительную полемику. Одним из ее яростных критиков был американский ученый У.Кеннон. Он утверждал, что телесные изменения протекают слишком медленно по сравнению с эмоциональными переживаниями. Кроме того, симпатические реакции носят диффузный характер, поэтому на их основании невозможно точно дифференцировать эмоцию. Рассмотрим, к примеру, страх и злость. Две эти эмоции сопровождаются сходными физиологическими реакциями, вместе с тем мы без труда отличаем их друг от друга.

Теория атрибуции возбуждения акцентирует роль когнитивной оценки в возникновении эмоций. С.Шехтер и Дж. Сингер полагают, что эмоции возникают, когда общее физическое возбуждение можно охарактеризовать определенным образом.

Предположим, что кто-то в темноте подкрался к вам и выкрикнул «Ух». В вашем теле произойдут соответствующие изменения (застучит сердце, вспотеют ладони, пересохнет во рту и т.д.). Если человек вам совершенно незнаком, то вы можете интерпретировать свое возбуждение как страх; если же человек ваш близкий друг, то возбуждение можно охарактеризовать как удивление.

Эмоции, как полагает автор теории, это не столько телесное возбуждение, сколько сопряженный с ним процесс приписывания причин этого возбуждения – *атрибуция*.

Теория обратной связи

Психолог К.Изард одним из первых предположил, что выражение лица влияет на эмоции. Это происходит следующим образом: ощущения лица дают сигнал мозгу, который помогает нам определить, какую эмоцию мы сейчас переживаем. П.Экман, развивая эту идею, экспериментально подтвердил, что «гримасничание» действительно вызывает эмоцию.

Участникам эксперимента помогали «выстроить» на лице мышца за мышцей, выражение удивления, печали, гнева, радости. Одновременно контролировались их телесные реакции. Оказалось, что гримасничание воздействовало на вегетативную нервную систему: увеличивалась частота сердечных сокращений и менялась температура тела. Не только испы-

тываемые человеком эмоции влияют на их внешнюю экспрессию, но и выражение влияет на эмоции. Так, когда вы чувствуете какую-то подавленность, заставьте себя улыбнуться – иногда это действительно улучшает наше эмоциональное состояние.

В наши дни большинство психологов признают, что каждая из теорий, которые приведены выше, верны лишь отчасти. Джеймс и Ланге, конечно, были правы, что опора на возбуждение и поведение – составляющая часть наших переживаний. Кеннон верно оценил порядок следования в эмоциональной реакции: возбуждение, внешнее выражение и переживание эмоции происходят практически одновременно. Шехтер и Сингер показали важное значение когнитивного оценивания объекта, вызывающего возбуждение.

Современный подход к пониманию эмоций объединяет основные положения рассматриваемых теорий. Это может быть проиллюстрировано следующим примером.

Представьте, что большая собака рычит и бросается на вас. Собака *оценивается* как угроза. Ваша эмоциональная оценка приводит к *возбуждению вегетативной нервной системы* (сердце громко стучит, колени дрожат). Появляется *эмоциональная экспрессия* (лицо искажается и превращается в маску страха). Вы субъективно переживаете страх («я боюсь!»). Как результат всех звеньев реакции возникает адекватное поведение (вы убегает от собаки).

Каждый компонент эмоций: возбуждение вегетативной нервной системы, эмоциональная экспрессия, субъективное переживание может воздействовать на когнитивную оценку и изменять ее. Также и сама когнитивная оценка может существенно изменять ход протекания эмоционального процесса. Еще древнегреческий философ Аристотель советовал, что следует «сердиться на того, кого нужно, в надлежащей степени, в надлежащее время, ради надлежащей цели и надлежащим образом». П.Саловей и Дж. Майер называют такое умение *эмоциональным интеллектом*. Недостаток эмоционального интеллекта может губительно сказаться на нашем благополучии, начиная от проблем в семье вплоть до плохого физического здоровья.

3. Функции эмоций.

Сущность эмоций раскрываются исследователями посредством выявления их функционального значения.

Прежде всего, следует указать на *оценочную* или *сигнальную* функцию эмоций. Способность эмоций производить оценку определяется их возникновением в значимых для человека ситуациях. Эмоции являются той системой сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего.

Побуждающая функция эмоций тесно связана с функцией оценки, поскольку из оценки происходящего обычно следует немедленное побуждение овладеть требуемым или избавиться от бесполезного и вредного. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень возбуждения нервной системы и ее подструктур, подготавливают организм к действию. Формирование решения принимается человеком путем анализа имеющихся условий. Этот процесс обычно начинается с эмоциональной оценки и завершается ею. Если действия или поступки производятся человеком на основе лишь одних холодных доводов рассудка, то они значительно менее успешны, чем в том случае, когда они регулируются эмоциями.

Эмоционально-выразительные движения человека – мимика, жесты, пантомимика выполняют *коммуникативную функцию*, т.е. сообщения информации о состоянии говорящего и его отношении к происходящему. В каждом обществе существуют свои нормы выражения чувств, отвечающие представлениям о приличии, скромности, воспитанности.

Например, в некоторых частях Африки смех – показатель изумления и даже замешательства, но вовсе не обязательно признак веселья. Культурные традиции влияют и на смысл жестов. Что значит, если соединить большой и указательный палец в форме круга. В Северной Америке это означает «все в порядке» или «о кей». Во Франции и Бельгии тот же жест значит «вы ничего не стоите».

Выделяют *компенсаторную* функцию эмоций. Ее примером может служить подражательное поведение (массовая паника), когда субъект, не располагая информацией и временем для самостоятельного обоснованного решения, полагается на пример других членов сообщества, своевременно заметивших опасность. Даже аффект, который приводит личность в сильное эмоциональное возбуждение, в определенных условиях может оказаться полезным. В критических условиях, при неспособности субъекта найти выход из опасных травмирующих ситуаций компенсаторное значение аффекта заключается в аварийном разрешении труднопереносимой ситуации: бегство, оцепенение, агрессия.

Особую роль играют эмоциональные переживания в организации познавательной деятельности. В данном случае эмоции выполняют *синтезирующую* функцию. Еще В.Вундт указывал, что эмоциональный тон ощущений, воспринимаемых одновременно, сливается по определенным законам в более общие переживания. Только в силу такого слияния эмоций мы воспринимаем не набор пятен или звуков, а пейзаж и мелодию, не множество интроспективных впечатлений о физиологических процессах, происходящих внутри нас, а свое тело.

Организирующая функция проявляется в том, что эмоции организуют деятельность, отвлекая на нее силы и внимание человека. При этом протекание в тот момент какой-либо иной деятельности может оказаться нарушенным (в таком случае наблюдается дезорганизующее влияние эмоций). Сама по себе эмоция дезорганизующей функции не несет, все зависит от условий в которых она проявляется.

Эмоция с внутренней необходимостью зарождается из положительного или отрицательного результатов деятельности и потребности, конкретизированной в мотиве. Эта связь взаимная: с одной стороны, ход и исход человеческой деятельности вызывает у человека особенно яркие чувства, с другой – чувства человека, его эмоциональные состояния влияют на его деятельность. В этом проявляется *регулирующая функция эмоций*. Так, эмоциональная окрашенность является одним из условий, определяющих непроизвольное внимание и запоминание; хорошо известно влияние эмоций на процессы воображения и фантазии; при выраженной интенсивности эмоции могут исказить процесс восприятия; от эмоций зависит целый ряд характеристик речи, мыслительные процессы.

Регуляция эмоций заключается в том, что в зависимости от них изменяется функциональный уровень деятельности. Эмоции, повышающий функциональный уровень деятельности называют *стеническими*, понижающие – *астеническими*.

Например, страх или тревога могут парализовать волю спортсмена к победе, свести на нет, приложенные ранее усилия (астенические эмоции). А эмоции радости, уверенности в себе повышают уровень функционирования деятельности и увеличивают шансы на положительный результат (стенические).

Одна и та же эмоция (например, гнев) может повысить эффективность деятельности, либо дезорганизовать ее, т.е. выступит как

стеническая или как астеническая. Иногда это зависит от интенсивности эмоции: положительный эффект, который дает эмоциональный процесс при оптимальной интенсивности, может дать отрицательный, дезорганизующий эффект при чрезмерном усилении эмоционального возбуждения.

Д.О.Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человек и успешностью его практической деятельности.



Рис. 11.1. Зависимость между уровнем эмоционального возбуждения (активации) и продуктивностью деятельности (по Д.О. Хеббу).

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. Слишком слабая эмоциональная возбужденность

не обеспечивает должной регуляции деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

4. Виды эмоциональных состояний

Эмоциональная сфера человека богата и многообразна. Поэтому трудно осуществить классификацию эмоциональных состояний по одному основанию. Наиболее известно деление эмоций, исходя из особенностей их субъективного переживания. Здесь выделяют *собственно эмоции и настроения*.

Эмоции – это длительное, незначительное по интенсивности состояние, характеризующиеся непосредственным переживанием отношения человека к предметам и явлениям жизнедеятельности. В различении эмоций принципиальным моментом является определение качества переживания (модальности). Наиболее заметна эта сторона эмоциональной жизни представлена в теории дифференциальных эмоций К.Изарда. Он выделил десять *фундаментальных эмоций*, имеющих специфический физиологический механизм возникновения и угасания, внешне выражающихся особыми мимическими или мышечными средствами и обладающих особым переживанием. К ним относятся три положительных эмоций – *интерес, радость, удивление* и семь отрицательных – *горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина*.

Р. Плучик, опираясь на результаты своего исследования, показал, что у человека существует восемь основных эмоций – страх, удивление, печаль, отвращение, гнев, предвкушение, радость и одобрение. Список может показаться коротким, но степень интенсивности каждой эмоции варьирует. Так гнев может переходить от раздражения к ярости, а радость – от удовлетворения к восторгу. Одна из идей Р.Плучика, получившая признание в современной психологии, касается смешения основных эмоций, в результате которой любую пару смежных эмоций можно объединить и получить более сложную эмоцию.

Например, пятилетний ребенок съел без разрешения пирожное и одновременно испытывает радость и страх. Результатом такого смешения является вина. Из соединения функциональных эмоций возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как *тревожность*, которая сочетает в себе страх, гнев, вину и интерес.

Собственно эмоции отличаются от *настроения*, которое длится, как правило, дольше, чем эмоции. Гнев и страх могут продолжаться несколько минут, тогда как подавленное настроение может длиться часами и даже годами. Эмоции обусловлены оценкой определенной ситуации, тогда как у настроения часто нельзя найти определенную причину. В отличие от настроения эмоции всегда предметны, иными словами, они всегда «о чем-то». Эмоции влияют преимущественно на действия, подготавливая организм к определенным приспособительным реакциям, тогда как настроение влияет, прежде всего, на познавательную сферу, изменяя процессы внимания и оценивания стимулов.

Настроение – относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всего субъекта и отражающееся на его деятельности. Оно не предметно, а личностно, и вследствие своей беспредметности настроение возникает часто вне сознательного контроля. Настроение – это бессознательная эмоциональная оценка личностью того, как в данный момент складываются для нее обстоятельства.

По своей интенсивности и характеру протекания настроение отличается от чувственного тона, аффекта и страсти.

Чувственный или эмоциональный тон является простейшей формой эмоционального переживания. Это своеобразный оттенок эмоциональной окраски психического процесса. Хорошо известно, что некоторые цвета, звуки, запахи могут сами по себе, независимо от их предметной отнесенности, вызывать у нас приятное или неприятное чувство.

Чувственный тон объединяет в себе отражение часто встречающихся полезных или вредных условий окружающей среды

Например, хорошая музыка, запах сирени, вкус апельсина приятны большинству из нас и соответственно имеют положительный чувственный тон. Скрежет металла, запах гашеной извести, вкус горького лекарства обычно неприятны.

В силу своей обобщенности чувственный тон помогает человеку быстро ориентироваться как в привычных, так и новых условиях его жизнедеятельности.

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние. Аффект выражается в заторможенности сознательной деятельности (человек как бы «теряет голову»). Действие в состоянии аффекта вырывается у человека, а не регулируется им.

Аффект имеет максимально предметный характер. Это чувство, которое вызывается обычно задержкой какой-то навязчивой тенденции, сильного побуждения к овладению конкретным предметом.

Аффект возникает резко, внезапно, в виде вспышки, порыва. При этом изменяется характер всей познавательной деятельности. Человек может удерживать в поле внимания только те объекты, которые связаны с переживанием. Все остальное исчезает из зоны сознания, и это одна из причин трудности управления протеканием аффекта.

Страсть – сильное, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им. Человек, охваченный страстью, становится пассивным существом, он как бы пребывает во власти силы, но сила, которая им владеет, от него и исходит. Характерным для страсти является сила чувства, выражающаяся в направленности всех помыслов личности на предмет страсти.

Страсть захватывает все мысли человека. Все остальное, не связанное с предметом страсти, кажется второстепенным, и нередко попросту упускается из виду и забывается. Жизнь нам дает немного примеров, когда ученые, охваченные страстью познания, не придавали значения внешнему виду, забывали про сон и еду. Страсть – это скорее *чувство*, чем эмоция.

5. Эмоции и чувства

Попытки различить эмоции и чувства основываются прежде всего на установлении характера тех потребностей, удовлетворение которых связано с соответствующими эмоциональными переживаниями. Так, сложные эмоции, связанные с удовлетворением высших, духовных потребностей, принято называть *чувствами*. Если простые эмоции присущи всему человеческому виду, то сложные эмоции, или чувства характерны для определенных социальных групп и всегда обусловлены культурно-историческим контекстом. Простые эмоции являются врожденными и наследственными, а человеческим чувствам надо учить, они результат развития и воспитания.

В содержании эмоций нет ничего индивидуального, индивидуальные различия есть только в динамике их протекания. Чувства же индивидуальны по своему содержанию, в них выражается личность человека, все то, что оставляет его равнодушным, что его радует и

что печалит, что определяет смысл его существования. Простые эмоции мало зависят от того, что происходит в сознании человека. Сложные эмоции зависят от представлений, образов, мыслей. Вызывая те или иные образы и мысли, можно вызвать то или иное чувство.

Чувства человека обусловлены его взаимоотношениями с другими людьми, они регулируются нравами и обычаями общества. Процесс формирования чувств неразрывно связан со становлением как социального поведения, так и внутреннего мира человека. В процессе индивидуального развития чувства появляются позже элементарных эмоций.

Чувства носят *предметный характер* и дифференцируются в зависимости от предметной сферы, к которой они относятся. Так предметом познавательных чувств является как процесс приобретения знаний, так и его результаты. Эстетические чувства проявляются в художественных оценках и вкусах. Нравственные чувства проявляются в ситуации принятия человеком на себя моральных обязательств перед другими людьми и перед самим собой.

Примером познавательных чувств является *чувство нового*. Это чувство, как полагает Б.И.Додонов, связано не просто с потребностью в получении любой новой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии», т.е. в том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное, внести в него порядок и смысл. А.Эйнштейн метко назвал это чувство «бегством от удивления».

На основе предметных чувств в результате их обобщения возникают чувства, выражающие общие, более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности. Такими обобщенными эмоциональными состояниями являются юмор, ирония, сарказм, чувство трагического и т.д.

Например, юмор предполагает, что за смешными, вызывающими смех недостатками, чувствуется что-то положительное, привлекательное. Английский писатель Мередит определил юмор как способность смеяться над тем, что любишь.

Ирония расщепляет единство, из которого исходит юмор. Смешное и безобразное воспринимается уже не как момент, включенный в ценное и прекрасное, а только как его противоположность, на которую и направлен иронический смех. Ирония вскрывает несовершенство мира с позиций возвышающегося над ним идеала.

Трагическое чувство тоже, хотя и по-иному, чем ирония связано с обращенностью к возвышенному. Для переживания трагического возвышенное вступает в схватку со злом и здесь рождается особое восприятие героического: переживание роковой силы зла и необходимость идти

к добру через борьбу со злом. При этом трагическое чувство, признавая фактическую взаимосвязь борьбы и зла, остро переживает их принципиальную несовместимость.

Отличие эмоций от чувств имеет относительный характер. У человека даже самая элементарная потребность одухотворена, поэтому даже самая простая эмоция (удовольствие) содержит что-то человеческое.

Потребности человека не сводятся к одним лишь органическим; у него возникает иерархия потребностей. В силу многообразия мотивационно-потребностной сферы личности одно и то же действие или явление в соотношении с различными потребностями может приобрести различное и даже противоположное (как положительное, так и отрицательное) эмоциональное значение. Отсюда, часто противоречивость, раздвоенность человеческих эмоций и чувств, т.е. их *амбивалентность*.

Например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызывать чувство неудовольствия, неприязни или даже гнева. Если мы имеем дело с эмоциями большой силы и длительности, то они могут превратиться в свою противоположность. Так, человек, «пресытившийся» страданием начинает «отводить душу» в разгуле.

В эмоциональной сфере между людьми обнаруживаются особенно яркие индивидуальные различия. Все особенности личности, ее характер и интеллект, интересы и отношения к другим людям проявляются в свете его эмоций и чувств. В эмоциональном плане люди отличаются друг от друга по многим параметрам: эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, доминированию стенических или астенических эмоций. Наиболее существенные различия проявляются в силе и глубине чувств, в их содержании и предметной отнесенности.

6. Развитие эмоций и чувств

Развиваются ли эмоции и чувства в течение жизни человека? Элементарные эмоции, выступающие как субъективные проявления органических состояний изменяются незначительно. Не случайно эмоциональность относят к числу врожденных и устойчивых индивидуальных характеристик личности. Сложные эмоции или чувства человека развиваются в ходе всей его жизни. Совершенствование чувств может идти в нескольких направлениях. Во-первых, по линии, связанной с включением в сферу эмоциональных переживаний

новых объектов, людей, событий. Во-вторых, в направлении повышения уровня сознательного и волевого контроля своих чувств. В-третьих, развитие чувств – это путь включения в эмоциональную регуляцию более высоких ценностей и общественных эталонов.

Задачи для самопроверки.

Задача 1.

Какую теорию эмоций иллюстрируют каждый из следующих примеров?

А) Для поддержания бодрости люди насвистывают.

Б) Увидев в кошельке вместо ожидаемых ста рублей «зияющую пустоту», человек испытывает удивление и гнев.

В) Люди, испытывающие сходные физиологические реакции, например, сердцебиение, повышенное потоотделение, могут по-разному их объяснить в зависимости от того, в какой они обстановке находятся – веселой или напряженной.

Задача 2.

Укажите, какие психологические условия определяют различие эмоций в данном примере:

На дорогу выскочила лягушка. Мальчишка смотрит на нее с любопытством, женщина – с брезгливостью, дочка ее – с ужасом, отец – равнодушно, а старичок биолог с восхищением: «Какой красивый экземпляр!»

Задача 3.

На какие проявления эмоций указывает французский врач А. Бамбар, изучавший причины гибели потерпевших кораблекрушение:

«Когда корабль тонет, человеку кажется, что вместе с кораблем идет ко дну весь мир; когда две доски пола уходят у него из-под ног, одновременно с ними уходит все его мужество и весь его разум. И даже если он найдет в этот миг спасательную шлюпку, он еще не спасен. Потому, что он замирает в ней без движения, сраженный обрушившимся на него несчастьем. Окутанный ночной тьмой, влекомый течением и ветром, трепещущий перед бездной, боящийся и шума и тишины, он за какие-нибудь три дня превращается в мертвеца».

Литература для самостоятельного изучения.

1. *Введение в психологию*/Под ред. А.В. Петровского.– М., 1995. – С. 239-258.
2. *Вилюнас В.К.* Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций. Тексты. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.- С.3–29.

3. *Немов Р.С.* Психология: В 2-х кн. - М., 1994. – Кн.1. – С. 366-386.
4. *Психология. Словарь*/Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990. – С. 461-463, 445-446.

ТЕМА 12 ВОЛЯ

1. Понятие о воле

Человек не только определенным образом относится к окружающему миру, но и сам воздействует на него, преобразуя его в своих целях. Иногда достижение цели не требует особых усилий. Но чаще всего оно связано с преодолением трудностей и препятствий. Трудности и препятствия бывают двух видов.

Под *внешним препятствием*, которое преодолевает человек, подразумеваются объективные трудности самого дела, его сложность, сопротивление других людей, тяжелые условия работы и т.п. *Внутренние препятствия* – это субъективные, личные побуждения, мешающие выполнять намеченное, пассивность, плохое настроение, лень, чувство страха, влечения и желания, от которых следует воздерживаться.

Преодоление препятствий и трудностей всегда сопряжено с *волевым усилием* – особым состоянием нервно-психического напряжения, мобилизующим физические, интеллектуальные и нравственные силы человека. Волевое усилие характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия или удержания от нежелательных поступков.

Воля человека и выражается в том, насколько он способен преодолевать препятствия и трудности на пути к цели, насколько он готов идти при этом на известные лишения и жертвы, насколько он умеет подчинять свою деятельность определенным целям и задачам. *Воля* – это сознательное регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути целенаправленных поступков и действий.

2. Сущность волевого действия.

Всякое волевое действие является целенаправленным действием. Приступая к действию, человек отдает себе отчет о последствиях, которые повлечет за собой осуществление стоящей перед ним цели, а также о мотивах, которые его к этому действию побуж-

ждают. В результате может обнаружиться расхождение между желанной целью и нежелательными последствиями или трудностями, с которыми в силу объективных внешних условий связано ее достижение. Действие, совершающееся в условиях такого конфликта, и есть *волевое действие*. Там, где конфликт противоречивых тенденций оказывается сверхтрудным, непосильным человеку, волевое действие переходит в аффективное или импульсивное.

Так, не в силах противостоять страху, взрослый человек, забыв про долг и ответственность, покидает свой пост. Ученик, садясь за уроки, так и не может сосредоточиться на их выполнении, а прислушивается к веселым голосам своих сверстников, гоняющих мяч на спортивной площадке.

Выработавшееся у человека в процессе жизни в социуме подчинение импульсивности сознательному регулированию предполагает особое отношение к миру. Человек должен обрести свободу по отношению к непосредственно заданным условиям его бытия. Свобода волевого действия, однако, не означает, что поведение человека вообще ничем не обусловлено. В отличие от импульсивного действия, которое как-бы вырывается из человека, волевое действие исходит из человека; цель волевого действия всегда познается в виде желаемого образа; познание значения ее достижения и существующих препятствий осознается как отношение к ней. Такое действие становится в подлинном смысле поступком, в котором человек себя выявляет и утверждает в качестве свободного субъекта. По словам С.Л. Рубинштейна: «Воля... возникает тогда, когда человек оказывается способным к рефлексии своих влечений... Для этого индивид должен уметь подняться над своими влечениями и, отвлекаясь от них, осознать самого себя как «Я», как субъекта, у которого могут иметься те или иные влечения, но который сам по себе не исчерпывается ни одним из них, ни их суммой, а, возвышаясь над ними, в состоянии произвести выбор между ними».

Волевое действие есть всегда *произвольное* действие, поскольку совершается преднамеренно и подчинено соответствующей цели. Но не всякое произвольное действие следует считать волевым.

Человек захотел пить, протянул руку к стакану, налил воды и выпил. Это целенаправленное действие, хоты выполнить его было не трудно. Оно осуществлялось при наличии устойчивого побуждения, в привычной ситуации, посредством программированного способа.

Механизм волевого действия иной. Для его понимания требуется обратиться к ситуации, где у субъекта отсутствует сильное побуждение к действию, которое, тем не менее, обязательно должно быть осуществлено. Иначе говоря, волевая регуляция проявляется там, где человек действует по необходимости, а не по непосредственному желанию.

Еще Аристотель ввел понятие воли в учение о душе для того, чтобы объяснить каким образом поведение человека реализуется в соответствии со знанием о добродетели, которое само по себе лишено побудительной силы. Воля выглядит как двигатель в человеческой душе, который наряду со стремлением, способен сам по себе, инициировать поведение, менять его ход, останавливать

Согласно современным теоретическим воззрениям, сущность волевого действия заключается в изменении или создании дополнительного смысла действия, когда действие выполняется уже не только ради побуждающего его первоначального мотива, но ради других, социально значимых мотивов, привлеченных к заданному действию.

Волевое действие, по В.А.Иванникову, это действие по вновь сформированному мотиву, адекватному заданному действию. Искусственно связывая в сознании и воображении начало или окончание действия с его социальным контекстом, человек как бы создает дополнительное побуждение к действию.

3. Функции волевого действия

Волевое действие и необходимость в нем возникает тогда, когда на пути осуществления действия возникает препятствие. Одной из психологических функций воли является *усиление мотивации* и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Когда исходных мотивов недостаточно, чтобы продолжить деятельность, то включается воля. По мнению У.Джемса, в этих случаях человеку кажется, что действие осуществляется по линии наибольшего сопротивления, хотя оно легко быть направлено иначе – по линии наименьшего сопротивления.

Представьте, что в троллейбусе Вам больно наступили на ногу, Простым способом реагирования в такой ситуации будет закричать, оттолкнуть неосторожного соседа. Но осознание того, что рядом стоят другие люди, что грубость – не лучший способ улаживания отношений, воз-

можно станет причиной того, что Вы не подадите виду, хотя Вам будет больно и неприятно.

Воспитанные люди нередко гордятся победами над своей природой. С другой стороны, тот, кто отдается сиюминутным побуждениям или природным склонностям, не может признать, что усилил в себе мотивы высшего порядка. Так лентяи не говорят, что противодействовали своему трудолюбию, а пьяницы не утверждают, что борются с желанием трезвой жизни.

Воля всегда предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, убеждения и идеалы. Усиленное влияние к моральной стороне дела – неотъемлемый признак волевого человека.

Волевое действие всегда связано с осознанием цели деятельности, ее значимости. Иногда возникает необходимость придать какой-либо цели особый, привилегированный смысл. В данном случае можно говорить о *смыслообразующей функции* волевого действия, которая проявляется в изменении побуждения к действию через изменение его смысла. Психологии известны различные способы такого смыслообразования. Вот некоторые из них.

Изменения смысла действия, во-первых, можно достичь через *переоценку значимости исходного мотива*.

Например, Х.Линдеман отправился в одиночное плавание на надувной лодке через Атлантический океан, побуждаемый желанием публичной известности и славы первопроходца. В наиболее трудных ситуациях, когда исходный мотив потерял свою первоначальную силу, мореплаватель подтрунивал над собой: «Если ты погибнешь, то о твоей смерти обязательно напечатают во всех газетах». Когда жизнь висела на волоске, Х.Линдеман подстегивал себя: «К черту славу! Думай лучше, как выжить! Ты должен это преодолеть! Ты справишься со всем этим!»

Во-вторых, изменение смысла действия осуществляется через *соединение заданного действия с другими более высокими мотивами* (долга, чести, достоинства).

Так, боец, оставшийся на посту, несмотря на интенсивный обстрел и нарастающую опасность, помнит о том, что он защищает своих товарищей, а значит выполняет свой долг солдата и мужчины.

В третьих, смысл действия может измениться посредством *предвидения и эмоционального переживания социальных и нравственных последствий результатов своих действий*.

Например, молодой человек отказывается от туристической поездки, о которой давно мечтал, а проводит свой отпуск с заболевшим отцом. Этот выбор дается ему не легко. Но когда он вспоминает, как обрадовалась мать, что теперь она не одна в этой трудной ситуации, когда пред-

ставляет, как будет сожалеть, если отец умрет, а он не успеет с ним по-
прощаться, то укрепляется в правомерности принятого решения.

Выделяют *организующую функцию* воли, которая заключается в организации поведения как системной, целенаправленной деятельности. Благодаря воле человек по собственной инициативе может выполнить действия в заранее спланированном направлении, с заранее предусмотренной силой, осуществить контроль за их исполнением. Психические процессы человека осуществляются, как правило, в режиме волевого действия: восприятие нужного в данный момент предмета, запоминание требуемого материала, создание образа воображения, преднамеренный и целенаправленный поиск решения задачи.

Известно влияние воли в сдерживании соответствующих эмоций, в воспроизведении нужных эмоциональных состояний. Здесь проявляется *сдерживающая функция* воли. Действительно, бывают ситуации, в которых бездействие требует от человека гораздо большего волевого усилия, чем активное вмешательство.

Например, студент воздерживается от того, чтобы заглянуть тайком в тетрадь (а ему очень хочется, да и преподаватель вышел из аудитории), когда готовился отвечать на экзамене, на котором оцениваются знания по профессионально-значимому предмету. Продемонстрировать здесь свою осведомленность для студента – «дело чести».

4. Структура волевого действия.

Для волевого действия существенно прежде всего то, что между побуждением к действию и его исполнением вклинивается опосредующий действие сознательный процесс. Действию предшествует учет его последствий и осознание его мотивов, принятие решения, возникновение намерения его осуществить, составление плана для его осуществления. Таким образом, волевое действие превращается в сложный процесс, включающий целую цепь различных фаз или этапов: 1) осознание цели и стремления достичь ее; 2) осознание ряда возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эту возможность; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения.

Волевое действие начинается с возникновения побуждения, выраженного в *стремлении*. По мере того, как осознается цель, на которую оно направляется, стремление переходит в *желание*. Желание часто открывает простор воображению, которое может заменить реализацию желания. Вспомним гоголевского Манилова, который со страстью отдавался своим желаниям, ничего при этом не предпринимая. Желать – еще не значит хотеть. Хотение, в отличие от желания, означает, что цель не только осознается индивидом, но и то что он стремится овладеть ею.

За побуждением к овладению целью не следует сразу действие. Между побуждением и действием разворачивается *борьба мотивов*. У человека есть много различных потребностей и интересов, и некоторые из них оказываются несовместимыми друг с другом. Тогда человек вступает в конфликт с самим собой. Вместо того, чтобы сконцентрировать усилия на рассмотрении обстоятельств дела, человек пытается преодолеть себя. Волевое действие – это не просто активность, но активность, заключающая в себе самоограничение. Но не всегда эта стадия проходит столь мучительно, когда в волевой процесс включается интеллект. Он превращает волевое действие в действие, опосредованное мыслью. Волевой человек – это не тот, кто все время борется с самим собой, а тот, кто сознательно ставит перед собой цели, умеющий взвесить свои возможности по отношению к этой цели и стремящийся ее достигнуть.

Прежде чем действовать, необходимо принять решение. Выбор требует оценки субъектом своих способов действий, своего функционального состояния, понимания степени соответствия своих наличных возможностей необходимому режиму осуществления деятельности. Принимая решение, человек чувствует, что дальнейший ход событий зависит от него, и это порождает специфическое для волевого действия чувство ответственности. Цели, как известно, можно достичь разными путями. Есть пути легкие, но не совсем честные, а есть трудные, но достойные. Поэтому волевого человека характеризует не только выбор цели, но и средств, которые он использует для достижения цели.

Представим, что студент решил сдать сессию на «отлично». Здесь возможен поиск «легких» путей: списывать чужие конспекты, готовить шпаргалки, намеренно демонстрировать перед преподавателями любовь к их предмету, «болеть» во время ответственных контрольных. Есть и сложные пути: прорабатывать дополнительную литературу, посещать

дополнительные занятия, консультироваться с преподавателями, подготовить развернутые конспекты ответов на вопросы к семинарам.

Принятие решения может протекать по-разному. Иногда оно не выделяется в сознании как особый этап. Так бывает, когда возникшее у человека побуждение не встречает никакого внутреннего сопротивления, а само осуществление цели – никаких внешних трудностей. Переход от сомнения к уверенности переживается совершенно пассивно, без переживаний, и человеку кажется, что разумные основания вытекают сами собой из сути дела.

Решение может наступить также как результат разрешения того конфликта, который вызвал борьбу мотивов. Произошла какая-то внутренняя работа, что-то сдвинулось, все представилось в новом свете, и другое решение уже невозможно. А бывает и так, что до конца каждый из мотивов сохраняет свою силу, и решение в пользу мотива принимается не потому, что сила других мотивов исчерпана, а потому, что они побеждены и принесены в жертву одному, более целесообразному. Само принятие решения и следующее за ним его исполнение в данном случае сопряжено со значительными усилиями.

Принять решение еще не означает, что оно будет выполнено. За решением должно последовать *исполнение*, без которого волевое действие еще не завершено. Когда борьба мотивов закончена и решение принято, то лишь тогда начинается самое основное: наметить план действий и приступить к его реализации. Этот план может быть более или менее схематичен. Одни люди, приступая к исполнению принятого решения, стремятся все предусмотреть; другие ограничиваются самой общей схемой. В зависимости от роли, которую играет план, выделяют гибкую и инертную волю. Для некоторых людей план превращается в застывшую мертвую схему, из плена которой они не хотят и не могут вырваться. Человек с гибкой волей вовремя вносит требуемые изменения в свой план. Таким образом, волевое действие – это сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек планомерно осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом.

5. Волевая организация личности.

В ходе жизненной практики из проявлений воли в отдельных поступках и действиях складывается *волевая организация личности*. На личностном уровне воля проявляется как совокупность свойств, определяющих способы: решения задач и постановки собственных целей; планирования деятельности, привлечения ресурсов и резервов; организации внешних и внутренних условий осуществления деятельности и т.д. Все эти свойства обеспечивают системное осуществление всех звеньев деятельности. Благодаря волевой организации деятельность личности имеет тенденции к целесообразности, плавности, эффективности, несмотря на то, что ее реализация протекает в условиях постоянных изменений внешней среды, внутренних состояний и эмоциональных переживаний, при колебаниях мотивации.

В соответствии со сложностью волевого действия, многоэтапности его осуществления разнообразны волевые свойства личности. Рассмотрим их в связи с этапами реализации волевого действия.

Инициация деятельности (выбор цели, получение задачи) связана с такими качествами как *инициативность* и *исполнительность*. Планирование хода деятельности зависит от таких свойств как *независимость*, *предусмотрительность*, *самостоятельность*. *Рассудительность*, *смелость*, *решительность* нужны при принятии решения, а *энергичность* и *тщательность* – при его осуществлении. На этапе контроля за процессом выполнения задачи играют особую роль такие свойства как *настойчивость* и *гибкость*, а на этапе заключительной оценки хода и результата деятельности – *ответственность*. Поскольку в волевом действии для достижения цели приходится часто сталкиваться не только с внешними препятствиями, но и с внутренними затруднениями, существенными волевыми качествами являются *самоконтроль*, *выдержка*, *самообладание*. В процессе деятельности они обеспечивают доминирование высших мотивов над низшими, общих целей над мгновенными импульсами и минутными желаниями, необходимое самоограничение, пренебрежение усталостью ради достижения цели.

Волевые свойства проявляются на всех уровнях личности, выполняя роль подавления одних побуждений и стимулирования других, способствуя проявлениям характера, самоутверждению личности – от умения постоять за себя до самопожертвования.

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема не решается без участия воли. Никто никогда еще не добился выдающихся успехов, не будучи при этом человеком с развитой волевой структурой. У. Джемс, указывая на значение воли в жизни человека, пишет: «Физическая сила, ум, здоровье... дороги для нас. Они сообщают нам достаточный запас сил для житейской борьбы. Но осознание той степени усилия, которую мы способны проявлять, составляют внутреннюю сущность нашей личности... Другие наши достоинства – так или иначе результат воздействий внешнего мира на нашу личность и всецело развиваются под влиянием окружающих условий, чувство же усилия... относится совсем к другому миру, оно как будто составляет нашу внутреннюю сущность, нас самих».

6. Развитие воли.

Развитие волевой регуляции осуществляется в нескольких направлениях. Первое из них связано с преобразованием произвольных психических процессов в произвольные. В познавательной деятельности воля выступает сначала как внешнеречевая регуляция («сделай так!», «прекрати сейчас же!») и только затем – в плане внутриречевого процесса. В моторном поведении волевое управление вначале реализуется в отношении отдельных произвольных движений (дотягивание до желаемого предмета, его удерживание), а впоследствии – в планировании и управлении сложными комплексами движений, включая торможение одних и активизацию других комплексов мышц.

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. Например, для воспитания настойчивости недостаточно кратковременных дел. Для нее необходимы дела, выполняемые в длительные сроки.

Развитие воли связано с обогащением мотивационной и нравственной сферы. Направляя свою активность на высшие нравственные ценности, человек приобретает основу для морального оценивания успеха деятельности («А все таки мне удалось преодолеть себя!»). Включение в регуляцию деятельности более вы-

соких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии мотивов – важный момент в воспитании воли у детей.

Еще одно направление воспитания воли заключается в организации самой деятельности, в которой субъект приобретает опыт волевого усилия. Только тот может проявить сильную волю в большом деле, кто долгим упражнением закалил ее на многих малых делах. Важно, чтобы это были не искусственные упражнения, а тренировка волевых усилий в процессе выполнения повседневных обязанностей.

Совершенствование и развитие волевой регуляции связано и с интеллектуальным развитием, с появлением личностной рефлексии. Воспитывая волю в отрыве от общего психического развития, можно закрепить в опыте субъекта не настойчивость и ответственность, а упрямство и самодурство.

Развитию воли способствует и личный пример воспитателя. Воля воспитывается и через подражание делам и поступкам волевых людей. Велика роль коллектива в воспитании воли. Целеустремленная деятельность членов сообщества влияет на индивида, помогает ему преодолевать трудности, задает моральные нормы и образцы для разрешения конфликтов разноплановых мотивов и целей.

Задачи для самопроверки.

Задача 1.

Какую психологическую характеристику воли иллюстрирует следующий случай, описанный А.И.Леонтьевым?

«Я вспоминаю одну женщину среднего возраста, которая пришла сама участвовать в эксперименте с парашютным прыжком. Но мы ее не заставили прыгнуть. Представьте себе лица моих сотрудников, когда она появилась на следующий день снова на вышке. И говорит, что ее на работе спросили – как она прыгнула? Она сказала – да. А на самом деле не могла. И теперь, не желая быть в положении обманщицы, она пришла, чтобы обязательно прыгнуть. И действительно, как всякий нормальный человек, она прыгнула. И получила огромное удовольствие».

Задача 2.

Дайте комментарий высказыванию Л.С. Выготского: «Подростка отличает не слабость воли, а слабость целей».

Задача 3.

Какое важное качество волевого действия иллюстрирует, приведенный ниже пример:

Однажды Алексей и Николай сильно поспорили. Николай отказался прыгать на дно оврага. «Ну, давай прыгнем! Вон на тот песок,» – настаивал Алексей. «Тут всего то высота метров пять-шесть!» Николая молча отошел в сторону. «Боишься?» – наступал на него Алексей. – «А зачем это нужно?» – спокойно возразил ему мальчик.

Литература для самостоятельного изучения

1. Выготский Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте// Собр. соч.: В 6-ти т. – М., 1983. – Т.3. – С.454-465.
2. Джемс У. Психология. – М., 1991. – С. 313-356.
3. Немов Р.С. Психология: В 2-х кн. – М., 1994. – Кн.1. – С.357-365.
4. Иванников В.А. Воля: миф или реальность// Вестник Моск. ун-та. Сер.14:Психология. 1993. № 2 . С.70-73.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. – М., 1989. – Т. II. – С.182-211.