###### ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

Человек способен сознательно регулировать свое поведение, что, в свою очередь, требует с его стороны определенных усилий, направленных на достижение поставленной цели. Эти усилия называют *волевыми действиями или волей*.

***Воля*** *–*это психический процесс, обеспечивающий человеку преодоление внешних и внутренних препятствий при сознательном регулировании своего поведения и деятельности.

Преодоление препятствий требует волевого усилия.

*Волевое усилие* – это особое состояние нервно-психического напряжения, мобилизующее физические, интеллектуальные и моральные силы человека, создающее дополнительные мотивы к действию, которые отсутствуют или недостаточны, и переживаемое как состояние значительного напряжения.

Воля связана с мыслительной деятельностью человека и его чувствами. Без участия мышления волевые действия были бы лишены сознательности, т.е. перестали бы быть волевыми. Желание добиться или достичь чего-либо, точно так же как избежать чего-либо неприятного, связано с чувствами: то, что является для человека безразличным, не вызывает никаких эмоций и, как правило, не выступает в качестве цели действий.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных *функций: побудительной* и *тормозной. Побудительная функция воли* обеспечивается активностью человека, *тормозная функция воли*, выступающая в единстве с побудительной, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности.

В американской поведенческой психологии вместо понятия воли используется понятие «*устойчивость поведения*» – настойчивость человека в осуществлении начатых поведенческих актов, в преодолении возникающих на их пути преград.

Воля описывается следующими *признаками*:

1) связью волевого акта с приложением усилий, принятием решений и их реализацией;

2) наличием продуманного плана осуществления волевого действия;

3) усиленным вниманием к волевому действию и отсутствием непосредственного удовольствия.

Волевые проявления человека в значительной мере определяются тем, кому склонен человек приписывать ответственность за результаты собственных действий. Данная характеристика в психологии обозначена термином *локус контроля*. Он, в свою очередь, может быть *экстернальный* или *интернальный*.

*Экстернальный локус контроля* – качество, характеризующее склонность человека объяснять причины своего поведения внешними факторами (случаем, обстоятельством, судьбой). Склонность к экстернальной локализации контроля связана с такими личностными чертами, как: безответственность, неуверенность в своих способностях, тревожность, стремление откладывать осуществление своих намерений.

*Интернальный локус контроля* – качество, характеризующее склонность человека объяснять причины своего поведения внутренними факторами (памятью, речью, слухом). Люди с интернальной локализацией контроля ответственны, последовательны при достижении цели, склонны к самоанализу, общительны, независимы.

Волевое действие начинается с осознания цели действия и связанного с ней мотива. При объяснении поведения человека при помощи волевого действия пользуются понятием «*мотивация*».

***Мотивация***– это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. В одном случае в качестве причины поведения могут выступать психологические свойства субъекта поведения, называемые *личностными диспозициями,* и тогда говорят о *диспозиционной мотивации*. Во втором случае в качестве объяснения поведения выступают внешние условия и обстоятельства, исходящие из сложившейся ситуации, тогда говорят о *ситуационной мотивации*. Диспозиционные и ситуационные мотивации не являются независимыми.

*Мотив –* это устойчивые личностные свойства поведения конкретного человека, побуждающие его к совершению определенных действий.

Мотив можно определить как понятие, которое в обобщенном виде представляет множество диспозиций. Из всех возможных диспозиций наиболее важной является понятие потребности.

*Потребность* – состояние личности, связанное с наличием у человека чувства неудовлетворенности. Количество и качество потребностей человека зависит от его уровня организации, от условий и образа жизни. В зависимости от степени осознанности потребностей их подразделяют на влечения и желания.

*Желание* – состояние актуализированной (осознанной) потребности, сопровождаемое стремлением и готовностью сделать что-либо конкретное для ее удовлетворения.

У человека иногда возникает сразу несколько несогласованных или противоречивых желаний, т.е. происходит борьба мотивов.

*Борьба мотивов* – психическое состояние, характеризующееся столкновением нескольких желаний или нескольких различных побуждений к деятельности.

Борьба мотивов включает в себя оценку человеком тех оснований, которые говорят за и против необходимости действовать в определенном направлении. Заключительным моментом борьбы мотивов является *принятие решения*, заключающегося в выборе цели и способа действия. То, что человек может выбирать собственный способ действий, переживается им как состояние свободы.

*Влечение –* состояние неосознанной потребности, переживаемое человеком как специфическое тягостное состояние в виде тоски или неопределенности. Влечение не может перерасти в целенаправленную деятельность.

Основные *характеристики человеческих потребностей* – сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения.

*Цель действия* – непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность. Цель является основным объектом внимания, занимает объем кратковременной и оперативной памяти, с ней связан происходящий мыслительный процесс и большая часть эмоциональных переживаний.

*Структура волевого действия:*

1) возникновение объективной потребности;

2) осознание цели и стремление достичь ее;

3) осознание ряда возможностей достижения цели;

4) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;

5) борьба мотивов и выбор;

6) принятие одной из возможностей в качестве решения;

7) осуществление принятого решения;

8) преодоление внешних препятствий;

9) удовлетворение потребности.

***Концепции мотивации*** фокусируются на динамических, изменяющихся особенностях поведения человека.

Основным механизмом функционирования мотивации (Hull, И. П. Павлов)является стремление организма снизить напряжение, вызванное возникшим отклонением физиологических параметров от оптимального уровня. Данный механизм имеет название *принципа гомеостаза*: при отклонении от нормы система стремится вернуться в исходное положение.

Основой мотивации поведения (З. Фрейд) является стремление удовлетворить врожденные инстинкты (инстинкты жизни и смерти) – соматические требования организма. Любое поведение человека хотя бы частично обусловлено бессознательными импульсами.

Основной механизм мотивации (К. Левин) – уравновешивание (а не снятие, как в гомеостатических теориях) локального напряжения, вызванного возникшей потребностью, в рамках и по отношению к более общей системе. Потребности: истинные (базовые) и квазипотребности (намерения и цели). Левин ввел понятие результирующей мотивационной тенденции: чем больше привлекательность и меньше психологическая удаленность (достижимость), тем выше соответствующая мотивация.

Человек стремится избавиться (Л. Фестингер) от состояния когнитивного диссонанса – противоречия между когнициями (когниция – любое знание, мнение, убеждение), которое воспринимается личностью как состояние дискомфорта. Человек стремится к внутренней непротиворечивости, к состоянию консанса (когда из Х следует Y). Когнитивный диссонанс мотивирует, требует своего уменьшения, приводит к изменению отношений, а в итоге – поведения.

А. Маслоу*,* сформулировав концепцию мотивации, разработал свою особенную систему в иерархии потребностей и изобразил это в виде «лестницы» потребностей (схема 1):

Самоактуализация (самореализация)

Мотивы оценки: стремление к достижению, самоуважению

Социальные потребности, потребность в признании и любви

Потребность в безопасности

Физиологические (базовые) потребности

## Схема 1

Актуализация мотивов зависит от того, удовлетворены ли потребности более низкого уровня, поскольку их удовлетворение является необходимым условием перехода на следующий уровень. Человек стремится подняться все выше и выше по «лестнице» мотивов, и это стремление в основном и определяет его поведение.

Удовлетворение или неудовлетворение потребностей порождает у человека специфические переживания, приобретающие различные формы эмоций, аффектов, стрессовых состояний, настроений, собственно чувств.

***Эмоция*** (франц. *emotion* или лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – это психический процесс, протекающий в форме переживаний и отражающий личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека. Эмоции способны предвосхищать ситуации, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях. Изменения во внешней или внутренней среде приводят к изменению в эмоциональной сфере, что отражается на особенностях поведения человека. Наиболее существенной характеристикой эмоций является их субъективность. Эмоции связаны со всеми другими психическими явлениями: ощущением, восприятием, вниманием, памятью, мышлением, речью.

Выделяют следующие *основные аспекты анализа* эмоций:

1. Физиологические механизмы эмоций: с помощью различных физиологических показателей возможно определение эмоции, переживаемой человеком.

2. Выражение эмоций (эмоциональная экспрессия): носит универсальный характер, что имеет приспособительное значение для выживания человека; мимические компоненты эмоций являются не только собственно выражением эмоций, но и фактором, усиливающим переживание эмоции.

3. Эмоция как результат оценки ситуации (когнитивная оценка ситуации): оценка ситуации играет ведущую роль в субъективной дифференциации эмоций; различные эмоциональные состояния являются оценкой перспективы в плане удовлетворения потребности; оценка собственного эмоционального состояния зависит от собственного физиологического состояния, на которое можно влиять с помощью обратной связи.

К наиболее значимым эмоциям принято относить следующие *типы эмоциональных переживаний:* собственно эмоции, аффекты, стрессы, настроения, чувства.

*Собственно эмоция* – эмоциональная реакция как на текущие события, так и на вероятные или вспоминаемые.

Известный психолог, исследующий эмоции, К. Изард выделил следующие эмоции, имеющие характерные нервный процесс, нервно-мышечные комплексы, субъективное качество: 1) интерес, 2) радость, 3) удивление, 4) страдание, 5) гнев, 6) отвращение, 7) презрение, 8) страх, 9) стыд, 10) вина; 11) (иногда выделяют утомление).

Эмоциональная реакция характеризуется длительностью (временем протекания), интенсивностью (может быть слабой или сильной), знаком («+», «-» и амбивалентной).

Психофизиолог В. Вундт выделил три пары понятий, которыми описываются эмоции:

1) *возбуждение – торможение;*

2) *напряжение – разрешение;*

3) *удовольствие – неудовольствие*.

Эмоции, стимулирующие активность (возбуждение) человека, побуждающие к поступкам, высказываниям, увеличивающие напряжение сил, называются *стеническими (*греч. *sthenos – сила).*

Эмоции, тормозящие деятельность человека (наблюдается пассивность, созерцательность, расслабленность), называются *астеническими.*

Мощная кратковременная эмоциональная реакция, сопровождающаяся резко выраженными органическими изменениями, значительными изменениями сознания и нарушением контроля над действиями, называется *аффектом* (лат. affectus – душевное волнение, страсть). Аффект препятствует нормальной организации поведения, его разумности. Чаще всего аффект протекает в результате неудовлетворения очень важной для человека потребности.

Слабая длительная эмоциональная реакция, характеризующаяся направленностью (на объект или на себя), называется *эмоциональным тоном.*

*Настроение* представляет собой общее эмоциональное состояние, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и окрашивающее в течение значительного времени поведение человека. Настроение характеризуется безотчетностью и слабой выраженностью (человек не замечает настроения). Настроение накладывает отпечаток на умственную деятельность, на особенность движений и действий человека, на эффективность деятельности. Настроение во многом зависит от состояния здоровья, особенностей нервной системы, удовлетворенности или неудовлетворенности человека.

*Чувство* – культурно обусловленный эмоциональный процесс, отражающий отношение человека к социальному объекту его устойчивых потребностей.

Чувства носят предметный исторический характер и связаны с представлениями человека об окружающем мире; они различны у разных народов и могут по-разному выражаться в различные исторические эпохи. Сложившиеся как результат обобщения эмоционального опыта чувства являются ведущими образованиями эмоциональной сферы личности, определяя динамику и содержание ситуативных эмоций, настроений, аффектов. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой иногда годами жизни субъекта. Чувства выполняют в жизнедеятельности человека, в его общении с окружающими мотивирующую роль: в отношении окружающих человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Чувства всегда связаны с работой сознания человека (в отличие от эмоций), могут произвольно им регулироваться, помогают в его взаимодействии с окружающими и формируют его отношение к себе. Чувства могут находиться в двух состояниях: актуальном, т.е. явном, и латентном, т.е. скрытом, потенциальном.

Общепринятой классификации видов чувств в настоящее время не существует. Обычно выделяют следующие виды чувств:

1) нравственные (этические) – доброта, любовь, сострадание, милосердие, преданность, гуманность;

2) интеллектуальные – любознательность, сомнение, удивление, радость открытия;

3) эстетические – наслаждение, восторг, юмор.

Иногда выделяют (В. А. Ганзен):

4) религиозные (вера);

5) социальные (желание общения).