

Тема 4. Эмоционально-волевая и мотивационная сфера личности.

В процессе своей жизни и деятельности человек познаёт свою окружающую среду. Одни события и явления заставляют его радоваться, другие – печалиться, третьи – гневаться. Все возникающие чувства выражают субъективное отношение человека к действительности. У всех эмоций и чувств человека есть физиологическая основа, что подтверждается работами И.П. Павлова и И.М. Сеченова. А К.Д. Ушинский и А.С. Макаренко описали психолого-педагогические аспекты этих процессов.

Эмоции – переживания индивида, которые связаны с реакцией на внешние и внутренние раздражители и с целенаправленной деятельностью. Эмоции возникли в процессе эволюции человека как реакция организма на внезапные воздействия со стороны. А.Н. Леонтьев установил, что эмоции носят ситуативный и идеаторный характер, т.е. предвосхищают событие, которое ещё не наступило. Но не все события способны вызвать у человека эмоции, а только те, что связаны с его потребностями и мотивами. Эмоции служат индикатором того, насколько потребности удовлетворяются, либо не удовлетворяются.

Выделяют **низшие эмоции и высшие эмоции – чувства**.

Следует различать аффекты и собственно эмоции. Вторые – более длительные, они являются реакцией не только на события совершившиеся, но и на вероятные или планируемые. Эмоции предвосхищают результат события, а аффекты отражают суммарную оценку ситуации и смещаются к концу действия.

Чувства – устойчивые психические состояния, которые имеют четко выраженный предметный характер. Предметом выражения чувства обязательно должно быть что-нибудь или кто-нибудь. Например, любовь не может существовать сама по себе. Человеку нужен объект привязанности.

Эмоции и чувства представляют собой целостный психический процесс: у человека наблюдаются внешние физиологические реакции и в то же время субъективные переживания.

Примеры телесных проявлений: мимика, пантомимика, вокальная мимика, вегетативные реакции.

В то же время эмоции и чувства отчетливо различаются:

1. Эмоции свойственны человеку и животным, а чувства – человеку.
2. Разделение понятий «эмоции» и «чувства» имеет важное методологическое значение для науки.
3. Эмоции приближены к инстинктам (страх, жажда, голод), их проявление обусловлено деятельностью подкорковых центров головного мозга.
4. Чувства проявляются благодаря работе коры больших полушарий. Высшие эмоции социально обусловлены и связаны с общественными отношениями.

Особенности чувств человека

1. Чувства субъективны и в отличие от знаний формировать их сложнее.
2. Чувства разнообразны. Их развитию эмоционального мира человека способствуют занятия спортом, творческая работа, успехи в труде, самовоспитание и т.п.
3. Чувства полярны. У каждого чувства есть свой антипод: радость и печаль, любовь и ненависть. Переход от чувства к антиподу может происходить моментально, буквально за 2 секунды.

4. Чувства пластичны. У разных людей одно и то же событие может вызывать разные чувства и наоборот.
5. Чувства неразрывно связаны с физиологическими процессами в организме.
6. Чувства находятся в единстве с выполняемой деятельностью. Если работа правильно организована, то и настроение сохраняется мажорное и труд высокопродуктивный.
7. Эмоции универсальны для всех людей планеты, но имеются некоторые различия, обусловленные национальными традициями и обычаями.

Функциональное назначение эмоций и чувств

1. **Функция биологического индикатора** – через переживания отражается, насколько жизненно важны для человека действующие на него факторы и ситуации.
2. **Информационная функция** – помогают человеку ориентироваться в событиях и оценивать обстановку.
3. **Регулятивная функция** – обеспечивает мгновенную мобилизацию сил в случае опасности.
4. **Функция «эмоционального памятника»** – эмоции и чувства ценны для человека сами по себе.

Многообразие эмоций и чувств человека

Классификации эмоций и чувств

Б. И. Додонов предлагает следующую классификацию эмоций: **альтруистические, коммуникативные, глорические, практические, пугнические, романтические, гностические, эстетические, гедонические, акизитивные.**

Чувства и эмоции можно классифицировать в зависимости от сложности, содержания, влияния на деятельность, силы проявления.

По сложности: **простые** (страх, гнев) и **сложные** (чувство долга, патриотизма).

По содержанию: **интеллектуальные** (удивление, заинтересованность), **моральные** (сочувствие, стыд, чувство гордости) и **эстетические** (восхищение).

По влиянию на деятельность: **стенические** (азарт, вдохновение) и **астенические** (апатия, печаль).

По силе проявления: **настроения, страсти, аффекты, стрессы, депрессии.**

Простые чувства — это эмоции (пример: чувства голода, тревоги, испуга).

Их физиологическая основа заключается в формировании первосигнальных условных рефлексов.

Сложные (высшие) чувства — *моральные, интеллектуальные, эстетические* (по содержанию). Они имеют в основе второсигнальную условно-рефлекторную систему (природу). Возникают в результате удовлетворения или неудовлетворения высших духовных потребностей, тогда как низшие чувства связаны с удовлетворением или неудовлетворением органических потребностей в виде пищи, воды, тепла и т.д.

В зависимости от направленности чувства делятся на: **моральные** (переживание человеком его отношения к другим людям), **интеллектуальные** (чувства, связанные с познавательной деятельностью), **эстетические** (чувства красоты при восприятии искусства, явлений природы), **практические** (чувства, связанные с деятельностью человека).

Моральные чувства — чувства патриотизма, долга, коллективизма и т.п.

Интеллектуальные чувства — отношение индивида к своим мыслям, процессу и результатам умственной деятельности (чувства удивления, сомнения, удовлетворения).

Эстетические чувства — это чувство красоты, восхищения прекрасным.

Источником эстетических чувств являются произведения искусства, архитектуры, скульптуры, окружающая нас природа.

Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются *стеническими*, вторые — *астеническими*.

Стенические чувства (от греч. *sthenos* — сила) — это радость, возбуждение, «спортивная злость», гнев, ненависть и т.д.; вызывают активное состояние организма, подъем, возбуждение, бодрость, напряжение; повышают жизнедеятельность человека.

Астенические чувства (от греч. *asthenos* — слабость) — тоска, печаль, уныние, подавленность; вызывают пассивное состояние организма, угнетают жизнедеятельность человека.

Формы проявления эмоциональной сферы личности

Эмоциональный мир человека чрезвычайно разнообразен и формы его проявления разнообразны.

Настроение — относительно слабо выраженное, но длительное эмоциональное состояние человека, которое оказывает влияние не только на все его психические процессы, но и на всю деятельность.

Аффект (от лат. *affectus* — душевное волнение, возбуждение, страсть) — кратковременное, бурнопротекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации.

Фрустрация (от лат. *frustration* — обман, расстройство, разрушение планов) — эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушением надежд в достижении определенной желаемой цели.

Страсть — вид эмоционального состояния, встречающийся только у человека, представляющий собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека). Страсть может сыграть большую роль в жизни и деятельности человека, если направлена на значительные общественно-ценные цели (страсть к знаниям, изобретательству).

Теории эмоций

Первая теория была создана Ч.Дарвином и была названа **биологической концепцией эмоций**. Ученый сформулировал свою концепцию после наблюдения за эмоционально-выразительными движениями млекопитающих. Он посчитал, что такие движения являются остатками инстинктов и имеют биологическое значение как для особей своего вида, так и особей других видов.

П.К. Анохин создал свою **биологическую теорию эмоций**. Эмоции он рассматривает как результат эволюции, как фактор приспособления к жизни. Эмоции выступают в качестве регулятора деятельности человека. Если результат деятельности удовлетворяет человека, то это вызывает у него положительные эмоции, и деятельность продолжается. А если результат деятельности не удовлетворил ожидания человека, то на смену положительным приходят отрицательные эмоции, деятельность прекращается, ищутся другие альтернативные варианты.

Информационная теория П.В. Симонова основана на том, что эмоции находятся в зависимости от уровня удовлетворения потребностей человека.

Симоновым сформулировано правило, согласно которому отношение между эмоцией (Э), потребностью (П), информацией, необходимой для организации действий по

удовлетворению данной потребности (**Н**), и наличной информацией, которая может быть использована для целенаправленного поведения (**С**), выражается формулой

$$\mathbf{Э} = \mathbf{П} \cdot (\mathbf{Н} - \mathbf{С})$$

Из данной формулы следует, что:

- 1) Эмоция не возникает, если потребность отсутствует или удовлетворена. При наличии потребности эмоция не возникает, если система вполне информирована;
- 2) При дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации;
- 3) Положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, необходимую для удовлетворения данной потребности.

П. В. Симонов предложил концепцию, согласно которой **эмоции возникают при рассогласовании между жизненной потребностью и возможностью ее удовлетворения.**

Периферическая теория эмоций Джеймса-Ланге. Согласно этой теории эмоция является вторичным явлением - осознанием приходящих в мозг сигналов об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органах в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциональным раздражителем. То есть эмоциогенный сигнал, действуя на мозг, запускает определенное поведение, а обратная соматосенсорная и висцеросенсорная афферентация вызывает эмоцию.

Суть своей теории Джеймс выразил парадоксом: «Мы чувствуем печаль, потому что плачем, мы боимся, потому что дрожим».

Теория Джеймса-Ланге указывает на связь трех событий:

- *внешнего раздражителя,
- *поведенческого акта,
- *эмоционального переживания.

Теория центрального мотивационного состояния Д. Биндры.

Существует мнение, что эмоции вызываются только силами внешней среды, а мотивации только изменениями внутренней среды организма. Д. Биндра после критического анализа существующих теорий эмоций пришел к выводу, что *нельзя провести жесткое разграничение между эмоцией и мотивацией.* Эмоция не существует ни как единый процесс, ни как отдельный класс поведенческих реакций, и она не может быть полностью отделена от других явлений - ощущения, восприятия, мотивации и т.п.

Ученый Э. Гельгорн пришёл к заключению, что **эмоции осуществляют энергетическую мобилизацию организма**, так например, радость сопровождается усилением иннервации в мышцах, при этом мелкие артерии расширяются, усиливается приток крови к коже, кожа делается теплее, ускоренное кровообращение облегчает питание тканей и способствует улучшению физиологических процессов. Радость молодит, т. к. создаются оптимальные условия питания всех тканей тела. Напротив, физиологические проявления печали характеризуются парализующим действием на мышцы, движения в результате медленные и слабые, сосуды сжимаются, ткани обескровливаются, появляется озноб, недостаток воздуха и тяжесть в груди. Огорчения очень старят, поскольку они сопровождаются изменениями кожи, волос, ногтей, зубов и пр.

Понятие о воле

В своей личной и профессиональной жизни человек часто сталкивается с разного рода трудностями. Для их преодоления ему приходится прикладывать не мало физических и духовных сил. Достижение целей просто невозможно без воли.

Воля - это психический процесс, проявляющийся в способности человека управлять своей психикой и поступками, мобилизовать силы на преодоление трудностей, стоящих на пути к цели.

Только человек способен усилием воли активировать либо затормозить свою деятельность.

Действия человека можно разделить на **неволевые** (непроизвольные) и **волевые** (произвольные).

Неволевые совершаются без контроля человека. К ним относят:

-*автоматические действия* (отдергивание руки от вредящего раздражителя, поворот головы на резкий звук);

-*инстинктивные действия* (состоят из ряда простейших автоматических действий);

-*приобретенные действия* (навыки, привычки).

К волевым относятся все действия человека, выполняемые сознательно. При этом выстраивается план действий по достижению цели.

К простым волевым действиям относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться, т. е. побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически.

Волевые действия представляют собой простой или сложный **волевой акт**, который имеет свою структуру и этапы.

Структура волевого действия

Волевое (произвольное, преднамеренное) действие – это всегда *управление собой, проявление волевого усилия*, оно включает в себя следующие фазы:

1 фаза. Осознание цели и оценка обстановки.

2 фаза. Выбор способа действий и деятельности в целом.

3 фаза. Принятие решения.

4 фаза. Исполнение и достижение цели.

5 фаза. Анализ и оценка результатов самого процесса деятельности.

Волевые качества личности и их развитие

Воля, как один из сложнейших психических процессов, создает у человека определенные психические состояния (активность, собранность и т.п.) и является очень важным, более или менее устойчивым психическим явлением личности, от которого зависят действенность мышления и чувства, а также активность совершаемых практических действий и поступков. В течение жизни человек способен выработать у себя множество волевых качеств: **целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, энергичность, исполнительность.**

Мотивационная сфера личности

Человек часто задумывается о причинах поступков других людей. Хочет выяснить, почему друг обманул его и или наоборот преподнес дорогой подарок. Причины или мотивы лежат в основе любого вида деятельности.

Совокупность психических процессов или факторов, которые побуждают человека к деятельности получила название **мотивации**.

В целом мотивационная сфера личности состоит не только из мотивов, но и потребностей. Потребности отвечают на вопрос «почему?» человек совершает те или иные действия, поступки.

Потребность – состояние объективной нужды человеческого организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие его нормального функционирования.

Мотивы и их виды

Осознаваемая потребность в чём-либо становится мотивом. Мотив побуждает человека к деятельности, которая направлена на удовлетворение потребности.

Мотивы — *это то, ради чего совершается деятельность*. Мотивы, которые побуждают личность поступать определенным образом, могут быть *осознаваемыми и неосознаваемыми*.

1. Осознаваемые мотивы - это мотивы, побуждающие человека поступать и вести себя в соответствии со своими взглядами, знаниями, принципами.

2. Неосознаваемые мотивы. К ним относят неосознаваемые побуждения.

По отношению к деятельности мотивы делят на **внешние и внутренние**. Это разделение строится так, что мотивы, имеющие отношение к деятельности, становятся внутренними, а не имеющие – внешними.

Список литературы:

1. Айсмонкас Б.Б. Общая психология: Схемы. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 288 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2016. — 583 с. — (Учебник для вузов).