

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ДОНБАССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНАЯ
АКАДЕМИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

до изучения темы

«Эмоционально-волевая сфера»

для студентов всех форм обучения



Краматорск 2009

Эмоционально-волевая сфера

Когда ты злобен или болен,
Тоской иль страстию палим,
Поверь тогда еще ты волен
Гордиться счастьем своим.

А Блок

Понятие об эмоциях и чувствах и их физиологической основе

Все, с чем человек сталкивается в повседневной жизни, вызывает у него определенное отношение. Одни события вызывают радость, другие — негодование, одни вещи ему нравятся, другие вызывают у него неудовольствие, одних людей он любит, к другим равнодушен, третьих ненавидит; что-то его сердит, кое-чего он боится; некоторыми своими поступками он гордится, других стыдится. Без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. Удовольствие, радость, горе, страх, гнев, любовь — все это формы переживания человеком своего отношения к различным объектам, они называются ***чувствами или эмоциями***.

Итак, эмоции (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Чувства — еще более, чем эмоции, устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они выражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым).

Эмоции и чувства включаются во все психические состояния и процессы человека. Это тождественные процессы, которые создают единую подструктуру личности, ее эмоциональную сферу. Однако следует обратить внимание на то, что они различаются по нескольким параметрам:

- эмоции в эволюционном контексте - более древняя форма. Чувства возникли и формировались в процессе культурно-исторического развития человека.
- Эмоции носят характер ориентировочной реакции, т.е. несут первичную информацию о недостатке или избытке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми. (смутное ощущение чего-либо). Чувства предметны и конкретны.
- Эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами, а чувства - с социальной сферой.
- Эмоции в большей степени связаны с областью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании.

- Чувства более длительные, чем эмоции, психические состояния, имеющие четко выраженный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким –либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). *Человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или чему-нибудь.* Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности или поклонения. Точно так же он не может испытывать чувство ненависти, если у него нет того, что он ненавидит.

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрывающем характере каких-либо факторов. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

Представьте себе, что вы вдруг лишились способности переживать эмоции. Солнечное утро не вызывает у вас радости, а известие о болезни друга - печали; вас не охватывает волнение при виде любимого человека, и даже несправедливость оставляет вас равнодушным.

У.Джеймс в своей статье под названием «Что такое эмоция?» (1884) приводит выдержку из самоописания пациентки, страдающей нарушением эмоций: «Я окружена всем, что может сделать жизнь счастливой и привлекательной, но я не способна ни радоваться, ни чувствовать... Все функции и действия в моей жизни сохранились, но они лишены соответствующего чувства и удовлетворения от них. Когда у меня мерзнут ноги, я их согреваю, но не чувствую удовлетворения от тепла. Я узнаю вкус пищи, но ем без всякого удовольствия. Мои дети растут красивыми и здоровыми - так говорят мне все, я и сама это вижу, - но восторга и внутреннего удовлетворения, которые я должна испытывать, у меня нет. Музыка потеряла для меня всю прелесть, а я любила ее так нежно. Моя дочь играет очень хорошо, но для меня это просто шум». Ужасная картина! Теряя эмоции, человек перестает быть человеком в полном смысле этого слова, он утрачивает пристрастность по отношению к миру, в котором живет.

Физиологические основы эмоций и чувств.

Как и все психические процессы, эмоции и чувства — результат деятельности мозга. В основе простейших эмоций лежат сложные *безусловные рефлексы*, процессы, происходящие в подкорке, ее деятельность контролируется работой коры больших полушарий мозга. Большую роль здесь играет вторая сигнальная система. Именно слово,

сознательное отношение к тому или иному явлению, вызывающему нежелательные эмоции, дает человеку возможность подавлять их, вообще управлять чувствами.

Каждый человек по опыту знает, что сильные эмоции связаны с целым рядом физиологических изменений — изменяется ритм дыхания, деятельность сердечно-сосудистой системы, меняется работа слюнных (пересыхает во рту), слезных и потовых желез. Физиологически это значит, что возникший в коре больших полушарий головного мозга процесс возбуждения (при восприятии человеком какого-либо объекта) при определенных условиях распространяется и на подкорку, где находятся центры, управляющие деятельностью внутренних органов, что и обуславливает соответствующие изменения в организме.

Физиологической основой эмоций и чувств являются системы *условных рефлексов*, временных связей в коре больших полушарий. Большое значение для возникновения чувств имеют динамические стереотипы. Павлов писал: «Нужно думать, что *нервные процессы полушарий при установке и поддержке динамического стереотипа* есть то, что обыкновенно называется *чувствами* в их двух основных категориях — положительной и отрицательной...»

Специальные электрофизиологические исследования показали огромное значение для эмоциональных состояний особых образований нервной системы. Выявлено, что эмоциональный настрой и эмоциональная ориентировка в окружающей обстановке в значительной степени определяются функциями *таламуса, гипоталамуса и лимбической системы*. Среди нижележащих отделов мозга важную роль в регуляции эмоциональной жизни современные авторы приписывают *миндалине*- парному органу, который находится в глубине мозга. Хирургическое удаление миндалины у подопытных животных вызывает разрушение нормальной эмоциональности. По мнению физиолога Дж. Е. Леду, миндалина выполняет роль координатора потоков информации, идущих как от коры, так и от более примитивных структур, и оценивает ее на предмет значимости для организма. Таким образом, в современной физиологии происходит конкретизация положения, выдвинутого Кэнноном-Бардом, о наличии «центрального диспетчера», координирующего «тело» и «разум» при управлении эмоциями.

Существует еще один интересный факт. Между правым и левым полушариями головного мозга есть своеобразное разделение труда в организации наших эмоций. (см.рис 1.)

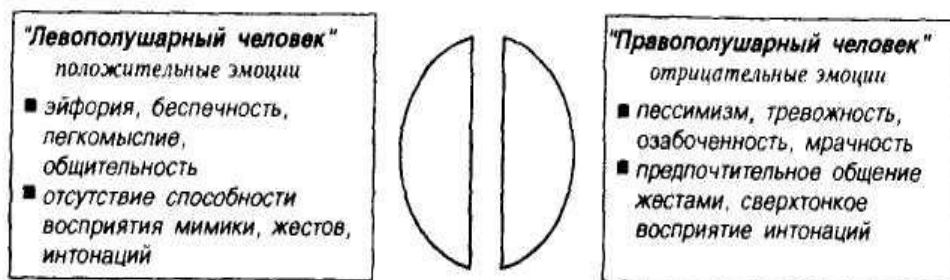


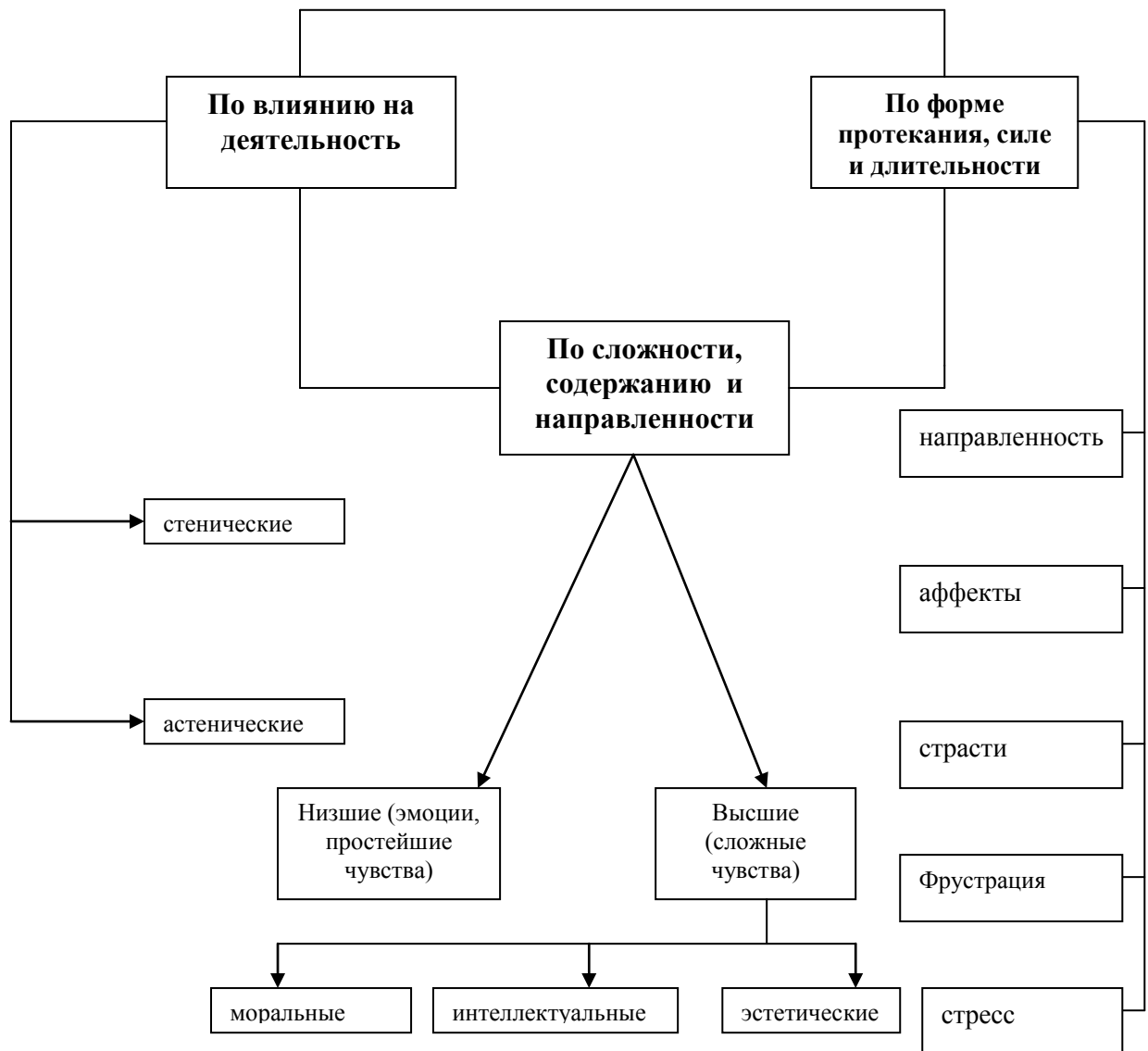
Рис.1. Специфика эмоционального поведения человека в условиях работы одного полушария мозга (функционального выключения второго полушария).

При применении одностороннего электрошока ученые доказали, что смеемся мы в основном левым полушарием, а грустим и плачем – правым. Произвольное сжатие мышц правой стороны лица (сигналы в левое полушарие) – ощущение радости и уверенности в себе (В. Schiff, М. Lamon 1994). Произвольное сжатие мышц левой половины лица (сигналы в правое полушарие) вызывали у испытуемых Б. Шиффа и М. Ламона эмоции печали, настроение ухудшалось, человек становился мрачным, пессимистически оценивал свое настоящее положение и свои перспективы, жаловался на плохое самочувствие. Отвлечь его от печальных мыслей и жалоб трудно. **Так, что если вас охватило уныние или предстоит неприятный разговор, сделайте психологическую зарядку - интенсивно подмигните правым глазом, и плохого настроения - как ни бывало!**

Виды эмоций, чувств

Существует множество классификаций эмоций. Наиболее очевидное разделение эмоций на *положительные и отрицательные*. Используя критерий мобилизации ресурсов организма, выделяют *стенические и астенические*. По потребностям различают *низшие эмоции*, связанные с удовлетворением органических потребностей, так называемые общие ощущения (голод, жажда и т.д.) от *высших эмоций* (чувств), социально обусловленных, связанных общественными отношениями. По силе и длительности проявления выделяют несколько видов эмоций: *настроения, аффекты, страсти, фрустрация*. (см.рис 2.)

Классификация эмоций и чувств



В зависимости от того, какое состояние — активное или пассивное — вызывают эмоции, повышают или уменьшают они жизнедеятельность человека, различают стенические (от греческого слова «стенос» — сила) и астенические («астенос» — слабость, бессилие) эмоции.

Стенические эмоции повышают активность, энергию и вызывают подъём, возбуждение, бодрость. Сердце начинает усиленно работать, кровяное давление повышается, увеличивается темп и глубина дыхания. К ним относятся радость, боевое возбуждение, гнев, ненависть и т. д.

Астенические эмоции (печаль, тоска, уныние, подавленность) уменьшают активность, энергию человека, уменьшают жизнедеятельность. Дыхание становится более редким, сердце бьется реже и слабее. Это печаль, тоска, уныние, подавленность. Поэтому имеют определенный смысл подобные высказывания врачей: «Веселые люди чаще выздоравливают, чем

печальные», «Раны у победителей заживают быстрее и лучше, чем у побежденных».

Индивидуальные различия в проявлении эмоций в значительной степени зависят от волевых качеств человека. Волевой человек всегда стремится овладеть своими эмоциями, не расслабляться под их влиянием.

Интенсивность и устойчивость эмоций.

В зависимости от силы и длительности, устойчивости эмоций различают их отдельные виды, в частности выделяются *настроения, аффект, страсти, фрустрация*.

Настроение — это относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека. Настроение часто бывает длительным, устойчивым, может продолжаться днями, неделями, месяцами, а иногда захватывать целый период жизни человека. Оно, как и вообще все эмоции, может быть стеническим или астеническим — радостным и печальным, жизнерадостным и вялым, сердитым и добродушным.

Соответствующее настроение вызывается различными событиями, обстоятельствами, а также физическим самочувствием. Причины эти часто не осознаются, и у человека возникает мнение о том, что настроения беспричинны.

Бодрое настроение стимулирует деятельность человека, положительно влияет на окружающих. Бодрое, жизнерадостное настроение учителя всегда передается учащимся, а хорошее настроение учащихся повышает их интерес к занятиям, улучшает восприимчивость, запоминание материала. Успех в учения, хороший ответ в классе, прекрасно выполненная работа создают у школьников длительное приподнятое, радостное настроение и желание работать еще лучше. Вот почему в борьбе с неуспеваемостью бывает очень важно создать для отстающего учащегося такие условия, чтобы он мог получить подряд несколько положительных отметок. Вызванное этим состояние радостной уверенности в себе способствует дальнейшим успехам школьника.

Будучи в плохом настроении (мрачном или угрюмом), человек смотрит на мир мрачно. Его все возмущает и сердит: и веселый смех людей, и сосед, неосторожно толкнувший его, и погода, и т. п.

В плохом настроении учиться и трудно, и неинтересно, материал усваивается тяжело, быстро забывается, ученик легко отвлекается от дела, все валится у него из рук, возникает представление о собственной неполноценности и неспособности.

Настроением можно и должно управлять. Человек должен быть не рабом, а хозяином своего настроения. Плохое настроение можно преодолеть волевыми усилиями. Иногда следует переключиться на такую деятельность, которая приятна, интересна, вызывает подъем, короче — заняться любимым делом. Очень хорошо преодолевается плохое настроение, если человек активно переключается на не очень тяжелый, но приятный физический труд.

В результате его у человека обычно создается бодрое жизнерадостное настроение.

Особенно важно уметь преодолевать у себя плохое настроение учителю — сама профессия требует умения хорошо управлять своими психическими состояниями и не поддаваться им.

Аффект (в переводе с латинского — душевное волнение, возбуждение) — это кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва. Таковы, например, вспышки гнева, горя, радости. В словоупотреблении есть специальные оттенки для обозначения бурных и сильных степеней проявления эмоций (радость — восторг; страх-ужас; горе — отчаяние; гнев — ярость). Аффекты обычно сопровождаются двигательным перевозбуждением, но могут, наоборот, вызвать оцепенение, заторможенность речи и полное безучастие (отчаяние, страх). Вызываются аффекты сильными раздражителями (словами, поведением других людей, некоторыми обстоятельствами). Более склонны к аффектам представители неуравновешенного типа нервной системы с преобладанием возбуждения.

Аффект радости могут вызвать крупные достижения в области науки и искусства как- результат упорного труда, которыми человек имеет все основания гордиться. Известно, например, что, закончив трагедию «Борис Годунов», А. С. Пушкин так радовался и ликовал, что пустился в пляс, приговаривая: «Ай да Пушкин!..» Великий русский ученый К. А. Тимирязев, когда открыл явление фотосинтеза, пошел плясать среди приборов и препаратов в своей лаборатории.

Чаще же всего аффективные реакции есть следствие недостаточной воспитанности человека, его слабой воли, неумения владеть собой, контролировать свое поведение. В состоянии аффекта у человека может наблюдаться временная потеря волевого контроля за своим поведением, он может совершать необдуманные поступки. Однако надо владеть собой в любых обстоятельствах, даже когда это делать трудно. Трудно — не значит невозможно. Самое главное — не дать начаться аффективной реакции, постараться отвлечься на какое-либо постороннее действие. Здесь поможет и старый совет: прежде чем сделать или сказать что-то в состоянии нарастающего аффекта, медленно, про себя сосчитай до двадцати. Что касается линии поведения учителя в отношении ученика, находящегося в состоянии аффекта, то есть хорошее правило: чем более возбужден ученик, тем, более должен быть спокоен учитель. Спокойствие в сочетании с доброжелательным, мягким отношением быстро погасит возбуждение ребенка.

Страсти скорее чувства, чем эмоции. *Страсть* — это длительное, устойчивое и глубокое чувство, ставшее характеристикой личности. Страсть связана с какими-либо стремлениями, интересами, деятельностью, направляет все помыслы и действия человека. Страсть может быть положительной и отрицательной по направленности. Положительная страсть — это страсть к театру, музыке, спорту. Положительной страстью можно

назвать неуклонное стремление к науке. Жизнь великого ученого М. В. Ломоносова — пример такого безграничного, страстного стремления к познанию окружающего мира. Страсть положительной направленности, например, к учению, искусству, науке способствует росту личности, развитию ее таланта, большим достижениям в жизни.

Есть страсти отрицательные, направленные на мелкие или вообще недостойные цели, которые в итоге ослабляют волю и подавляют психику человека. К таким страстям относится, например, страсть к обогащению, к азартным играм на деньги, к употреблению алкогольных напитков. Отрицательные страсти всегда носят общественно вредный характер, и с ними необходимо бороться как с социальным злом.

Проявления страсти могут наблюдаться и в детском возрасте, хотя в этом случае правильнее говорить об увлечениях. Страсть к чтению, футболу или хоккею, шахматам, филателии, к математике, биологии — положительное явление, если только это не вносит беспорядка в режим жизни школьника и не мешает его основной деятельности — учению. Наблюдаются и нездоровые увлечения. Азартные игры (например, в карты на деньги) иногда увлекают не только взрослых, но и подростков. В этом отношении учитель всегда должен быть бдительным и вовремя принимать меры к перестройке интересов и увлечений школьника.

Напряженность, или стресс, (от англ. stress — давление, напряжение) — это общая неспецифическая реакция организма в ответ на интенсивное воздействие любой модальности (стрессор). Термин «стресс» ввел канадский биолог и врач Ганс Селье (1907—1982). Согласно его определению, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма для приспособления к трудным условиям.

По Селье, стресс имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора активизируется симпатическая нервная система. Человек при этом может переживать тревожное эмоциональное состояние (если стрессор носит угрожающий характер) или душевный подъем (если стрессор в принципе связан с позитивным прогнозом). На второй стадии (ее еще называют «стадией борьбы») надпочечники начинают выделять в кровь гормон кортизол, и происходит *мобилизация организма*. На второй стадии человек может максимально эффективно решать задачи, требующие значительного усилия, которое выходит за рамки обычных. Если же действие стрессора продолжается, наступает третья стадия — *стадия истощения*. Если на третьей стадии возможности для мобилизации организма исчерпаны, то возникает *дистресс*. Именно дистресс ведет к значительным нарушениям как психической активности, так и физического здоровья человека. Обобщение клинических материалов привело врачей к выводу о том, что широкий круг воздействий, приводящих к стрессу, вызывает у людей по преимуществу гипертоническую и язвенную болезни и некоторые другие формы сосудистой патологии с глобальными или локальными проявлениями, такими, как инфаркт, инсульт, стенокардия, сердечная аритмия, нефросклероз, спастический колит и т. д. Получены доказательства того, что у человека,

постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы. Хотя подавленный гнев и не единственная причина этих заболеваний, показано, что он участвует в развитии ревматического артрита, крапивницы, псориаза, язвы желудка, мигрени, гипертонии. Как писал академик К. М. Быков, «печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы». По данным Института терапии, в 80% случаях инфаркта миокарда ему предшествовала либо острая психическая травма, либо длительное психическое напряжение.

Почему стресс вызывает соматические заболевания? Как уже было сказано, физиологические изменения при сильных эмоциях нередко связаны с избыточным энергетическим обеспечением — на непредвиденные обстоятельства. Не столько физиологические перестройки при мобилизации резервов могут оказаться чрезмерными и истощающими, сколько психологические установки и личностная позиция человека существенно влияют на его состояние. Врачи давно обратили внимание на связь преобладания конкретных эмоций с предрасположенностью к определенным заболеваниям. Так, М. И. Аствацатуров считал, что сердце чаще поражается страхом, печень — гневом и яростью, желудок — апатией и подавленным состоянием, а рвоты нарастают при беспокойстве.

Фрустрация — (от лат. *frustatio* — обман, разрушение планов) в психологии называют психическое состояние, возникающее в ответ на появление объективно или субъективно непреодолимого препятствия на пути удовлетворения какой-то потребности, достижения цели или решения задачи. Тип фрустрационной реакции зависит от многих обстоятельств, но очень часто является характеристикой личности данного человека. Это может быть гнев, досада, отчаяние, чувство вины.

Классификация чувств

Чувства обычно классифицируют по содержанию (моральные, интеллектуальные, эстетические) и по силе стремления к объекту (страсти и увлечения).

Моральные, или нравственные, чувства — это чувства, в которых проявляется отношение человека к поведению людей и своему собственному. К моральным чувствам относятся чувства симпатии и антипатии, привязанности и отчужденности, уважения и презрения, признательности и неблагодарности, любви и ненависти. Среди моральных чувств особо следует выделить чувство товарищества и дружбы, патриотизма и коллективизма, чувство долга и совести. Эти чувства обусловлены мировоззрением — системой взглядов и убеждений человека. Они порождаются системой человеческих отношений и этическими нормами, регулирующими эти отношения.

Интеллектуальные чувства возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами. Это радость искания при решении какой-нибудь проблемы или тяжелое чувство неудовлетворенности, когда не удается решить ее. К интеллектуальным чувствам

относятся также следующие: любопытство, любознательность, удивление, уверенность в правильности решения задачи и сомнение при неудаче, чувство нового.

Эстетические чувства — представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Наблюдая окружающие нас предметы и явления действительности, человек может испытывать особое чувство восхищения их красотой. Особенно глубокие переживания человек испытывает при восприятии произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства. Это вызвано тем, что в них специфически переплетаются и моральные, и интеллектуальные чувства. Эстетическое отношение проявляется через разные чувства- восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание.

Чувства имеют предметный характер, их вызывают факты, события, люди и обстоятельства. Яркий пример - **чувство любви**. Сартр выдвинул понятие любовь в двух значениях:

1. любовь – это чувство, которое характеризуется высоким уровнем эмоционального положительного отношения, которое выделяет объект среди других и ставит в центр потребности и интересы субъекта.
2. любовь – это чувство, обусловленное сексуальной потребностью, характеризуется интенсивностью, напряженностью, относительной устойчивостью, выражается в стремлении быть максимально представленным в жизни другого человека таким образом, чтобы побудить его на ответные чувства.

«Любовь - это кратковременное повышение уровня дофамина, норадреналина, пролактина, люлиберина и окситацина. Малюсенькая молекула фенил-этиламина (ФЭА) вызывает определенные ощущения: приподнятое настроение, возбужденность, эйфорию. Любовь с первого взгляда - это в нейронах лимбической системы происходит насыщение ФЭА. А нежность - это эндорфины (опиум для двоих).»

Любовь можно определить как сплав эмоционального, мотивационного и когнитивного компонентов. Изард, проводя обзор некоторых из этих компонентов, пишет, что эта «часть» состоит не только из позитивных эмоций как интерес-возбуждение и удовольствие - радость, но и из ряда негативных - печаль, злость, гнев и другие. Понимание причины возникновения эмоции может повлиять на протекание эмоционального процесса и тогда предметом переживания становится причина.

В учении Спинозы это переключение отразилось в том, что такой аффект, как любовь, служащий основой для возникновения других аффектов, определяется как удовольствие, которое сопровождается знанием внешней причины. Анализ процесса развития этих аффектов, т.е. переход переживания с непосредственных на опосредованные причины удовольствия можно найти в работах Юма. Причинные связи, описываемые в учениях Спинозы и Юма можно изобразить следующим образом:

1. предмет любви – предмет удовольствия – удовольствие – любовь.

Таким образом, любовь часто является лишь первым результатом развития эмоционального процесса, и является основой для возникновения других чувств. Э. Фромм понимает любовь как «ответ на проблему человеческого существования». Человек, осознавая свою отделенность от природы, осознавая свою жизнь, прошлое, понимает краткость своего существования. Т.е. то, что не по своей воле он рожден и не по своей умрет. Человек «стал бы безумным», если бы не смог освободиться из этой тюрьмы, покинув ее, объединившись в той или иной форме с людьми и окружающим миром. Способ преодоления этого, по Фрому – любовь. Любовь, пишет он, это «активная заинтересованность в жизни и развитии того, что мы любим».

Э.Берн определяет любовь как «наиболее полное и наиболее благородное из всех отношений и включает в себя самое лучшее из всех остальных отношений: уважение, восхищение, страстность, дружбу и интимность». В терминах транзактного анализа, это возможно лишь тогда, когда Родитель теряет свою зоркость и настороженность, а Взрослый свою предусмотрительность. Любовь здесь- это отношение Ребенок-Ребенок.

Существует множество классификаций любви. В рамках теории дифференциальных эмоций выделяют следующие типы любви:

1. *Материнская.* Ее особенностью является ее жизненная необходимость для ребенка. Существует ряд специфичных эмоций, переживаемых при материнской любви. К ним относят: а) чувственный или физический аспект (физиологический драйв); б) эмоции радости; в) эмоции интереса.
2. *Сиблинговая.* Этот вид тоже является особым феноменом. Старший сиблинг становится первым партнером ребенка в игре; он же, как правило, заботится вместе с родителями о младшем, обеспечивая ему социальную поддержку. Здесь следует упомянуть феномен детской ревности.
3. *Романтическая.* Здесь следует различать любовные переживания и любовные отношения. Первые всегда сопряжены с эмоциями радости и интереса, а вторые могут включать в себя весь спектр эмоций.

Похожая классификация существует и у Э.Фромма:

1. *Братская любовь,* которая является наиболее фундаментальным видом, составляющим основу всех других типов любви. Она основывается на чувстве, что все мы- одно, а существующие различия не в счет.
2. *Материнская любовь.* Это безусловное утверждение жизни ребенка и его потребностей. В противоположность братской и эротической любви, представляющими любовь между равными, связь матери и ребенка есть, по своей сути, неравенство. Из-за своего альтруистического характера она считается высшим видом любви.
3. *Эротическая любовь.* В противоположность вышеперечисленным, стремится к полному слиянию с близким человеком.
4. *Любовь к себе,* которую следует отличать от эгоизма, поскольку эгоист не любит себя. Чрезмерно заботясь только о себе, эгоист, в действительности, делает безуспешные попытки компенсировать свой неуспех в деле заботы о других.

5. Любовь к Богу.

Р.Стернберг в своей концепции рассматривает три базовых компонента любви (страсть, интимность и преданность), на основании которых определяются возможные индивидуальные стили любовных отношений: любовь-страсть, любовь-дружба и любовь-обязательства. При этом идеальной считается совершенная любовь- сочетание всех трех компонентов.

З.Рубин выделил следующие факторы, являющиеся основой для классификации любви: привязанность, забота, интимность. Таким образом, несмотря на то, что проблематика любви давно изучается четкой картины возникновения этого эмоционального переживания нет. Выделенные выше критерии и понятия скорее описывают отдельные стороны и проявления любви как эмоции, что связано, с фундаментальностью и значимостью этой темы.

Функции эмоций

Под воздействием негативных эмоциональных состояний у человека может происходить формирование предпосылок к развитию разнообразных болезней. И наоборот, существует значительное количество примеров, когда под влиянием эмоционального состояния ускоряется процесс исцеления. Неслучайно принято считать, что слово тоже лечит. При этом имеется в виду прежде всего вербальное воздействие врача-психотерапевта на эмоциональное состояние больного. В этом проявляется *регуляторная функция эмоций и чувств*.

Кроме того, что эмоции и чувства выполняют *функцию регуляции* состояния организма, они также задействованы и в регуляции поведения человека в целом. Это стало возможным потому, что человеческие чувства и эмоции имеют длительную историю филогенетического развития, в ходе которого они стали выполнять целый ряд специфических функций, свойственных только для них. Прежде всего к таким функциям следует отнести *отражательную функцию* чувств, которая выражается в обобщенной оценке событий. Благодаря тому, что чувства охватывают весь организм, они позволяют определить полезность и вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие. Например, человек, переходящий дорогу, может испытывать страх различной степени в зависимости от складывающейся дорожной ситуации.

Эмоциональная оценка событий может формироваться не только на основе личного опыта человека, но и в результате сопереживаний, возникающих в процессе общения с другими людьми, в том числе через восприятие произведений искусства, средства массовой информации и т. д. Благодаря отражательной функции эмоций и чувств человек может ориентироваться в окружающей действительности, оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности, т. е. чувства выполняют еще и *прединформационную, или сигнальную, функцию* Возникающие

переживания сигнализируют человеку, как идет у него процесс удовлетворения потребностей, какие препятствия встречает он на своем пути, на что надо обратить внимание в первую очередь и т. д.

Оценочная, или отражательная, функция эмоций и чувств непосредственно связана с побудительной, или стимулирующей, функцией. Например, в дорожной ситуации человек, испытывая страх перед приближающейся машиной, ускоряет свое движение через дорогу. С. Л. Рубинштейн указывал, что «...эмоция в себе самой включает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него». Еще Н.А. Рерих писал: «Не стройте маленьких планов, они не обладают волшебным свойством волновать кровь». Таким образом, эмоции и чувства способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается стоящая перед человеком задача.

Следующая, специфически человеческая функция чувств заключается в том, что чувства принимают самое непосредственное участие в обучении, т. е. осуществляют подкрепляющую функцию. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха-неуспеха обладают способностью привить любовь или навсегда угасить ее по отношению к тому виду деятельности, которой занимается человек, т. е. эмоции влияют на характер мотивации человека по отношению к выполняемой им деятельности.

Переключательная функция эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Так, возможно возникновение противоречия между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме, что, по сути дела, реализуется в борьбе между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направляет деятельность человека в ту или другую сторону.

Еще одна функция эмоций и чувств — *приспособительная*. По утверждению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

Существует и *коммуникативная функция* чувств. Мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком человеческих чувств», средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций.

Влияние музыки и цвета на эмоции.

Любой процесс деятельности, в том числе и учебной, имеет тенденцию принимать ритмическую форму. Она особенно очевидна там, где имеется звуковое сопровождение, ритм сигналов, следующих друг за другом. По ним мы можем судить и о равномерности применяемой человеком энергии, и о пространственном однообразии его движений. Именно таким ритмическим раздражителем является музыка.

В Древнем Вавилоне жрецы-музыканты знали об облегчающем значении для скорби плачевных песен и исполняли их при траурных церемониях. Аристотель писал, что «...музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при прослушивании их у нас появляется различное настроение. Древние греки считали, что фригийский лад возбуждает храбрость, лидийский – грусть и тоску, эолийский – приятное, блаженное состояние, дорийский – религиозный экстаз, торжественную приподнятость настроения.

Снижение нейротизма и тревожности наблюдается при прослушивании печальной музыки. Объяснение этому состоит в следующем: правое полушарие, кроме того что связано с отрицательными эмоциями, специализируется в анализе частотно- и – амплитудно-модулированных стимулов, а левое, связанное с положительными эмоциями, – в опознании ритмической структуры сложных звуковых сигналов. В связи с этим музыка, в которой большая роль принадлежит частотно-амплитудной модуляции, в большей мере будет адресована к правому полушарию и связанным с ним эмоциям, а музыка, в которой значительное место отводится ритмическим звуковым сигналам, – к левому полушарию и связанным с ним эмоциям.

Учеными доказано, что музыка может действовать как противоядие от отрицательных эмоций: уныния, пессимизма, горечи и даже ненависти. В.М. Бехтерев считал музыку властительницей чувств и настроений человека. Классика ускоряет и облегчает интеллектуальную деятельность, стимулирует творческие задатки. Ю.А. Цагарелли выявил, что классическая музыка эффективнее снимает послеэкзаменационное психоэмоциональное напряжение. А религиозная – дарит чувство покоя, восстанавливает душевное равновесие. Детская и народная – вызывает из глубин памяти комплекс матери-ребенка создавая ощущение безопасности.

Различные цвета по-разному воздействуют на психическое и функциональное состояние человека. Теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливая возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, голубой) оказывают тропотропный эффект, т. е. успокаивают, снижая активность симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В связи с этим уменьшаются частота дыхания, сердечных сокращений, артериальное давление.

Восприятие теплых и холодных оттенков цветов вызывает разнополярные психические состояния: при восприятии теплых оттенков

зеленого — положительные психические состояния (удовольствие, спокойствие); желтого — положительные и отрицательные психические состояния (радость, удовлетворенность и жажда, одиночество); красного — отрицательные (возбуждение, раздражение). При восприятии холодных оттенков зеленого отрицательные психические состояния преобладают как и при восприятии холодного красного. Холодный желтый — преобладание положительных психических состояний. В отличие от других цветов холодный синий и теплый синий вызывали такие психические состояния, которые соответствуют возрасту испытуемых: старшие — мечтательность, спокойствие, умиротворенность, таинственность; младшие возраста — страх, беспокойство, равнодушие.

Вопросы для самопроверки

1. Что понимается под эмоцией?
2. Чем чувства отличаются от эмоций?
3. Каковы основные функции чувств и эмоций в жизни человека?
4. Назовите основные качества эмоций и чувств и раскройте их специфику.
5. Как разделяются эмоции по влиянию на жизнедеятельность человека?
6. Что понимается под моральными чувствами? Приведите примеры их проявления.
7. Чем отличается страсть от увлечения?
8. Чем отличается настроение от эффекта?
9. Что называется напряженностью и каковы причины.
10. Какие физиологические механизмы определяют протекание эмоций у человека?
11. Какая разница между настроениями и аффектами?
12. Что такое стрессы?
13. Охарактеризуйте высшие чувства человека.

ВОЛЯ

Воля есть отличительный признак человеческого рода, и сам разум- только вечное правило для руководства ею.
Ф. Шиллер.

1. *Общее понятие о воле*

Понятие о воле. Человек как активное существо не только воспринимает окружающий мир, не только как-то относится к нему, но и реагирует на его влияния, сам воздействует на окружающий мир, преобразовывая его в своих целях. При этом человек преследует определенные цели, которые он более или менее ясно осознает.

Иногда достижение цели не представляет трудности и не требует усилий (например, цель — прочитать книгу, когда она лежит на полке и человек располагает свободным временем и т. д.). Но чаще всего достижение цели связано с преодолением трудностей и препятствий. Трудности и препятствия бывают двух видов — *внешние* и *внутренние*. *Внешние препятствия* — это не зависящие от человека, объективные препятствия, внешние помехи, противодействие других людей, природные препятствия. *Внутренние препятствия* зависят от самого человека, это нежелание делать то, что нужно, наличие противоречащих побуждений, пассивность человека, плохое настроение, привычка действовать необдуманно, лень, чувство страха, чувство ложного самолюбия и т. д.

Воля человека и выражается в том, насколько он способен преодолевать препятствия и трудности на пути к цели, насколько умеет управлять своим поведением, подчинять свою деятельность определенным задачам. *Воля — психическая деятельность человека, определяющая его целенаправленные действия и поступки, связанные с преодолением трудностей и препятствий.*

Преодоление препятствий и трудностей требует так называемого *волевого усилия* — особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

Воля проявляется не только в умении достигнуть цель, но и в умении воздержаться от чего-либо. «Большая воля, — писал *А. С. Макаренко*, — это не только умение чего-то пожелать и добиться, но и умение заставить себя отказаться от чего-то, когда это нужно».

Воля может сказываться не только в больших, но и в малых делах. Для маленького ребенка проявление воли и в маленьком деле — хорошая школа волевых поступков и действий. Первоклассник, сознательно удержавшийся от соблазна побежать к телевизору смотреть детский мультфильм, бросив неоконченные уроки, упражняет тем самым свою волю.

Воля проявляется во всех видах деятельности человека. Так, труд немыслим без волевого усилия, без осознания цели, без умения преодолевать объективные помехи, усталость. Воля постоянно проявляется в учебной деятельности школьника. На каждом уроке, при подготовке домашних заданий школьнику приходится преодолевать самые различные препятствия, брать себя в руки. Учение требует волевого сосредоточения, упорного преследования цели, умения сдерживать себя.

От чего же зависят постановка цели и осуществление того или иного волевого действия? Может показаться, что человек совершенно свободно и произвольно может делать что угодно, может поступить так, а может и иначе; все зависит только от его желаний — беспричинных, ничем не обусловленных. Еще *И. М. Сеченов* утверждал, что первая причина всякого человеческого действия лежит вне его, говорил о полнейшей зависимости волевых поступков от внешних и внутренних условий жизни человека.

Цели действий определяются мировоззрением человека, его жизненными установками, интересами, особенностями личности. Таким образом, косвенно волевые действия всегда определяются внешними влияниями. Но сложность психической жизни человека, сложность внешних влияний, которые могут быть отдаленными и косвенными, часто не позволяют установить объективные причины тех или иных волевых действий человека. Это и создает иллюзию «свободы воли», независимости человеческих поступков от внешних воздействий.

Физиологические основы волевых действий. Волевое действие — это произвольное действие. Но еще *И. М. Сеченов* указывал на рефлекторную природу всех произвольных действий человека, являющихся отражением внешних влияний. Правильное понимание физиологических механизмов волевых действий дает учение *И. П. Павлова*. В передней части коры находится двигательная зона, ведающая движениями. В задней части коры расположены зоны, которые осуществляют непосредственную связь с внешним миром. Эти зоны представляют собой корковые концы анализаторов. Ближе к передней части коры головного мозга расположены зоны, где происходит сложный процесс организации двигательных актов (обеспечение их точности, координации, объединение отдельных двигательных актов в сложную систему целенаправленного поведения).

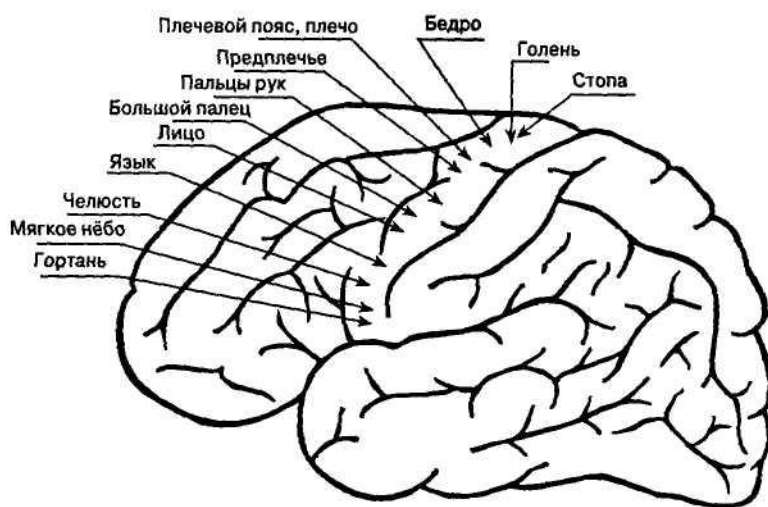


Рис.3. Двигательные центры коры головного мозга у человека (по Гринштейну)

Произвольные движения происходят на основе образования сложных систем нервных связей между клетками указанных зон. А это значит, что двигательные участки коры приводятся в деятельное состояние различными внешними раздражениями и раздражениями, поступающими от внутренних органов. Что же касается сложных движений, то они представляют собой совокупность сложных комбинаций таких рефлексов, следовательно, также имеют условнорефлекторный характер, также обусловлены внешними воздействиями. В случае поражения тех или иных пирамидальных клеток у человека наступает паралич соответствующих им органов движения.

Сам по себе подбор движений еще не достаточен для того, чтобы действие было выполнено умело. Необходимо обеспечить преемственность отдельных фаз движения. Такая плавность движений обеспечивается деятельностью премоторной зоны коры, которая лежит от передней центральной извилины (При поражении этой части коры у больного не наблюдается никаких параличей (как при поражении передней центральной извилины) и не возникает никаких затруднений в подборе движений (как при поражении участков коры, расположенных сзади от передней центральной извилины), но при этом отмечается значительная неловкость. Человек перестает владеть движениями так, как он владел ими ранее. Более того, он перестает владеть приобретенным навыком, а выработка сложных двигательных навыков в этих случаях оказывается невозможной.

В некоторых случаях, когда поражение этой части коры распространено в глубь мозгового вещества, наблюдается следующее явление: выполнив какое-либо движение, человек никак не может его прекратить и продолжает в течение некоторого времени выполнять его много раз подряд. Так, собираясь написать цифру «2» и сделав движение, необходимое для написания верхнего кружка цифры, человек с подобным поражением продолжает то же самое движение и, вместо того чтобы завершить написание цифры, пишет большое количество кружков.

Помимо указанных участков мозга следует отметить структуры, направляющие и поддерживающие целенаправленность волевого действия. Всякое волевое действие определяется определенными мотивами, которые должны быть удержаны на протяжении всего выполнения движения или действия. Если это условие не соблюдается, то выполняемое движение (действие) прервется или заменится другими. Важную роль в удержании цели действий играют участки мозга, расположенные в лобных долях. Это так называемые префронтальные участки коры, которые в ходе эволюции мозга формировались в последнюю очередь. При их поражении наступает **апраксия**, проявляющаяся в нарушении произвольной регуляции движений и действий. Человек с таким поражением мозга, начав выполнять какое-либо действие, сразу прекращает или изменяет его в результате какого-либо случайного воздействия, что делает невозможным осуществление волевого акта. В клинической практике описывался случай, когда такой больной, проходя мимо раскрытого шкафа, вошел в него и стал беспомощно озираться вокруг себя, не зная, что делать дальше: одного вида открытых

дверей шкафа оказалось достаточным для того, чтобы он изменил первоначальное намерение и вошел в шкаф. Поведение таких больных превращается в неуправляемые, разорванные действия.

На почве мозговой патологии может возникнуть и **абулия**, проявляющаяся в отсутствии побуждений к деятельности, в неспособности принять решение и осуществить нужное действие, хотя необходимость его осознается. Абулия вызвана патологическим торможением коры, в результате которого интенсивность импульсов к действию оказывается значительно ниже оптимального уровня. По свидетельствует Т. Рибо, один больной по выздоровлении так говорил о своем состоянии - «Недостаток деятельности имел причиной то, что все мои ощущения были необыкновенно слабы, так что не могли оказывать никакого влияния на мою волю».

Решающую роль в организации волевых действий играет вторая сигнальная система, выполняющая регулирующую функцию. Волевые действия возникают на основе речевых сигналов, т. е. обусловлены либо словесными указаниями, исходящими от других, либо словами, произносимыми самим человеком во внутренней речи, когда он принимает решение сам. Слово не только «пусковой сигнал» для волевого действия, оно направляет и регулирует протекание волевого акта. Обдумывание и формирование цели и способов ее осуществления, оценка результатов — все происходит в речевой форме.

Как известно, волевые действия могут выражаться и в отказе от какого-либо действия (когда, например, человек воздерживается от нежелательных движений, привычек и т. п.). Согласно учению *И. П. Павлова* нежелательные движения тормозятся импульсами, идущими от второй сигнальной системы.

Общественно-историческая обусловленность воли. Способность к волевым действиям начинает возникать с переходом наших обезьяноподобных предков к трудовой деятельности. У животных нет воли. Воля — это специфически человеческая сторона психики, так как животные пассивно приспосабливаются к природе, и лишь для человека характерен труд — сознательная деятельность, направленная на подчинение и изменение природы.

2. Структура волевого действия

Волевая деятельность всегда состоит из определенных волевых действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Волевые действия бывают простые и сложные.

К простым относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и как он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения выполнять действие определенным способом осуществляется без борьбы мотивов.

В сложном волевом действии выделяют следующие этапы: 1) осознание цели и стремление достичь ее; 2) осознание ряда возможностей достижения

цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения, 7) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

Этап «осознание цели и стремление достичь ее» не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав у себя определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере, очередности их достижения. *Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей,* — это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). **Желание** — это существующее идеально (в голове человека) содержание потребности. Желать чего-либо — это прежде всего знать содержание побудительного стимула.

Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Этап «осознание ряда возможностей достижения цели» — это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результатом которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

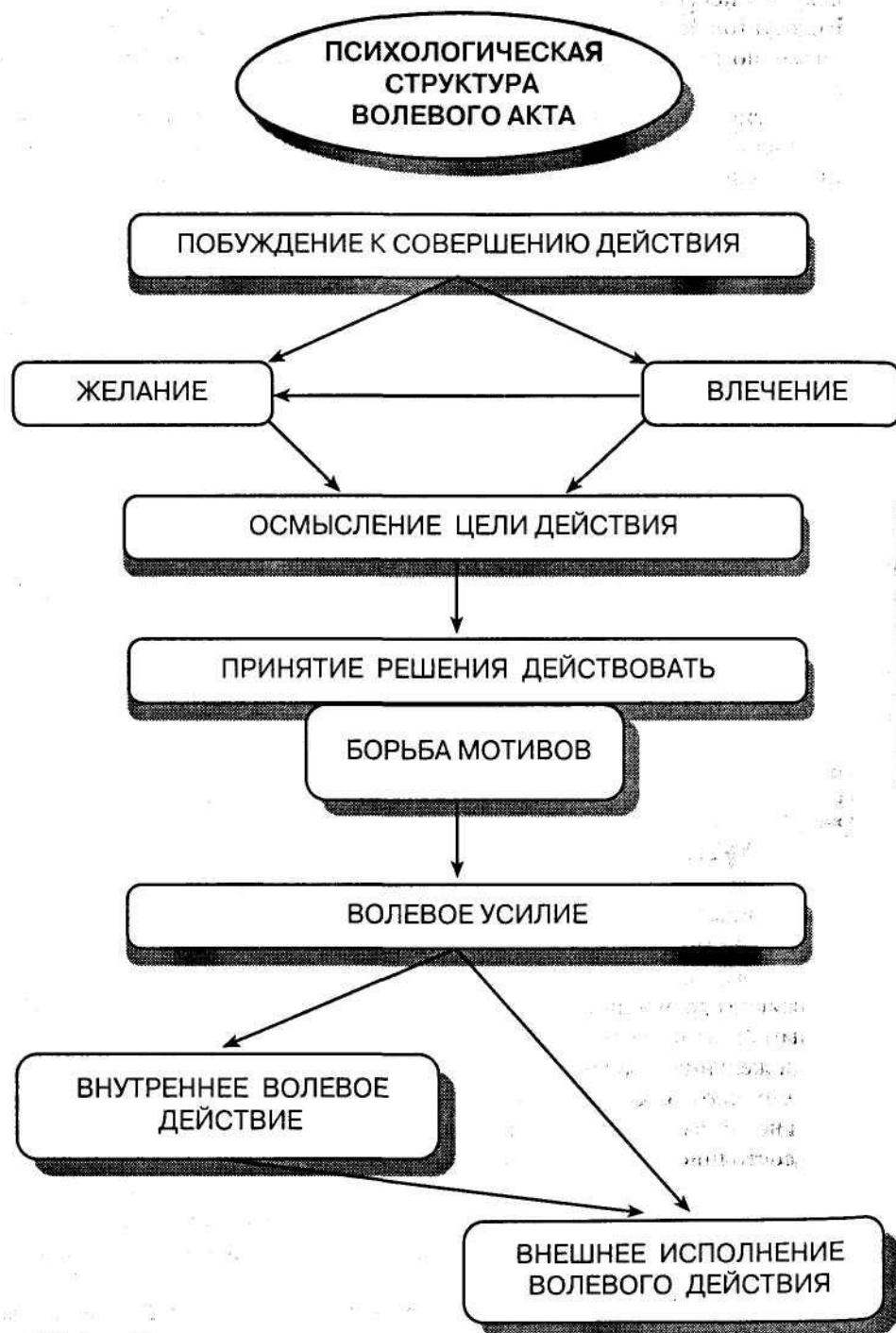
На следующем этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. *Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретному пути системе ценностей данного человека.*

Этап борьбы, мотивов и выбора оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе - выбора цели, возможна конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек принимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание — один из результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных чувств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это человек тоже понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.

Результатом разрешения этой ситуации является следующий *этап* — *принятие одной из возможностей в качестве решения*. Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения.

Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий. Внешние препятствия и трудности могут быть столь значительны, что только наличие сильной воли позволяет человеку «не опускать руки», не отказываться от выполнения принятого решения и достижения требуемого результата.

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое — это достижение конкретной цели, второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.(см. рис.4).



3. Волевые качества человека и их развитие

Анализ волевого поведения человека позволяет выделить ряд волевых качеств, каждое из которых характеризует отдельные волевые проявления. К волевым качествам относят *целеустремленность*, *самостоятельность*,

решительность, настойчивость, выдержку, смелость, мужество, дисциплинированность.

Целеустремленность — это подчинение человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, готовность и решимость отдать все силы и способности для ее достижения, планомерное, неуклонное ее осуществление. Из этой перспективной цели исходят частные цели как необходимые ступени на пути к достижению основной цели; все лишнее, ненужное отбрасывается.

Самостоятельность — подчинение поведения собственным взглядам и убеждениям. Самостоятельный человек не поддается попыткам склонить его к действиям, не согласующимся с его убеждениями. Однако это не значит, что он отвергает всякое чужое мнение. Самостоятельный человек всегда готов рассмотреть чуткие советы и указания, оценить их и, если они разумны, принять их. В тех же случаях, когда отвергается всякое чужое мнение только потому, что оно чужое, когда наблюдается необоснованное противодействие всему, что исходит от других людей, обнаруживается отрицательное качество воли — *негативизм* (от латинского слова «него» — отрицаю). Негативист не обладает самостоятельностью воли. Стремясь во что бы то ни стало действовать наперекор чужим советам, отклоняя всякие, в том числе и разумные, указания со стороны, он зачастую поступает даже вопреки собственным взглядам и убеждениям.

Противоположное негативизму, но тоже отрицательное качество воли — *внушаемость*. Внушаемый человек легко поддается чужому влиянию, он не умеет критически относиться к чужим советам и противостоять им в случае надобности, принимает любые чужие советы, даже заведомо несостоятельные. И внушаемость, и негативизм — выражения слабоволия, так как в обоих случаях человек не может подчинить свои действия доводам разума, в обоих случаях действует, слепо принимая или так же слепо отвергая чужие влияния.

Решительность — это способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения и без лишних задержек переходить к их выполнению. Особенно ярко решительность проявляется в сложных ситуациях, там, где имеется выбор одной возможности из нескольких, и там, где действие связано с некоторым риском.

Своевременно принять решение — значит принять решение в нужный момент, тогда, когда этого требуют обстоятельства. Решительный человек не торопится с принятием решения, если обстоятельства позволяют ему не спешить. Это дает ему возможность лучше разобраться в ситуации, правильнее оценить ее, собрать дополнительные данные и принять обоснованное решение. Но в необходимых случаях он умеет быстро ориентироваться в обстановке и немедленно принимать наиболее разумное решение. Нерешительные люди, наоборот, либо поспешно и торопливо принимают решение, не успев обдумать его, либо опаздывают своевременно принять решение.

Следствием обоснованности решений является их устойчивость. Нерешительный же человек „де уверен в правильности своего решения. Он

постоянно пересматривает, откладывает, отменяет принятое решение. Необходимый признак решительности — энергичный переход к выполнению решения. Нерешительный же человек, даже приняв решение, не может заставить себя приступить к его осуществлению, цепляясь иногда за каждую возможность отложить свои действия, убеждая себя в том, что с исполнением решения можно повременить.

Решительность, наконец, предполагает способность быстро задержать или вообще прекратить выполнение принятого решения, если этого требуют новые обстоятельства.

Настойчивость — это способность доводить до конца принятые решения, достигать поставленной цели, преодолевая всякие препятствия и затруднения на пути к ней. При неудачах настойчивый человек не падает духом, а, наоборот, проникается еще более твердой решимостью добиться намеченного и ищет для этого новые пути и средства. Настойчивость особенно проявляется при трудной, скучной, тяжелой работе.

Настойчивость — одно из необходимых условий успешной учебной деятельности учащихся, и воспитание настойчивости — одна из важнейших обязанностей учителя. Учащиеся, у которых отсутствует это качество, которые опускают руки при малейшей неудаче, стараются избегать трудностей, не прилагая сколько-нибудь серьезных усилий, чтобы преодолеть их, должны быть предметом особенного внимания со стороны учителя.

От настойчивости следует отличать отрицательное качество воли — *упрямство*. Если настойчивый человек стремится к цели, положительный характер которой ясен, то упрямый преследует неразумные цели. Упрямец часто сознает, что он не прав, понимает, что его действия нецелесообразны, но продолжает отстаивать ошибочную точку зрения, руководствуясь желанием во что бы то ни стало сделать по-своему, настоять на своем. Упрямец лишь прикрывает слабование, так как упрямый человек не в состоянии побороть себя, не в состоянии отказаться от действий, ошибочность которых часто понимает сам.

Выдержка (самообладание) есть способность постоянно контролировать свое поведение. Это качество предполагает умение воздерживаться от действий, которые осознаются как ненужные или вредные в данных условиях, сохранять хладнокровие даже в сложных и трудных обстоятельствах. Выдержанный человек вынослив и терпелив. Он способен в случае нужды стойко переносить лишения, причиняющие ему неудобства, переносить боль, задерживать, когда это надо, удовлетворение своих потребностей (голод, жажду, потребность в отдыхе и т. д.).

Противоположное отрицательное качество — *импульсивность* (от латинского слова «импульсус» — толчок, побуждение) — склонность действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков.

Мужество и смелость — это готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасность для жизни или личного благополучия,

преодолевая невзгоды, страдания, лишения. Общее для этих двух качеств — готовность к выполнению опасных действий. Мужество — более сложное понятие, оно предполагает наличие не только смелости, но и настойчивости, выдержки, хладнокровия даже перед лицом смертельной опасности, уверенности в себе, в правоте своего дела.

Противоположное отрицательное качество — *трусость*. Страх за себя, за свою жизнь руководит действиями трусливого человека, который вследствие этого легко может изменить своему долгу.

Дисциплинированность — это сознательное подчинение своего поведения общественным правилам. Сознательная дисциплина проявляется в том, что человек без принуждения признает для себя обязательным выполнять правила социалистического общежития и не только выполняет правила и распоряжения, соблюдает порядок, но и борется за выполнение их другими.

Воля, как и большинство других высших психических процессов, формируется в ходе возрастного развития человека. Так, у новорожденного ребенка преобладают рефлекторные движения, а также некоторые инстинктивные действия. Волевые, сознательные действия начинают формироваться значительно позднее. Причем первые желания ребенка характеризуются большой неустойчивостью. Желания быстро сменяют друг друга и очень часто носят неопределенный характер. Лишь на четвертом году жизни желания приобретают более или менее устойчивый характер.

В этом же возрасте у детей впервые отмечается возникновение борьбы мотивов. Например, дети двухлетнего возраста после некоторых колебаний могут делать выбор между несколькими возможными действиями. Однако выбор, осуществляемый в зависимости от мотивов морального порядка, становится возможным для детей не ранее конца третьего года жизни. Это происходит лишь тогда, когда ребенок уже может контролировать свое поведение. Для этого необходимы, с одной стороны, достаточно высокий уровень развития, а с другой — некоторая сформированность моральных установок. И то и другое складывается под влиянием обучения и воспитания, в процессе постоянного взаимодействия со взрослыми. Характер формирующихся моральных установок в значительной степени зависит от моральных установок взрослого, так как в первые годы жизни ребенок стремится подражать действиям взрослых, и постепенно в процессе умственного развития он начинает анализировать поступки взрослого и делать соответствующие выводы.

Как и все психические процессы, воля развивается не сама по себе, а в связи с общим развитием личности человека. Иногда можно встретить высокое развитие воли уже в раннем возрасте. Причем достаточно высокий уровень развития воли чаще всего наблюдается у детей творческого типа, увлеченных каким-либо занятием, например у детей с художественными или музыкальными задатками, которые в состоянии часами самостоятельно заниматься любимым делом. Это происходит потому, что постепенно

увлеченность каким-либо занятием, сопровождаемая систематическим трудом (рисованием, лепкой, занятиями музыкой или спортом), способствует формированию волевых характеристик, проявляющихся и в других сферах жизнедеятельности.

Каковы основные пути формирования воли? Прежде всего успех этого процесса зависит от родителей. Исследования показывают, что родители, стремящиеся дать ребенку всестороннее развитие и при этом предъявляющие к нему достаточно высокие требования, могут рассчитывать на то, что у ребенка не будет серьезных проблем с волевой регуляцией деятельности. Такие недостатки волевого поведения детей, как капризы и упрямство, наблюдаемые в раннем детстве, происходят из-за совершаемых родителями ошибок в воспитании воли ребенка. Если родители во всем стремятся угодить ребенку, удовлетворяют каждое его желание, не предъявляют ему требований, которые должны безоговорочно им выполняться, не приучают его сдерживать себя, то, скорее всего, впоследствии у ребенка будет наблюдаться недостаточность волевого развития.

Необходимым условием воспитания ребенка в семье является формирование у него сознательной дисциплины. Развитие родителями у ребенка волевых качеств является предпосылкой для формирования у него дисциплинированности, которая не только помогает понимать необходимость соблюдения определенных правил поведения, но и обеспечивает ему внутреннюю дисциплинированность, выражающуюся в способности регулировать и сопоставлять свои желания с условиями реальной деятельности.

Важную роль в воспитании волевых качеств играет школа. Школа предъявляет к ребенку ряд требований, без выполнения которых не может нормально осуществляться само школьное обучение, но при этом также происходит формирование определенного уровня дисциплинированности. Например, школьник должен сидеть за партой определенное время, он не может встать с места без разрешения учителя, разговаривать с товарищами, он должен готовить дома заданные ему уроки и т. д. Все это требует от него довольно высокого развития волевых качеств и в то же время развивает у него нужные для выполнения этих правил качества воли. Поэтому большое значение для воспитания воли у школьников имеют личность учителя и школьный коллектив.

Вопросы для повторения

1. Что такое воля?
2. На примере, взятом из жизни (или на литературном примере), дайте анализ волевого действия.
3. Охарактеризуйте основные волевые качества.
4. Каковы важнейшие пути и условия воспитания воли у школьников?

5. В чем проявляются негативизм, внушаемость и упрямство школьников? Укажите причины появления этих недостатков и пути их преодоления.

6. Что означает морально воспитанная воля и в чем она проявляется?

Приложение.

Тест "Любовь или влюбленность?"

Вопросы этого теста помогут понять влюбленным девушкам, посетило их настоящее чувство или это всего лишь мимолетное увлечение.

1. Когда вы идете на свидание, то...
 - а) одеваетесь так, как нравится ему;
 - б) одеваетесь так, как нравится вам;
 - в) одеваете свой самый новый наряд.
2. Возлюбленный подарил вам кассету, вы...
 - а) с неудовольствием констатируете, что у вас такая уже есть;
 - б) можете при необходимости обменять ее на другую;
 - в) восклицаете: «Я так давно мечтала о такой!"!»
3. Если вы несимпатичны вашей предполагаемой свекрови, то вы...
 - а) задариваете ее духами, цветами, сладостями;
 - б) решаете откровенно поговорить с ней о причинах антипатии;
 - в) скрепя сердце, считаетесь с ее требованиями.
4. Вам пришлось провести вечер с родителями и...
 - а) вы считаете вечер потерянным;
 - б) это для вас почти алское мучение;
 - в) вы не имеете ничего против.
5. Ваш возлюбленный обещал прийти, но не пришел, вы...
 - а) льете слезы;
 - б) целый день ждете его телефонного звонка;
 - в) не переживаете, проводите вечер по собственному усмотрению, например идете в гости или на дискотеку.
6. Вы предпочитаете популярную музыку, а ваш друг — классическую, вы...
 - а) стараетесь повлиять на его вкусы;
 - б) остаетесь при своих интересах, а он — при своих;
 - в) начинаете интересоваться классической музыкой.
- 7) Вы не одобряете некоторых друзей своего возлюбленного и...
 - а) стараетесь как можно реже с ними видеться;
 - б) пытаетесь сделать так, чтобы он редко их встречал;
 - в) смирились с тем, что у него такие друзья.
- 8) Вы признаетесь в любви своему¹ другу...
 - а) в случае, если хотите, чтобы он для вас что-то сделал;
 - б) очень часто, по поводу и без повода;
 - в) в те моменты, когда вы ощущаете, что ваш возлюбленный вам близок и дорог.
9. Вы предпочитаете, чтобы вам дарили...
 - а) ваши любимые цветы;
 - б) роскошные, экзотические цветы;

в) любые, главное не подарки, а внимание

10. Вам в руки попало письмо, адресованное вашему возлюбленному, конверт не распечатан.

Вы...

а) отдадите письмо, не вскрывая конверт;

б) прочтете письмо, ведь у вас нет секретов друг от друга;

в) не будете читать, но попросите рассказать о его содержании.

Ключ к тесту:

1	а-3	б-2	в-1
2	а-1	б-2	в-3
3	а-3	б-1	в-2
4	а-1	б-2	в-3
5	а-2	б-3	в-1
6	а-1	б-2	в-3
7	а-2	б-1	в-3
8	а-1	б-2	в-3
9	а-2	б-1	в-3
10	а-3	б-1	в-2

Подведем итоги.

*Если в сумме набранные вами очки составляют **менее 15**, то о вас можно сказать, что вы действительно влюблены, но в любовных отношениях вы больше внимания уделяете собственной персоне. Очевидно, ваше чувство скорее напоминает влюбленность, чем любовь. Вам надо как следует разобраться в своих чувствах и понять, что для вас является по-настоящему важным.*

*Если вы набрали **от 15 до 20 очков**, то вы встретит человека, который занял важное место в вашей жизни. Ваши чувства к нему достаточно искренни, но порой вам следует проявлять больше пот/мания и такта.*

*Если в сумме вы набрали **более 20 очков**, то все говорит о том, что ваша мечта сбылась..*

вы встретит настоящую любовь. Вашему терпению молено только позавидовать, но будьте внимательны, стремясь к счастью и гармонии, не стоит забывать о своем собственном достоинстве.

Тест "Степень развития воли"

Попробуйте с помощью опросника определить степень развития силы воли. Отвечая на вопросы, отметь в таблице знаком «+» избранный тобой один из трех ответов: «да», «не знаю (иногда)», «нет»:

1. В состоянии ли ты завершить начатую работу, которая тебе неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолеваешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное тебе (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда ты попадаешь в конфликтную ситуацию - на работе (учебе) или в быту - в состоянии ли взять себя в руки на столько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво с максимальной объективностью?
4. Если тебе прописана диета, сможешь ли преодолеть кулинарные соблазны?
5. Найдешь ли ты утром силы встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останешься ли ты на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли ты отвечаешь на письма?
8. Если у тебя вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеешь ли ты без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будешь ли ты принимать очень неприятное лекарство, которое тебе настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержишь ли ты сгоряча данное слово, даже если его выполнение принесет тебе немало хлопот, иными словами - являешься ли ты человеком слова?
11. Без колебаний ли ты отправляешься в командировку (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли ты придерживаешься распорядка дня: время пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относишься ли ты неодобрительно к библиотечным должникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит тебя отложить выполнение срочной работы. Так ли это?
15. Сможешь ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не показались тебе слова «противной стороны»?

Вар- ты отв-в	Номер ответов															Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Да																
Нет																
Не знаю, иногда																

Ключ к опроснику

Суммируй полученные ответы по балльной системе: «да» — 2 балла; «нет» — 0 баллов; «не знаю» - 1 балл.

0-12 баллов. С силой воли дела у тебя обстоят неважно. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить тебе. К обязанностям относишься нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для тебя. Твоя позиция выражается известным изречением «что мне, больше всех надо?...» Лю-

бую просьбу, любую обязанность ты воспринимаешь чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайся взглянуть на себя с учетом такой оценки, может быть, это поможет тебе изменить свое отношение к окружающим и кое-что «переделать» в своем характере. Если удастся — от этого ты не только выиграешь.

33-21 балл. Сила воли у тебя средняя. Если столкнешься с препятствием, то начинаешь действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидишь обходной путь, тут же воспользуешься им. Не переусердствуешь, но и данное тобой слово сдержишь. Неприятную работу постараешься выполнить, хотя и поворчишь. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмешь. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к тебе руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих людей. Если хочешь достичь в жизни большего, тренируй волю. 22-30 баллов. С силой воли у тебя все в порядке. На тебя можно положиться - ты не подведешь. Тебя не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда твоя твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли — это очень хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.