**Содержание**

1. Основные положения теории деятельности в концепциях А.Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, их сопоставление 3

2. Теории эмоций в отечественной психологии (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Л.С. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.К. Анохин) 6

1. Этапы и условия становления эмоциональной сферы человека 10

4. Связь эмоций с личностью, познанием, деятельностью. Экспериментальные исследования в данной области 23

5. Конспект статьи Макарушкиной М.А., Эйдман Е.В., Иванниковой В.Л. «Проблема воли в зарубежной психологии» . 38

Список использованной литературы 44

# 1. Основные положения теории деятельности в концепциях А.Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, их сопоставление

Понятие «деятельность» фундаментальное понятие психологии. В самом общем смысле деятельность определяют как специфическую человеческую форму активности, содержанием которой является целесообразное изменение и преобразование окружающего мира . Данное понятие рассматривается в психологии в двух направлениях: в качестве объяснительного принципа (Л.Я. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия и др.) и в качестве предмета исследования (Л.Я. Выготский, А.Н. Леонтьев др.).

Теория деятельности — система методологических и теоретических принципов изучения психических феноменов. Основным предметом исследования признается деятельность, опосредствующая все психические процессы. Данный подход начал формироваться в отечественной психологии в 20–егг. ХХв. В 1930–е гг. было предложено две трактовки деятельностного подхода в психологии — С.Л. Рубинштейна (1889–1960), который сформулировал принцип единства сознания и деятельности, и А.Н. Леонтьева (1903–1979), который совместно с другими представителями Харьковской психологической школы, разработал проблему общности строения внешней и внутренней деятельности.

Всякая деятельность характеризуется определенной структурой, т.е. специфическим набором действий и последовательностью их осуществления. В зависимости от объективных условий для достижения одной и той же цели деятельность может складываться из различных действий, а их последовательность и характер тоже могут быть различными.

В теории деятельности С.Л. Рубинштейна, ведущей начало с его статьи «Принцип творческой самодеятельности», написанной в 1922г. и в окончательном виде оформившейся в 1930–е гг., в качестве предмета анализа здесь рассматривается психика через раскрытие ее существенных объективных связей и опосредствований, в частности через деятельность. При решении вопроса о соотношении внешнепрактической деятельности и сознания, принимается положение, что нельзя считать „внутреннюю“ психическую деятельность как формирующуюся в результате свертывания «внешней» практической. В его формулировке принципа детерминированности психического внешние причины действуют посредством внутренних условий. При такой трактовке деятельность и сознание рассматриваются не как две формы проявления чего–то единого, различающиеся по средствам эмпирического анализа, а как две инстанции, образующие нерасторжимое единство.

В основе теории деятельности С.Л. Рубинштейна лежит понимание деятельности как «перехода субъекта в объект». По С.Л. Рубинштейну вторым моментом деятельности является связь, идущая от объекта к субъекту: «В объективировании, в процессе перехода в объект формируется сам субъект». Центральное положение теории деятельности С.Л. Рубинштейна занимает тезис о том, что в процессе деятельности человек не только проявляет свои специфические свойства как личность, но и формирование психики определяется объектом. «Значение деятельности в том прежде и заключается, что в ней и через нее устанавливаются действенная связь между человеком и миром, благодаря которой бытие выступает как реальное единство и взаимопроникновение субъекта и объекта».

В теории деятельности А.Н. Леонтьева в качестве предмета анализа также рассматривается деятельность. Поскольку сама психика не может быть отделена от порождающих и опосредствующих ее моментов деятельности, и сама психика является формой предметной деятельности. При решении вопроса о соотношении внешнепрактической деятельности и сознания, принимается положение, что внутренний план сознания формируется в процессе свертывания изначально практических действий. При такой трактовке сознание и деятельность различаются как образ и процесс его формирования, образ при этом является «накопленным движением», свернутыми действиями. Этот постулат был реализован во многих исследованиях.

Эти методологические установки были сформированы у А.Н. Леонтьева еще в конце 1920–х гг., когда он работал у Л.С. Выготского в рамках культурно–исторической концепции. Исследовал процессы памяти, которую трактовал как предметную деятельность, совершающуюся в определенных условиях общественно–исторического и онтогенетического развития. В начале 30–хгг. встал во главе Харьковской деятельностной школы и приступил к теоретической и экспериментальной разработке проблемы деятельности. В экспериментах, проведенных под его руководством в 1956–1963 гг., было показано, что на основе адекватного действия возможно формирование звуковысотного слуха даже у людей, обладающих плохим музыкальным слухом. Предложил рассматривать деятельность (соотносимую с мотивом) как состоящую из действий (имеющих свои цели) и операций (согласованных с условиями). В основу личности, в норме и патологии, закладывал иерархию ее мотивов. Проводил исследования по широкому кругу психологических проблем: возникновения и развития психики в филогенезе, возникновения сознания в антропогенезе, психического развития в онтогенезе, структуры деятельности и сознания, мотивационно–смысловой сферы личности, методологии и истории психологии. В основе использования теории деятельности для объяснения особенностей психики человека, лежит понятие высших психических функций, разработанное Л.С. Выготским. В исследованиях А.Н. Леонтьева, на основе структуры человеческой деятельности, выдвинута гипотеза о принципиальной общности строения внешней и внутренней деятельности. В его работах подчеркивается, что в генетическом плане внутренние умственные действия и операции происходят из внешних, являясь продуктом интериоризации последних. Интериоризация -формирование внутренних структур челсвеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности. При этом важно иметь в виду, что интериоризация состоит не в простом перемещении внешней деятельности в предшествующий ей внутренний план сознания, а в формировании этого плана.

Рассматривая деятельность как взаимодействие между субъектом и действующей на него реальностью, А.Н. Леонтьев констатирует, что отражение реальности в сознании человека «является результатом не воздействия, а взаимодействия, т.е. результатом процессов, идущих как бы навстречу друг другу». В теории деятельности А.Н. Леонтьева предложена структурное строение деятельности, которое предполагает выделение собственно деятельности, действий, операций.

Концепция социально–генетической психологии создана в рамках культурно–исторической школы Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева. Здесь психическое развитие ребенка объясняется здесь через совместную деятельность. Основой выступает анализ общей структуры деятельности, где новая психическая функция трактуется как сформированная в рамках кооперации действий участников совместной деятельности. Генезис познавательного действия определяют способы взаимодействия участников совместной деятельности (распределение начальных действий и операций, обмен действиями, а также взаимопонимание, коммуникация, планирование и рефлексия).

# 2. Теории эмоций в отечественной психологии (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Л.С. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.К. Анохин)

Психические процессы представляют собой специфический продукт деятельности мозга, - продукт, сущность которого заключается в отражении окружающей действительности.

«Продукт» в данном понимании - нечто субстанциональное. Это особого рода функциональные состояния. Эмоциональные процессы - один из видов этого состояния. Отечественные психологи утверждают, что эмоции – это особая форма отношения к предметам и явлениям действительности, выделяют три аспекта этих процессов:

1. Аспект переживания (С.Л. Рубинштейн, Г.Ш. Шингаров).

2. Аспект отношения (П.М. Якобсон, В.Н. Мясищев).

3. Аспект отражения (В.К. Вилюнас, Я.М. Веккер, Г.А.Фортунатов).

Согласно, первой точки зрения специфичность эмоций заключается в переживании событий и отношений. Рубинштейн С.Л. считал, что «чувства выражают в форме переживания отношения субъекта к окружению, к тому, что он познаёт и делает». Чувства выражают состояние субъекта и отношение к объекту. «Психические процессы взятые в конкретной целостности, - это процессы не только познавательные, но и эффективные, эмоционально-волевые. Они выражают не только знания о явлениях, но и отношения к ним; в них отражаются не только сами явления, но и их значение, для окружающего их субъекта, для его жизни и деятельности. (С.Л. Рубинштейн).

Многие отечественные психологи, такие как, Л.С. Выготский, А.Н. Леонгьев, С.Л. Рубинштейн, выводили ряд принципиально важных положений относительно, зависимости эмоций от характера деятельности субъекта, о регулирующей их роли в этой деятельности и об их развитии в процессе усвоения человеком общественного опыта. В этой связи указывалось на связь эмоций с мотивом деятельности. А..К. Леонтьев подчеркивал, что эмоции не только соответствуют той деятельности, в которой они возникают, но и подчиняются этой деятельности, её мотивам. С другой стороны, как отмечает в своих исследованиях А.В. Запорожец и Я.З. Неверович, эмоции играют важную роль в реализации этих мотивов. Они считают, что «...эмоции представляют собой не самый процесс активизации, а особую форму отражения субъектом действительности, при посредстве которого производится психическое управление активизацией, или, вернее, было бы сказать, осуществляется психическая регуляция общей направленности и динамики поведения».

Отечественные психологи подчёркивают и значение тех физиологических механизмов, которые являются условием возникновения эмоциональных процессов. Крупнейшим специалистом в этой области являлся академик П.К. Анохин, который создал биологическую теорию эмоций. П.К. Анохин подчёркивал, что «...физиологическая характеристика эмоций... связана прежде всего с распространением возбуждения из области гипоталамуса на все эффекторные органы. Биологическая теория эмоций Анохина (от греч. biо – жизнь + logos – учение) — теория возникновения положительных (отрицательных) эмоций, согласно которой нервный субстрат эмоций активируется в тот момент, когда обнаруживается совпадение (рассогласование) акцептора действия, как афферентной модели ожидаемых результатов, с сигнализацией о реально достигнутом эффекте.

Область гипоталамуса определяет первичное биологическое качество эмоционального состояния, его характерное внешнее выражение».

В работах отечественных исследователей А.Г. Ковалёва, А.И. Пуни и др., раскрывается место психических, в том числе и эмоциональных состояний в психической структуре личности, их связь с психическими процессами и психическими свойствами личности.

Таковы основные направления исследования эмоций в отечественной психологии.

Говоря об исследовании чувств, отечественными психологами, следует отметить, что большинство авторов – С.Л. Рубинштейн, П.М. Якобсон, А.В. Петровский, А.Г. Ковалёв – считают чувства высшими, сложными, социальными эмоциями.

Высшие социальные эмоции или чувства представляют собой продукт общественного воздействия. Они возникают лишь при наличии определённого уровня интеллекта и отражают отношение предметов и явлений к высшим потребностям и мотивам деятельности человека, как личности.

Чувства условно делят на этические (моральные, нравственные), которые формируются в процессе воспитания; интеллектуальные (познавательные), которые можно рассматривать, как двигатель процесса человеческого общества; эстетические, в основе которых лежит способность к восприятию гармонии и красоты.

Другой подход к эмоциям и чувствам содержится у А.Н. Леонтьева, который делит их на аффекты. Чувства, по А.Н. Леонтьеву, являются подклассом эмоциональных процессов. Основная их особенность в предметности. Ряд авторов (Г.Х. Шингаров, Г.И. Батурина и др.) считают, что основанием для разграничения эмоций и чувств как качественно разных психических явлений эмоциональной сферы являются, во-первых, потребности, которыми они обусловлены; во-вторых, функции, которые они выполняют; в- третьих, физиологические механизмы, которыми они обусловлены.

Другие учёные (С. Рубинштейн, О.К. Тихомиров, В.П. Фортунатов) считают, что чувства отличаются от эмоций амбивалентностью, силой, глубиной, динамичностью.

Занимаясь исследованием произвольных действий ребенка, Запорожец выявил значение ориентировочной деятельности в регулировании поведения.   
Представление Запорожца о действии легло в основу разработанного (совместно с А. Н. Леонтьевым) метода восстановления двигательных функций после ранения. В последние годы жизни разрабатывал теорию эмоций как особого звена смысловой регуляции деятельности

Отечественные психологи дают научное объяснение природы эмоций и чувств, хотя в настоящее время среди них нет единого взгляда на природу, сущность эмоций и чувств. Кроме того, эмоции всегда рассматривались в рамках других процессов. И основная трудность изучения эмоций – в их глубоко интимном содержании.

Но, несмотря на это, отечественные психологи внесли огромный вклад в теоретическое и экспериментальное изучение эмоций и чувств хотя ещё очень много нерешённых проблем.

# Этапы и условия становления эмоциональной сферы человека

Согласно теории дифференциальных эмоций, выделяется десять фундаментальных эмоций: интерес, радость, удивление, горе-страдание, гнев-ярость, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Каждая модальность представляет собой комплексный феномен, содержащий такие компоненты как:

* субъективное переживание;
* нейрофизиологические корреляты;
* внешняя экспрессия (мимика и пантомимика).

Основываясь на отечественном, деятельностном подходе познания эмоций в онтогенезе, представления об эмоциях понимаются нами как результат познавательной деятельности и определяются как совокупность знаний об эмоциональном явлении, куда могут входить знания, касающиеся причин эмоций (вызывающих эмоции ситуациях); эталона экспресии (мимического и пантомимического комплекса); содержания внутренних эмоциональных переживаний.

Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа определяют биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Положительные эмоции, вызываемые полезными воздействиями, побуждают субъекта к их достижению и сохранению. Отрицательные эмоции стимулируют активность, направленную на избегание вредных воздействий.

Развитие эмоций в онтогенезе связано с тем, что определeнные объекты и ситуации, предшествовавшие непосредственно возникновению эмоций, приобретают способность вызывать их (формируются предметные эмоции, имеющие предвосхищающий характер). В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются аффекты - особый вид эмоций, отличающихся большой силой, бурным протеканием, выраженными вегетативными симптомами (напр., страх, ярость). Обладая свойствами доминанты (главенствующей силы), аффект тормозит другие психические процессы и «навязывает» определeнный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуаций (напр., бегство, агрессию), который оправдывает себя лишь в типичных биологических условиях.

Таким образом, посредством как элементарных, так и более сложных форм эмоций индивид приобретает видовой опыт. Ориентируясь на эмоции, он совершает необходимые действия (например, избегание опасности, продолжение рода), целесообразность которых остаeтся для него скрытой. Уровень необходимой для этих действий энергетической мобилизации (активации) организма обеспечивается специальными физиологическими процессами, возникающими при определeнном эмоциональном состоянии. Эмоции важны и для приобретения индивидуального опыта. Осуществляя функцию положительного и отрицательного подкрепления, эмоции способствуют научению полезным формам поведения и устранению не оправдавших себя.

Развитие Эмоций в условиях общества детерминировалось необходимостью их направления на новые социально значимые явления. Формирование Эмоций человека - важнейшее условие развития его как лвчности. Только став предметом устойчивых эмоциональных отношений, идеалы, обязанности, нормы поведения превращаются в реальные мотивы деятельности.

Эмоции возникают на основе физиологических процессов, происходящих в мозге и организме в целом, как результат интегрированных корково-подкорковых комплексов возбуждений, формирующихся на основе наследственного и приобретeнного опыта. В реализации Эмоций участвуют структуры мозга различных уровней, включая новую кору, лимбическую систему (гиппокамп, миндалина, гипоталамус). Т. о., лимбические структуры во взаимодействии с ремикулярной формацией ствола мозга составляют центральный нервный субстрат Эмоций. Субъективное ощущение возникает как следствие возбуждения этой системы. Любые повреждения мозга, изменяющие интеграцию возбуждения, приводят к нарушению эмоциональной реактивности и прежде всего способности человека и животных адекватно оценивать результаты совершeнной деятельности.

Эмоции, как одно из средств передачи информации о состоянии индивида, имеют характерное внешнее выражение: двигательные и звуковые реакции, мимика, изменение дыхания, деятельности желудка, кишечника, мочевого пузыря, желeз внутренней секреции, сердца, просвета кровеносных сосудов и т. д. Одни реакции, например, движение, дыхание, могут произвольно контролироваться человеком, а другие (кровяное давление, сердцебиение) в обычных условиях произвольно не контролируются.

Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития — от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей. Со временем, под влиянием усложняющихся социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органическими потребностями ребенка. Сюда относятся проявления удовольствия и неудовольствия при удовлетворении или неудовлетворении потребности в еде, сне и т. п. Наряду с этим рано начинают проявляться и такие элементарные чувства, как страх и гнев. Вначале они носят бессознательный характер. Например, если вы возьмете на руки новорожденного ребенка и, подняв его вверх, затем быстро опустите вниз, то увидите, что ребенок весь сожмется, хотя он никогда еще не падал. Такой же бессознательный характер носят и первые проявления гнева, связанного с неудовольствием, испытываемым детьми при неудовлетворении их потребностей. У детей также очень рано появляются сочувствие и сострадание. В научной и учебной литературе по психологии мы можем найти многочисленные примеры, подтверждающие это. Следует отметить, что положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно через игру и исследовательское поведение. Например, исследования К. Бюлера показали, что момент переживания удовольствия в детских играх по мере роста и развития ребенка сдвигается. Первоначально у малыша возникает удовольствие в момент получения желаемого результата. В этом случае эмоции удовольствия принадлежит поощряющая роль. Вторая ступень — функциональная. Играющему ребенку доставляет радость уже не только результат, но и сам процесс деятельности. Удовольствие теперь связано не с окончанием процесса, а с его содержанием. На третьей ступени, у детей постарше, появляется предвосхищение удовольствия. Эмоция в этом случае возникает в начале игровой деятельности, и ни результат действия, ни само выполнение не являются центральными в переживании ребенка.

Другой характерной особенностью проявления чувств в раннем возрасте является их аффективный характер. Эмоциональные состояния у детей в этом возрасте возникают внезапно, протекают бурно, но столь же быстро и исчезают. Более значительный контроль над эмоциональным поведением возникает у детей лишь в старшем дошкольном возрасте, когда у них появляются и более сложные формы эмоциональной жизни под влиянием все более усложняющихся взаимоотношений с окружающими людьми.

Развитие отрицательных эмоций в значительной мере обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и тесно связано с фрустрацией. Фрустрация — это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели. Фрустрация может быть разрешена по-разному в зависимости от того, преодолено ли препятствие, сделан ли его обход или найдена замещающая цель. Привычные способы разрешения фрустрирующей ситуации определяют возникающие при этом эмоции. Часто повторяющееся в раннем детстве состояние фрустрации и стереотипные формы ее преодоления у одних закрепляют вялость, безразличие, безынициативность, у других — агрессивность, завистливость и озлобленность. Поэтому для избежания подобных эффектов нежелательно при воспитании ребенка слишком часто добиваться выполнения своих требований прямым нажимом. Настаивая на немедленном выполнении требований, взрослые не предоставляют ребенку возможности самому достигнуть поставленной перед ним цели и создают фрустрирующие условия, которые способствуют закреплению упрямства и агрессивности у одних и безынициативности — у других. Более целесообразным в этом случае является использование возрастной особенности детей, которая заключается в неустойчивости внимания. Достаточно отвлечь ребенка от возникшей проблемной ситуации, и он сам сможет выполнить поставленные перед ним задачи.

Изучение проблемы возникновения негативных эмоций у детей показало, что большое значение в формировании такого эмоционального состояния, как агрессивность, играет наказание ребенка, особенно мера наказания. Оказалось, что дети, которых дома строго наказывали, проявляли во время игры с куклами большую агрессивность, чем дети, которых наказывали не слишком строго. Вместе с тем полное отсутствие наказаний неблагоприятно влияет на развитие детского характера. Дети, которых за агрессивные поступки по отношению к куклам наказывали, были менее агрессивны и вне игры, чем те, которых совсем не наказывали.

Одновременно с формированием позитивных и негативных эмоций у детей постепенно формируются нравственные чувства. Зачатки нравственного сознания впервые появляются у ребенка под влиянием одобрения, похвалы, а также порицания, когда ребенок слышит со стороны взрослых, что одно — можно, нужно и должно, а другое — нельзя, невозможно, нехорошо. Однако первые представления детей о том, что «хорошо» и что «плохо», самым тесным образом связаны с личными интересами как самого ребенка, так и других людей. Принцип общественной полезности того или иного поступка, осознание его морального смысла определяют поведение ребенка несколько позднее. Так, если спросить четырех-пятилетних детей: «Почему не следует драться с товарищами?» или «Почему не следует без спроса брать чужие вещи?», — то ответы детей чаще всего учитывают неприятные последствия, вытекающие или для них лично, или для других людей Например: «Драться нельзя, а то попадешь прямо в глаз» или «Брать чужое нельзя, а то в милицию поведут». К концу дошкольного периода появляются ответы уже иного порядка: «Драться с товарищами нельзя, потому что стыдно обижать их», т. е. у детей все больше возникает осознание моральных принципов поведения.

К началу школьного обучения у детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за своим поведением. В тесной связи с этим находится развитие нравственных чувств, например дети в этом возрасте уже переживают чувство стыда когда взрослые порицают их за проступки.

С переходом детей в школу, с расширением круга их знаний и жизненного опыта чувства ребенка значительно изменяются с качественной стороны. Умение владеть своим поведением, сдерживать себя приводит к более устойчивому и более спокойному течению эмоций. Ребенок младшего школьного возраста уже не выказывает так непосредственно своего гнева, как ребенок-дошкольник. Чувства детей-школьников не имеют уже того аффективного характера, который показателен для детей раннего возраста.

Наряду с этим появляются новые источники чувств: знакомство с отдельными научными дисциплинами, занятия в школьных кружках, участие в ученических организациях, самостоятельное чтение книг. Все это способствует формированию так называемых интеллектуальных чувств. Ребенка, при удачном стечении обстоятельств, все больше и больше привлекает познавательная деятельность, которая сопровождается позитивными эмоциями и чувством удовлетворения от познания нового.

Весьма показателен тот факт, что у детей в школьном возрасте меняются жизненные идеалы. Так, если дети дошкольного возраста, находясь главным образом в кругу семьи, в качестве идеала обычно выбирают кого-либо из родных, то с переходом ребенка в школу, с расширением его интеллектуального кругозора в качестве идеала начинают выступать уже и другие люди, например учителя, литературные герои или конкретные исторические личности.

Воспитание эмоций и чувств человека начинается с самого раннего детства. Важнейшим условием формирования положительных эмоций и чувств является забота со стороны взрослых. Тот ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым. Для возникновения эмоциональной чуткости также важна ответственность за другого, забота о младших братьях и сестрах, а если таковых нет, то о домашних животных. Необходимо, чтобы ребенок сам о ком-то заботился, за кого-то отвечал.

Еще одно условие формирования эмоций и чувств у ребенка состоит в том, чтобы чувства детей не ограничивались только пределами субъективных переживаний, а получали свою реализацию в конкретных поступках, в действиях и деятельности. В противном случае легко можно воспитать сентиментальных людей, способных лишь на словесное излияние, но не способных на неуклонное претворение своего чувства в жизнь.

О переходном возрасте обычно говорят как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, частой смене настроений и т. п. Некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах. Физиологи объясняют подростковую психическую неуравновешенность и характерные для нее резкие смены настроения, переходы от экзальтации к депрессии и от депрессии к экзальтации нарастанием в пубертатном возрасте общего возбуждения и ослаблением всех видов условного торможения.

Группа болгарских психологов (Г. Д. Пирьов и др.), изучая возрастные срезы детей от 5 до 17 лет, нашла, что наиболее возбудимый тип нервной деятельности чаще всего встречается среди 5-летних. С возрастом процент возбудимых падает, а уравновешенных растет. В пубертатном возрасте (11 — 13 лет у девочек и 13—15 лет у мальчиков) доля возбудимых опять увеличивается, а после его окончания снова уменьшается.

Однако эмоциональные реакции и поведение подростков, не говоря уже о юношах, не могут быть объяснены лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания, причем индивидуально-типологические различия сплошь и рядом превалируют над возрастными. Психологические трудности взросления, противоречивость уровня притязаний и образа «Я» нередко приводят к тому, что эмоциональная напряженность, типичная для подростка, захватывает и годы юности.

По целому ряду психологических тестов подростковые и юношеские нормы психического здоровья существенно отличаются от взрослых. Так, изучение 15 тысяч 14—15-летних американских подростков посредством Миннесотского личностного теста (MMPI) (Характеристику этого теста и его модификаций см.: Березин Ф. Б., Мирош-нпков М. П., Рожанец Р. В. Методика многостороннего исследования личности.— М.: Медицина, 1976), широко применяемого в целях психодиагностики, показало, что вполне нормальные подростки имеют более высокие показатели по шкалам «психопатия», «шизофрения» и «гипомания», чем взрослые (С. Хатауэй и Э. Монакези, 1963). Это значит, что эмоциональные реакции, которые у взрослого были бы симптомом болезни, для подростка статистически нормальны. Проективные тесты (тест Роршаха и тест тематической апперцепции) показывают рост уровня тревожности от 12 к 16 годам. На переходный возраст приходится пик распространения синдрома дисморфомании (бред физического недостатка). По мнению ведущего советского специалиста по юношеской психиатрии А. Е. Личко (1977), возраст от 14 до 18 лет представляет собой критический период для психопатий. Кроме того, в этом возрасте особенно остро проявляются, акцентуируются некоторые свойства характера; такие акцентуации, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают возможность психических травм и отклоняющегося от нормы поведения. Например, заострение такого типологического свойства юноши, как гипертимность (повышенная активность и возбудимость), нередко делает его неразборчивым в выборе знакомств, побуждает ввязываться в рискованные авантюры и сомнительные предприятия. Типологически обусловленная замкнутость в ранней юности иногда перерастает в болезненную самоизоляцию, которой может сопутствовать чувство человеческой неполноценности и т. д.

Наряду с общим повышением уровня эмоциональной избирательности, т. е. того, на какие стимулы реагирует субъект, в юношеском возрасте продолжается дифференциация по силе эмоциональной реакции. Следует подчеркнуть, что низкий уровень эмоциональной реактивности — фактор психологически неблагоприятный. По данным Калифорнийского лонгитюда, подростки и юноши с низкой эмоциональной реактивностью казались более беспокойными, раздражительными, эмоционально неустойчивыми, менее решительными и общительными, чем их высокореактивные сверстники; в среднем возрасте (около 30 лет) первые труднее приспосабливались к среде и чаще обнаруживали невротические симптомы (Д. Блок, 1971).

Эмоциональные проблемы юношеского возраста имеют разные истоки. Подростковый синдром дисморфомании — озабоченности своим телом и внешностью — в юности обычно уже проходит. Резкое увеличение в переходном возрасте количества личностных расстройств обусловлено главным образом тем, что у детей таких расстройств не бывает вовсе из-за неразвитости их самосознания. Болезненные симптомы и тревоги, появляющиеся в юности,— часто не столько реакция на специфические трудности самого возраста, сколько проявление отсроченного эффекта более ранних психических травм.

Новейшие исследования опровергают мнение о юности как «невротическом» периоде развития. У большинства людей переход из подросткового возраста в юношеский сопровождается улучшением коммуникативности и общего эмоционального самочувствия. Поданным экспериментального лонгитюдного исследования Е. А. Силиной, обследовавшей одних и тех же детей в VII и вторично в IX классе, юноши по сравнению с подростками обнаруживают большую экстравертированность, меньшую импульсивность и эмоциональную возбудимость и большую эмоциональную устойчивость. Эти данные интересны также тем, что в подростковом и младшем юношеском возрасте обнаруживаются одинаковые симптомокомплексы, такие же, как у взрослых. Иначе говоря, все основные структуры темперамента и его зависимости от свойств нервной системы складываются уже к подростковому возрасту.

Юность же, не меняя типа темперамента, усиливает интегральные связи его элементов, облегчая тем самым управление собственными реакциями (В. С. Мерлин). По данным А. В. Кучменко, 16—17-летние старшеклассники, независимо от типа своей нервной системы, значительно сдержаннее и уравновешеннее подростков.

По данным лонгитюдного исследования И. В. Дубровиной и сотрудников (1988), общий уровень тревожности у девятиклассников по сравнению с семи- и восьмиклассниками резко снижается, но в X классе снова повышается, в основном за счет роста самооценочной тревожности. Рост самооценочной тревожности в VIII и X классах объясняется, по-видимому, тем, что эти классы — выпускные. У юношей сильнее, чем у подростков, выражены также половые и индивидуальные различия в степени тревожности и в характере вызывающих ее факторов (успеваемость, положение среди сверстников, особенности самооценки, тревожность, связанная с типом нервной системы). На мой взгляд, это подтверждает теорию В.С. Мерлина о становлении интегральной индивидуальности.

По данным американского психолога Р. Кэттела, личностный тест которого применяется во многих странах, от 12 к 17 годам заметно улучшаются показатели по таким факторам, как общительность, легкость в обращении с людьми, доминантность (настойчивость, соревновательность, стремление главенствовать), тогда как общая возбудимость, наоборот, снижается. У мальчиков, кроме того, снижаются показатели по фактору, соединяющему в себе чувствительность, мягкость характера, чувство зависимости и потребность в опеке, уменьшается неуверенность в себе, внутреннее беспокойство и тревога, т. е. развитие идет в сторону большей уравновешенности (А. Сили и Р. Кэттел).

Эмоционально неуравновешенные, с признаками возможной психопатологии, подростки и юноши составляют статистически меньшинство в своей возрастной группе, не превышающее 10—20 процентов от общего числа, т. е. почти столько же, сколько и у взрослых.

Юношеский возраст по сравнению с подростковым характеризуется большей дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции. Хотя уровень сознательного самоконтроля у юношей гораздо выше, чем у подростков, они чаще всего жалуются на свое слабоволие, неустойчивость, подверженность внешним влияниям и такие характерологические черты, как капризность, ненадежность, обидчивость. Многое в их жизни, включая собственные поступки, кажется совершающимся автоматически, помимо их воли и даже вопреки ей. «Порой хочется искренне ответить человеку — бац! — уже вылетает изо рта идиотская презрительная насмешка. Глупо все получается...» (Из рассказа 18-летнего юноши.)

Эмоции, как и мыслительные процессы, нельзя понять без учета самосознания личности.

Описания эмоционально зрелой личности (ЭЗЛ) в целом носят позитивный характер. Профессионалы наделяют образ ЭЗЛ разнообразными способностями («способный на честную обратную связь», «способен владеть собственным внутренним миром», «способность заботиться о себе в тяжелых переживаниях»), умениями («умеет контролировать свои эмоции», «умеет получать удовольствие от работы»), знаниями («знает, как достичь того, чего хочет»), ресурсами («психической энергии достаточно и на окружающих», «открытый для всего нового, полезного для развития личности») и возможностями («может понять все эмоции других людей», «свободно может выражать собственное творческое Я»).

В ответах психологов можно найти много конкретных описаний, позволяющих отчетливо и явно представить эмоционально зрелого человека («уверенный в себе», «имеет способность видеть уникальность внешнего мира», «умеет обращаться за помощью и поддержкой», «способен ясно выражать свои чувства и желания», «умеет быть открытым и искренним с другими», «имеет жену и детей», «не игнорирует ситуации, в которых ощущает себя слабым и беспомощным» и др.). Среди характеристик ЭЗЛ, выделенных студентами, обнаруживается много абстрактных описаний («испытывает как положительные, так и отрицательные эмоции в зависимости от ситуации», «адекватно и объективно оценивающий окружающую действительность», «контактный», «умеет понять», «в любой ситуации реагирует адекватно», «внутренний локус контроля», «преуспевающий во многих сферах жизни» и др.).

В образе ЭЗЛ профессионалы большое внимание уделяют таким качествам как открытость, доверие, принятие. Данные качества раскрываются в темах открытости эмоциональным переживаниям («находится в контакте со своими переживаниями»), эмпатии («чувствителен к эмоциональным реакциям других людей»), принятии себя и своих чувств («самопринятие»), выражении эмоций («способный спонтанно выражать свои чувства»). Профессионалы подробно характеризуют эмоциональный мир ЭЗЛ, отмечая такие особенности как богатый эмоциональный опыт, открытость и толерантность к переживанию различных чувств, способность испытывать и выносить сильные, глубокие и амбивалентные чувства, высокий уровень эмпатии и сопереживания, способность получать удовольствие от жизни, уверенность.

Психологи среди важных характеристик ЭЗЛ выделяют способность контролировать собственные эмоции («умеет держать себя в руках», «способен контролировать себя в любой ситуации», «сдержанный»). При этом опытные психологи в равной степени отмечают и умение открыто выражать собственные чувства («ЭЗЛ может выразить весь спектр своих эмоций (очень тонких оттенков эмоциональных состояний)», «способен реагировать исходя из своего эмоционального отклика»). Студенты пишут лишь о контроле эмоций и поведения.

Профессионалы представляют арсенал имеющихся у ЭЗЛ вариантов переработки эмоций: творческое самовыражение, юмор, сублимация, способность к символизации и гореванию, рационализация, смещение, адекватное отреагирование. Студенты констатируют факт, что ЭЗЛ может управлять и регулировать свои эмоциональные состояния, не раскрывая самих способов («научился управлять своими эмоциями в сложных, конфликтных ситуациях», «способен регулировать свое поведение»).

Описывая сферу общения, психологи большую роль уделяют способности строить и поддерживать эмоционально близкие отношения с другими людьми («имеет эмоционально-близкие отношения с друзьями», «способный на подлинную, сердечную близость и подлинную конфронтацию», «способность интегрировать в партнерских отношениях нежность и страсть», «хорошая способность создавать привязанность»). Если опытные психологи общение ЭЗЛ с другими описывают через качество отношений (глубина, длительность, близость, наполненность), то начинающие - через социальные умения и навыки («сформированность навыков общения с другими людьми», «коммуникабелен», «умеет легко и быстро найти общий язык с человеком»).

Таким образом, мы видим, что эмоции в онтогенезе развиваются и должны приводить к образованию эмоционально зрелой личности.

# 4. Связь эмоций с личностью, познанием, деятельностью. Экспериментальные исследования в данной области

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Так, сегодня никто не отрицает связь эмоций с особенностями жизнедеятельности организма. Хорошо известно, что под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме. М. И. Аствацатуров писал, что сердце чаще поражается страхом, печень — гневом, желудок — апатией и подавленным состоянием. Возникновение этих процессов имеет в своей основе изменения, происходящие во внешнем мире, но затрагивает деятельность всего организма. Например, при эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и т. д. В результате при одних эмоциональных переживаниях человек краснеет, при других — бледнеет. Сердце настолько чутко реагирует на все изменения эмоциональной жизни, что в народе именно его всегда считали вместилищем души, органом чувств, несмотря на то что изменения происходят одновременно и в дыхательной, и в пищеварительной, и в секреторной системах.

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 предынформационную, 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 заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него». 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. Как показали исследования, не все проявления чувств одинаково легко распознать. В рамках коммуникативной функции можно выделить и другие. Чувства, например, могут нести функцию воздействия на окружающих. Так, дети очень быстро замечают, что их эмоциональные реакции, связанные с физическим нездоровьем, обладают большой силой воздействия на окружающих. Пятилетний ребенок вполне сознательно говорит, что он будет плакать до тех пор, пока родители не выполнят его желание.

Следует отметить, что если, сравнивая у разных людей эмоции, вызванные одним и тем же объектом, можно обнаружить определенную схожесть, то другие эмоциональные проявления у людей строго индивидуальны. Разнообразие эмоциональных проявлений выражается прежде всего в преобладающем настроении людей. Под влиянием жизненных условий и в зависимости от отношения к ним у одних людей преобладает повышенное, бодрое, веселое настроение; у других — пониженное, подавленное, грустное; у третьих — капризное, раздражительное и т. д.

Существенные индивидуальные различия наблюдаются также в эмоциональной возбудимости людей. Есть люди эмоционально мало чуткие, у которых только какие-либо чрезвычайные события вызывают ярко выраженные эмоции. Такие люди не столько чувствуют, попав в ту или иную жизненную ситуацию, сколько осознают ее умом. Есть и другая категория людей — эмоционально возбудимых. у которых малейший пустяк может вызвать сильные эмоции. Даже маловажное событие вызывает у них подъем или падение настроения.

Между людьми отмечаются существенные различия в глубине и устойчивости чувств. Одних людей чувства захватывают целиком, оставляют глубокий след после себя. У других людей чувства носят поверхностный характер, протекают легко, малозаметно, проходят быстро и совершенно бесследно. Заметно различаются у людей проявления аффектов и страстей. В этом плане можно выделить людей неуравновешенных, легко теряющих контроль над собой и своим поведением, склонных легко поддаваться аффектам и страстям, например необузданному гневу, панике, азарту. Другие люди, наоборот, всегда уравновешенны, вполне владеют собой, сознательно контролируют свое поведение.

Одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как чувства и эмоции отражаются на их деятельности. Так, у одних людей чувства носят действенный характер, побуждают к действию, у других все ограничивается самим чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении. В наиболее яркой форме пассивность чувств выражается в сентиментальности человека. Такие люди, как правило, склонны к эмоциональным переживаниям, но чувства, которые у них возникают, не влияют на их поведение.

Следует отметить, что существующие различия в проявлении эмоций и чувств в значительной степени обусловливают неповторимость конкретного человека, т. е. определяют его индивидуальность.

Рассмотрим подробнее место эмоций в структуре личности человека и в процессе его деятельности.

В психологии личности существуют три основных течения в описании сущности личности, определении ее детерминант, движущих сил и структуры: 1) акцент на преобладании в личности внутренних биологических начал, или особой внутренней инстанции – субъекта; 2) акцент на детерминации личностных образований внешними социальными факторами; 3) интерактивный подход – детерминация личности взаимодействующими внутренними и внешними факторами.

В настоящее время, с учетом современных данных психологии личности, нейропсихологии, нейрофизиологии и психогенетики актуальным для российской психологии, по мнению ученых, является построение интегральной (или природно-культурной, биосоциальной) модели личности и ее структуры. Такая модель должна, в идеале, опираться как на психологические представления, так и на нейрофизиологические корреляты. В ней должны быть осмысленно объединены изначальные биологические мотивационно-эмоциональные образования, аппарат субъекта и прижизненно образующиеся под влиянием внутренних и внешних факторов наслоения – Я-образования, прижизненные ценности, ситуативные цели и подцели, значимый опыт. Выстраиваемое взрослой личностью поведение является, очевидно, функцией всех этих взаимодействующих факторов. Каждый из них занимает свое место в структуре личности, вносит свой особый вклад, выполняет свою специфическую функцию в общем процессе построения оптимального поведения

Личность - это мотивационная-эмоциональная и организующая поведение сфера психики, включающая все образования, которые побуждают, направляют, оценивают, организуют, контролируют поведение и выражают в эмоциях состояние организма. Это центральный организатор и регулятор поведения, главная управляющая программа человека. Биосоциальная сущность личности признается большинством зарубежных и рядом современных отечественных психологов (А. Маслоу, Г. Айзенк, К. Купер, Э.Л. Диси, Р.М. Руаян, Л.Н. Собчик, В.М. Русалов, П.В. Симонов и др.). Она была очевидна для И.П. Павлова, В.М. Бехтерева и А.Ф. Лазурского. Последние данные психогенетики со всей определенностью доказывают, что, по крайней мере на 40% – 50% основные черты личности определяются генотипом (Р. Пломин, А.П. Матени-младший, Т.Е. Бушар и др.). С учетом этих результатов можно уверенно утверждать, что личностью и рождаются, и становятся.

Структура личности. В личности есть как наследственно заданные, так и прижизненно образующиеся под одновременным влиянием особенностей внешней среды и внутренних факторов блоки. В ней можно выделить два больших отдела: Мотивационно-эмоциональный отдел и блок Субъекта - аппарат программирования, принятия решений и контроля поведения.

Мотивационно-эмоциональный отдел содержит у взрослого человека пять блоков: четыре мотивационных - Базовая личность, Я-личность, Ситуативная личность, Инструментальная личность (значимый опыт), - и блок Эмоций. Мотивационные блоки построены по иерархическому принципу. Стержневым блоком здесь является Базовая личность, состоящая в свою очередь из следующих основных компонентов: базовые физиологические и психологические потребности (стремления), характерологические и культурологические тенденции, жизненные предназначения (склонности). Базовая личность является фундаментальной, генетически детерминируемой, природной основой личности, побуждающей и направляющей любое поведение движущей силой, ядром личности. Это система главной метанаправленности жизни живого существа, на основе которой, как вокруг ствола дерева, в процессе жизнедеятельности создаются иерархии различных, конкретизирующих общую направленность, мотиваций.

Прижизненно образующиеся мотивации, подчиненные Базовой личности, представлены следующими блоками. Блок Я-личности – его составляют относительно устойчивые и обобщенные отношения Я-концепции, Я-Ты-Вы-концепции, Я-Мир-концепции. Он включает также долговременные мотивы и задачи. Блок Ситуативной личности - это образуемые здесь и теперь ситуативные намерения и цели, самооценки и притязания. Блок Инструментальной личности составляют оцененные как важные для удовлетворения стремлений и целей личности конкретные представления, слова и словосочетания, схемы действий, определенные эмоции, мнемосхемы и т.п. Т.е. это значимый опыт организации и осуществления поведения в узких, конкретных ситуациях, являющийся результатом работы механизмов Исполнительной психики. Он во многом образуется под влиянием факторов обучения, воспитания и собственной субъектной активности. Значимость воспринимаемой информации определяется и присваивается изнутри, со стороны актуальных потребностей и целей. Богатый значимый инструментарий облегчает работу Субъекта по организации более оптимального поведения.

Блок Эмоций – это определенные переживания, выражающие состояния отдельных мотиваций (степень их осуществления или неосуществления) и организма в целом. Существует набор первичных, заданных наследственно, базовых эмоций, на основе которых в ходе жизни образуются более дифференцированные и опосредствованные эмоциональные переживания. Любое личностное образование имеет ту или иную эмоциональную окраску.

Все компоненты структуры личности непрерывно взаимодействуют друг с другом, и через Субъекта - с Исполнительной психикой - с блоками сознания, познания, психомоторики и речи. Вся эта психическая система непрерывно взаимодействует с остальным организмом (телом) и окружающими природными и социальными средами, с Миром в целом.

Итак, личность является главной управляющей и регулирующей частью психики. Субъект – отдельный самостоятельный блок личности. В генотипе изначально прописаны блоки Базовой личности, Субъекта и базовых Эмоций. В онтогенезе идет как биологическое созревание некоторых составляющих Базовой личности, механизма Субъекта и механизмов Исполнительной психики, так и образование прижизненных блоков личности, отличающихся друг от друга степенью обобщенности своей направленности - от метанаправленности потребностей Базовой личности до конкретных образований Инструментальной личности.

Эмоциональный компонент выполняет особую функцию в структуре мотивации. Эмоция, возникающая в составе мотивации, играет важную роль в определении направленности поведения и способов его реализации.  
Эмоция – особая форма психического отражения, которая в форме непосредственного переживания отражает не объективные явления, а субъективное к ним отношение. Особенность эмоций состоит в том, что они отражают значимость объектов и ситуаций, действующих на субъект, обусловленную отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Эмоции выполняют функции связи между действительностью и потребностями.

Эмоции охватывают широкий круг явлений. По поводу того, какие субъективные переживания следует называть эмоциями, существует несколько точек зрения. Приведем три из них.

Так, П. Милнер считает, что хотя и принято отличать эмоции (гнев, страх, радость и т.п.) от так называемых общих ощущений (голода, жажды и т.д.), тем не менее, они обнаруживают много общего и их разделение достаточно условно. Одной из причин их различения является разная степень связи субъективных переживаний с возбуждением рецепторов. Так, переживание жары, боли субъективно связывается с возбуждением определенных рецепторов (температурных, болевых). На этом основании подобные состояния обычно и обозначаются как ощущения. Состояние же страха, гнева трудно связать с возбуждением рецепторов, поэтому они обозначаются как эмоции. Другая причина, по которой эмоции противопоставляются общим ощущениям, состоит в нерегулярном их возникновении. Эмоции часто возникают спонтанно и зависят от случайных внешних факторов, тогда как голод, жажда, половое влечение возникают с определенными интервалами. Однако и эмоции, и общие ощущения возникают в составе мотивации как отражение определенного состояния внутренней среды, через возбуждение соответствующих рецепторов. Поэтому их различие условно и определяется особенностями изменения внутренней среды.

Вместе с тем существует и иная точка зрения. Так, П. Фресс считает, что, хотя и существует единый континуум внутренних переживаний — от слабых чувств к сильным, только сильные переживания могут быть названы эмоциями. Их отличительной чертой является дезорганизующее влияние на текущую деятельность. Именно эти сильные чувства и обозначаются как эмоции. Эмоции развиваются, когда мотивация становится слишком сильной по сравнению с реальными возможностями субъекта. Их появление ведет к снижению уровня адаптации. Согласно этой точке зрения эмоции — это страх, гнев, горе, иногда радость, особенно чрезмерная радость. Например, радость может стать эмоцией, когда из-за ее интенсивности мы теряем контроль над собственными реакциями: свидетельством тому являются возбуждение, бессвязная речь и даже безудержный смех. Такое сужение понятия эмоции отвечает представлению, выраженному в активационной теории Д. Линдсли, согласно которой эмоции соответствуют локальному участку на верху шкалы активации с наиболее высоким ее уровнем. Их появление сопровождается ухудшением выполняемой деятельности.

Не все субъективные переживания относятся к эмоциям и по классификации эмоциональных явлений А.Н.Леонтьева. Он различает три вида эмоциональных процессов: аффекты, собственно эмоции и чувства. Аффекты — это сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. У человека аффекты вызываются как биологически значимыми факторами, затрагивающими его физическое существование, так и социальными, например, социальными оценками, санкциями. Отличительной особенностью аффектов является то, что они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию. В отличие от аффектов собственно эмоции представляют собой более длительное состояние, иногда лишь слабо проявляющееся во внешнем поведении. Они выражают оценочное личностное отношение к складывающейся или возможной ситуации. Поэтому они способны, в отличие от аффектов, предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили. Они возникают на основе представлений о пережитых или воображаемых ситуациях. Третий вид эмоциональных процессов — это так называемые предметные чувства. Они возникают, как специфическое обобщение эмоций и связаны с представлением или идеей о некотором объекте — конкретном или отвлеченном (например, чувство любви к человеку, ненависти и т.д.). Предметные чувства выражают устойчивые эмоциональные отношения.

Таким образом, наименее ясным остается вопрос о взаимоотношении эмоций как более узкого класса явлений, характеризующихся яркостью субъективных переживаний, с теми переживаниями, эмоциональная насыщенность которых менее выражена. Последние характерны для очень широкого класса состояний человека. Например, это переживания усталости, скуки, голода и т.д. Существуют ли эти две группы переживания раздельно, или же для них имеется общий, единый нейрофизиологический механизм?

Ряд экспериментальных данных, полученных методами психосемантики, скорее говорят в пользу последнего предположения.

**Функции эмоций**

Биологическое значение эмоций в том, что они позволяют человеку быстро оценить свое внутреннее состояние, возникшую потребность, возможности ее удовлетворения. Например, истинную пищевую потребность в количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, солей и т.д. мы оцениваем посредством соответствующей эмоции. Это переживание голода или — ощущение сытости.

Существуют несколько функций эмоций: отражательная (оценочная), побуждающая, подкрепляющая, переключательная и коммуникативная.  
Отражательная функция эмоций выражается в обобщенной оценке событий. Эмоции охватывают весь организм и тем самым производят почти мгновенную интеграцию, обобщение всех видов деятельности, которые им выполняются, что позволяет, прежде всего, определить полезность и вредность воздействующих на него факторов и реагировать прежде, чем будет определена локализация вредного воздействия. Примером может служить поведение человека, получившего травму конечности. Ориентируясь на боль, человек немедленно находит такое ее положение, которое уменьшает болевые ощущения.

Эмоциональные оценочные способности человека формируются не только на основе опыта его индивидуальных переживаний, но и в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми, в частности через восприятие произведений искусства, средства массовой информации.

Оценочная или отражательная функция эмоции непосредственно связана с ее побуждающей функцией. Согласно Оксфордскому словарю английского языка слово «эмоция» произошло от французского глагола «mouvoir», означающего «приводить в движение». Его начали употреблять в XVII в., говоря о чувствах (радости, желании, боли и т.д.) в отличие от мыслей. Эмоция выявляет зону поиска, где будет найдено решение задачи, удовлетворение потребности. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

П.В. Симонов выделяет подкрепляющую функцию эмоций. Известно, что эмоции принимают самое непосредственное участие в процессах обучения и памяти. Значимые события, вызывающие эмоциональные реакции, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Так, у сытой кошки нельзя выработать условные пищевые рефлексы. Для успешного обучения необходимо наличие мотивационного возбуждения, в данном случае отражающегося в чувстве голода. Однако соединение индифферентного раздражителя с голодовым возбуждением еще недостаточно для выработки условных пищевых рефлексов. Требуется третий компонент — воздействие фактора, способного удовлетворить существующую потребность,— пища. В опытах Т.Н. Ониани, который сочетал внешний стимул с электрическим раздражением лимбических структур мозга, вызывающим у сытой кошки потребность в еде, удалось выработать только условную реакцию избегания и страха. А условных рефлексов еды получить не удалось главная причина — электрическая стимуляция лимбической структуры, использованная в качестве подкрепления, не содержала награды — удовлетворения потребности. Также не удается выработать условно-рефлекторный голод, если сочетать индифферентные раздражители — обстановочные сигналы с состоянием, вызываемым пищевой депривацией. У такого животного на обстановку эксперимента вырабатывается не поисковое пищевое поведение, а реакция страха и избегания. Т.е. индифферентный стимул связывается с реакцией избегания, которой животное реагирует на ситуацию длительного голодания, так как эта реакция уменьшает страх.

Таким образом, реальным подкреплением для выработки условного рефлекса (классического и инструментального) является награда. Наградой голодному животному может быть пища. Само болевое раздражение не является наградой, ее дает лишь освобождение, избегание его. Получение награды ассоциируется с возникновением положительных эмоций. Поэтому «только интеграция голодового возбуждения с возбуждением от фактора, способного удовлетворить данную потребность, т.е. механизм, генерирующий положительную эмоцию, обеспечивает выработку условного рефлекса» (Симонов П.В. Мотивированный мозг. М., 1987).

Подкрепляющая функция эмоций наиболее успешно была исследована на экспериментальной модели «эмоционального резонанса», предложенной П.В. Симоновым. Было обнаружено, что эмоциональные реакции одних животных могут возникать под влиянием отрицательных эмоциональных состояний других особей, подвергнутых воздействию электрокожного раздражения. Эта модель воспроизводит типичную для социальных взаимоотношений ситуацию возникновения отрицательных эмоциональных состояний в сообществе и позволяет изучать функции эмоций в наиболее чистом виде без непосредственного действия болевых раздражителей. В опытах Л.А. Преображенской, в которых собака-»жертва» подвергалась наказанию электрически током на глазах у собаки-»наблюдателя», у последней возрастала частота сердцебиения и увеличивалась синхронизация гиппокампального тета-ритма. Это указывает на появление у нее негативного эмоционального напряжения. В таких условиях собака-»наблюдатель» способна выработать избегательный инструментальный рефлекс (в виде подъема лапы), прекращающий подачу тока собаке-»жертве». Выработка такого инструментального рефлекса у собаки-»наблюдателя» опровождается снижением у нее ЧСС и уменьшением гиппокампального тета-ритма, т.е. исчезновением отрицательного эмоционального состояния. Следовательно, предотвращение отрицательного эмоционального напряжения и служит ей той наградой, на которой и вырабатывается данный условный инструментальный рефлекс.

В естественных условиях деятельность человека и поведение животных определяются многими потребностями разного уровня. Их взаимодействие выражается в конкуренции мотивов, которые проявляют себя в эмоциональных переживаниях. Оценки через эмоциональные переживания обладают побуждающей силой и могут определять выбор поведения.  
Переключательная функция эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Так, в экстремальных условиях может возникнуть борьба между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме, она переживается в форме борьбы между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Исход зависит от силы побуждений, от личностных установок.

Рассмотрим коммуникативную функцию эмоций. Мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам и т.д. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком человеческих чувств», средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций.

Существуют генетически заданные универсальные комплексы поведенческих реакций, выражающие возникновение основных фундаментальных эмоций. Генетическая детерминированность экспрессивных реакций подтверждается сходством выразительных мимических движений у слепых и зрячих (улыбка, смех, слезы). Различия в мимических движениях между слепыми и видящими маленькими детьми совсем незначительны. Однако с возрастом мимика зрячих становится более выразительной и Генерализованной, тогда как у слепых она не только не совершенствуется, а даже регрессирует. Следовательно, мимические движения имеют не только генетическую детерминанту, но и сильно зависят от обучения и воспитания.

Физиологи нашли, что выразительные движения животных управляются самостоятельным нейрофизиологическим механизмом. Стимулируя электрическим током различные точки гипоталамуса у бодрствующих кошек, исследователи смогли обнаружить два типа агрессивного поведения: «аффективную агрессию» и «хладнокровное» нападение. Для этого они помещали кошку в одну в одну клетку с крысой и изучали влияние стимуляции гипоталамуса кошки на ее поведение. При стимуляции одних точек гипоталамуса у кошки при виде крысы возникает аффективная агрессия. Она набрасывается на крысу с выпущенными когтями, шипением, т.е. ее поведение включает поведенческие реакции, демонстрирующие агрессию, которые обычно служат для устрашения в борьбе за первенство или за территорию. При «хладнокровном» нападении, которое наблюдается при стимуляции другой группы точек гипоталамуса, кошка ловит крысу и хватает ее зубами без каких-либо звуков или внешних эмоциональных проявлений, т.е. ее хищническое поведение не сопровождается демонстрацией агрессии. Наконец, еще раз изменив локализацию электрода, у кошки можно вызвать поведение ярости без нападения. Таким образом, демонстративные реакции животных, выражающие эмоциональное состояние, могут быть включены в поведение животного, а могут и не быть использованы. Центры или группа центров, ответственных за выражение эмоций, находятся в гипоталамусе.  
Коммуникативная функция эмоций предполагает наличие не только специального нейрофизиологического механизма, обуславливающего осуществление внешнего проявления эмоций, но и механизма, позволяющего читать смысл этих выразительных движений. И такой механизм найден. Исследований нейронной активности у обезьян показало, что в основе идентификации эмоций по мимике лица лежит активность отдельных нейронов, селективно реагирующих на эмоциональное выражение. нейроны, реагирующие на лица с выражением угрозы, обнаружены в верхней височной коре и в миндалине у обезьян. Не все проявления эмоций одинаково легко идентифицируются. Легче распознается ужас (57% испытуемых), затем отвращение (48%), удивление (34%). По ряду данных, наибольшую информацию об эмоции содержит выражение рта. Идентификация эмоций возрастает вследствие научения. Однако некоторые эмоции начинают хорошо распознаваться уже в самом раннем возрасте. 50% детей в возрасте до 3 лет распознавали реакцию смеха на фотографиях актеров, а эмоцию боли в возрасте 5-6 лет.

# 5. Конспект статьи Макарушкина М.А., Эйдман Е.В., Иванникова В.Л. Проблема воли в зарубежной психологии.

В последние годы западная психология как бы вновь открывает для себя проблему воли, о чем свидетельствуют высказывания и работы видных психологов. Первым научным экспериментальным исследованием воли была работа Н. Аха (1905), хотя он сам говорил о своих предшественниках Е. Кольмоттере и К. Ригере. Н. Ах предложил метод «систематического экспериментального самонаблюдения», волевой акт, считает Н. Ах, связан с преодолением препятствий и имеет две стороны: феноменологическую и динамическую. Первая включает, в свою очередь, четыре момента: образный (ощущение напряжения), предметный (представление цели и ее отношение со средствами), актуальный — наиболее значимый компонент волевого акта, который выражается в осознании «я хочу» с исключением другой возможности действия, кроме намеренного, момент состояния (переживание трудности усилия). Динамическая сторона связана с успехом реализации действия. Важной заслугой Н. Аха является выделение момента актуального действования, когда содержание будущей деятельности жестко определяется. Но при этом он оставил без внимания борьбу мотивов, эмоции, возникающие при волевом акте и влияющие на принятие решений.

Один из наиболее интересных подходов к проблеме волевого поведения развивал К. Левин. К. Левин занялся поисками мотивирующей силы поведения, предполагая, что она заключается в нарушении равновесия отношений «индивид — среда». Волевое поведение К. Левин связывал с преодолением тенденций поля. При этом воля проявляется при выполнении не любого действия, а лишь намеренного, поднимающего человека над полем.

Одно из заметных направлений в западной психологии, связанных с традиционной проблематикой изучения волевого поведения, составляют исследования настойчивости. Настойчивость как характеристика поведения, по мнению большинства американских авторов, отличается от уровня исполнения или усилия, вовлеченного в активность, и от ее направления и представляет собой важное поведенческое проявление мотивации. Еще МакДауголл в своих исследованиях инстинкта считал настойчивость одним из объективных качеств целенаправленного поведения. К анализу феномена настойчивости обращались такие авторы, как Э. Толмен, К. Левин, Дж. Лткинсон, Д. Биндра и другие. Подъем этого направления в конце 30-х — начале 40-х гг. связан главным образом с экспериментальными работами Р. Крутчера, Д. Райанса, А. Кремера и с разработкой математического аппарата факторного анализа для этого подхода в работах Г. Торнтона и Дж. Гилфорда. Новый подъем в конце 50-х — начале 60-х гг. связан с «мотивационным подходом» к указанной проблеме, развитым в работах Дж. Аткинсона и Н. Физера. В настоящее время продолжается накопление экспериментального материала главным образом в областях, пограничных с обсуждаемым направлением: связь настойчивости с уровнем социализации в онтогенезе, влияние индивидуальных различий в локусе контроля на уровень настойчивости в поведении. Все исследования настойчивости, начиная с самых ранних, можно разделить на три большие группы. В одной группе исследований настойчивость рассматривается как некоторое свойство характера, определяющее поведение данного субъекта (отсюда название исследований - «trait studies»), Ситуативные факторы в данном подходе игнорируются; следует отметить, что измерение настойчивости - как в описанных, так и во всех последующих исследованиях — ограничивается двумя количественными вариантами: либо общее время («временная настойчивость»), либо количество попыток, затраченных субъектом на решение задачи («устойчивость к угасанию»). Значительную роль в исследованиях настойчивости сыграл факторный анализ. Одним из первых его применил Е. Вебб. Основные результаты факторно-аналитического подхода к проблеме настойчивости резюмированы в работе Г. Айзенка: общий фактор настойчивости имеет, по крайней мере, два подфактора — «физическую» настойчивость и интеллектуальную, которые при более тщательном анализе также распадаются на составляющие.

Вторая группа работ объединяет исследования настойчивости как устойчивости к угасанию. Главным их результатом можно считать установление существенной роли уровня ожиданий (или субъективной вероятности) успеха или неудачи в проявлении настойчивости. Активно ведущиеся в настоящее время исследования связи настойчивости и локуса контроля показывают, что различным образом сформированные ожидания успеха (или неудачи) могут сильнее влиять на уровень проявления настойчивости, чем различия по шкале интернальности—экстернальности.

В исследованиях третьего направления феномен настойчивости рассматривается в контексте проблемы мотивации. Наибольший интерес представляет теория поля К. Левина и теория мотивации достижения Дж. Аткинсона. Последняя является одним из вариантов общего подхода, в котором детерминантами мотивации рассматриваются сила мотивации, уровень ожидания (субъективная вероятность удовлетворения этого мотива) и значимость определенной цели или побуждения в конкретной ситуации (побудительная ценность). В работах Н. Физера фокус внимания смещен именно на эти проблемы: настойчивость исследуется в условиях взаимодействия мотивов и ситуативно-усиленных ожиданий путем одновременного варьирования обоих факторов.

На наш взгляд, одним из самых слабых мест рассматриваемого направления является то, что, сделав акцент на количественных критериях проявления настойчивости. Вместе с тем безусловной заслугой рассмотренного направления является акцент па двойственном характере детерминации проявлений настойчивости — стабильными личностными чертами и ситуативными влияниями.

Поскольку проблема воли в американской психологии оказалась поглощенной исследованиями мотивации, в этих исследованиях стали выявляться факты, требующие для своего объяснения понятий выбора, намеренности, самоподкреплений, настойчивости, упорства и пр., что заставило авторов аналитического обзора теорий мотивации сделать справедливое заключение о неявно выраженном возращении проблемы воли в психологию. Наряду с попытками объяснить волевые проявления в теориях мотивации имеются и прямые обращения к понятию воли. Ж. Нюттен в созданной им теории мотивации выделяет волевые действия как личностные. Формирование воли он связывает с развитием представлений человека о собственных динамических силах, т.е. с формированием образа потребностей и осознаваемой схемы своих мотивов. Проблеме воли, ее месту в современной системе психологических понятий посвящена монография известного американского практикующего психоаналитика Л. Фарбера. Он пишет: «...без ясной и четкой концепции воли как главного источника движения мы стараемся протащить волю в наши психологические системы под другими именами (как либидо, по Фрейду)». Л. Фарбер определяет волю как «категорию, которой мы пользуемся при исследовании тех жизненных процессов, которые движут нами в определенном направлении или к конкретной цели в данное время». Р. Мэй, автор одной из крупных публикаций по проблеме воли, сравнивает понятие воли со смежными, на его взгляд, категориями «бессознательное желание» и «интенциональность». Волю он характеризует как категорию, определяющую способность организовывать личность (Self) таким образом, чтобы совершалось движение к заданной цели, в заданном направлении. К проблеме воли обращается в своих работах и основатель логотерапии В. Франкл. При разработке логотерапевтической системы он исходит из трех основополагающих предпосылок: свободы воли, воли (стремления) к смыслу, осмысленности жизни. В. Франкл выдвигает тезис о том, что свобода человека, учитывая конечность его существования, есть небезграничная свобода, ибо человек слишком зависим от разнообразных условий — физического, психологического или социального порядка. Своеобразное понимание воли и структуры волевого поведения представлено в работах Р. Ассаджиоли, основателя психосинтетического направления в психотерапии. Р. Ассаджиоли отводит воле центральную роль среди других психических функций. Ведь через волю «я», центр личности, выражает себя, управляет и дает человеку испытать радость выбора любых возможностей. Умелое использование воли — это координация и управление другими психическими функциями. «У воли есть направляющая и регуляторная функции, она балансирует и конструктивно использует остальные виды активности и энергии человека, не подавляя ни одной из них» Среди качеств воли выделяются:

1) энергия — динамическая сила — интенсивность; это качество зависит от трудности достижения цели;

2) мастерство — контроль — дисциплина; здесь подчеркивается такая функция воли, как регулирование и контроль других психических функций;

3) концентрация — сосредоточенность — внимание; это качество имеет особое значение в тех случаях, когда объект воздействия или задача не являются привлекательными сами по себе;

4) решительность — быстрота — проворность в принятии решения;

5) настойчивость — стойкость — терпение;

6) инициатива — отвага — решимость (на поступки); у этого качества есть два истока: во-первых, осознание факта, что абсолютной безопасности не существует где бы то ни было и рисковать все равно приходится; во-вторых, переживание радости, чувства «расширения» сознания при встречах с риском и опасностью;

7) организация — интеграция — синтез; здесь снова отражена тенденция воли как организующего звена к объединению, тех средств, которые нужны для успешного решения задачи.

Акт воли состоит из шести стадий:

1. Цель, оценка, мотивация. Цель должна быть осознанной, не только видимой, но и желанной. Из оценки поставленной цели рождаются мотивы.

2. Размышление.

3. Выбор (одной цели из нескольких).

4. Подтверждение.

5. Составление программы действий, ориентированной на имеющиеся средства.

6. Исполнение.

Таким образом, мы видим, что в западной психологии проблема воли сохраняется в явном и неявном виде. Больший интерес вызывают не теоретические представления о воле, а экспериментальные исследования отдельных вопросов, традиционно связанных с проблемой воли, и практика использования различных приемов тренировки волевого поведения.

# Список использованной литературы

1. Абульханова–Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско–психологическая концепция С.Л. Рубинштейна. М.: Наука, 1989
2. А.Н. Леонтьев и современная психология / Под ред. А.В. Запорожца и др. М. М.: Изд–во МГУ, 1983;
3. Батурина Г.И. Эмоции и чувства как специфическая форма отражения действительности. - В кн. Диалектика познания и сознания. Учёные записки Ивановского пед. ин-та Иваново: Изд-во пед. ин-та, 1973
4. Вилюнас В.К. Психология переживаний. М.: Владос, 1990
5. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. М.: Учебная литература, 1997. 432 с.
6. Макарушкина М.А., Эйдман Е.В., Иванникова В.Л. Проблема воли в зарубежной психологии. // Вопросы психологии, 1988, -№ 3, с. 145-151
7. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии.-М.: Просвящение: Владос, 1994.-576 с.
8. Психология эмоций: Тексты. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б., Гиппенрейтер. М.Просвещение, 1993.
9. Психология. Словарь / Под общ. Ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. 2-е изд., испр. И доп. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
10. Чудина Е.А. Представления психологов и психотерапевтов об эмоционально зрелой личности // Потенциал личности: комплексная проблема. Материалы второй всероссийской интернет-конференции. Тамбов, 2003. С.93-97.