Введение

Эмоционально-волевая сфера - это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств. Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для субъекта. Они неразрывно связаны со стержневыми особенностями личности, ее нравственным потенциалом, направленностью мотивационной сферы, мировоззрением, ценностными ориентациями, сознательным волевым управлением.

Содержательные аспекты волевой сферы выражаются в способностях человека, проявляющихся в самодетерминации и регуляции им своей деятельности и различных психических процессов. В качестве основных функций воли выделяют: выбор мотивов и целей, регуляцию побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации, организацию психических процессов в адекватную выполняемой человеком деятельности систему, мобилизацию физических и психических возможностей в ситуации преодоления препятствий при достижении поставленных целей.

На сегодняшний день тенденции исследования воли и эмоций сформировались и существуют как относительно независимые. Однако в ряде работ они рассматриваются в единстве, и используется термин эмоционально-волевая сфера личности. Данный термин применяется в основном в прикладных и экспериментальных исследованиях при описании регуляции конкретных видов деятельности в конкретных условиях.

При рассмотрении эмоционально-волевой сферы личности в регуляции деятельности, в особенности при попытках оптимизировать регуляцию конкретного вида деятельности на практике, неизбежно встает вопрос о снятии неблагоприятных эмоциональных состояний, создании состояния оптимальной мобилизации готовности. Е.П. Ильин похожим образом соотносит эмоциональную и волевую регуляцию, считая, что волевая регуляция вступает в силу тогда, когда эмоции дезорганизуют деятельность. Если эмоции стимулируют деятельность, то проявления волевых качеств не требуется.

В литературе неоднократно отмечается взаимосвязь эмоционально-волевой сферы и речевой деятельности (Л.С. Выготский, Н.В. Витта, Н.И. Жинкин, А.В. Запорожец, Э.Л. Носенко, С.Л. Рубинштейн, Т.П. Хризман, В.И. Шаховский и др.). Лишь согласованное функционирование эмоционально-волевых и интеллектуальных процессов обеспечивает выполнение любых форм деятельности, в том числе и речевой.

1. Воля и эмоции. Концепция эмоций. Виды эмоций

Воля представляет собой способность человека сознательно управлять собой, превозмогать инстинкты, направлять все возможные усилия на достижение цели. Воля - изменение побуждения за счет намеренного поиска возможных мотивов, связывания их с целью действия и изменения смысла действия.

Признаки волевого акта таковы:

• приложение усилия;

• принятие решения;

• реализация принятого решения;

• наличие заранее продуманного плана;

• усиленное внимание к выполнению действия;

• отсутствие удовольствия от выполнения данного действия.

Волевое действие - действие человека по преодолению внешних и внутренних препятствий, которое совершается:

• сознательно;

• при помощи волевых усилий. Иногда волевое усилие направлено человеком на преодоление самого себя;

• в условиях разнонаправленных влечений.

Воля является одним из отличительных признаков человека от животного.

Воля предполагает наличие следующих условий:

• самоограничение;

• сдерживание некоторых сильных влечений;

• сознательное подчинение одних влечений другим;

• ранжирование потребностей;

• умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы;

• опора на определенные внутренние ценности.

Воля может проявляться различным образом: для умножения усилий

по пробиванию препятствия (1), для устранения препятствия (2), для удержания выбранного направления (3), в случае отклонения от выбранной цели (рис. 1).

Рис. 1. Схема действия воли.

Развитие волевой регуляции у человека осуществляется в нескольких направлениях:

• преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные;

• обретение человеком контроля над своим поведением;

• выработка волевых качеств личности;

• силы воли;

• энергичности;

• настойчивости;

• выдержки и пр.;

• сознательная постановка человеком таких целей, которые требуют приложения волевых усилий в течение длительного времени.

Действие воли проявляется не мгновенно, а занимает определенный период, за время которого в сознании человека происходит ряд событий. Цепочка внутренних процессов, происходящих в это время, называется волевым актом (рис. 2).

Рис.2. Структура волевого акта.

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающихся в форме непосредственных переживаний, ощущений. По воздействию на организм эмоции делятся на:

• стенические - активизируют организм, поднимают настроение;

• астенические - расслабляют, подавляют реакции.

Рис.3. Виды эмоций.

эмоция психологический волевой

Существуют следующие виды эмоций: аффект, страсть, любовь, интерес, радость, печаль, страх, стыд, вина и др.

Аффект - особый вид эмоциональных процессов, возникающий в критических условиях. Аффекты имеют следующие особенности:

• особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые изменением поведения человека;

• являются реакцией в результате совершенного действия;

• способствуют формированию и восприятию аффективных комплексов;

• сопровождаются резко выраженными органическими изменениями;

• протекают быстро;

• препятствуют нормальной организации поведения;

• закрепляются в долговременной памяти.

Одна из разновидностей аффекта - стресс - является состоянием сильного и длительного психологического напряжения в результате перегрузки нервной системы человека.

Страсть - вид сложных эмоциональных состояний, представляет собой объединение эмоций, мотивов и чувств, направленных на определенный вид деятельности либо предмет.

Любовь - важнейшее эмоциональное состояние, которое характеризуется ярко выраженным положительным восприятием человеком окружающих людей или каких-либо явлений, сильной привязанностью.

Э. Фромм выделяет следующие виды любви:

• к Богу;

• братскую - является наиболее фундаментальным видом, составляющим основу всех других типов любви. Она основывается на чувстве, что все люди - одно, а существующие различия не в счет;

• к себе, которую следует отличать от эгоизма, поскольку эгоист не любит себя, а ненавидит. Чрезмерно заботясь только о себе, эгоист, в действительности, делает безуспешные попытки компенсировать свой неуспех в деле заботы о других;

• материнскую - это безусловное утверждение жизни ребенка и его потребностей;

• эротическую - любящий стремится к полному слиянию с объектом своей любви.

Интерес - это эмоциональное проявление познавательных потребностей человека. Удовлетворение интереса может привести к укреплению и развитию. Неудовлетворение интереса может привести к депрессии.

Радость - одна из основных положительных эмоций человека, внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Является положительной внутренней мотивацией человека.

Печаль - это вариация горя, которое является наиболее общей негативной эмоцией. Горе чаще всего вызывается физической болью. Горе может быть вызвано и тяжелой утратой.

Страх - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Стыд - отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является какой-либо поступок или качество субъекта. Стыд связан с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно.

Вина - сочетание страха, аутоагрессии (наказания человеком самого себя) и защиты от этой внутренней агрессии.

Культурно обусловленное внешнее выражение эмоциональных состояний может быть выражено посредством экспрессивных движений. К эмоционально-выразительным движениям человека относятся:

• мимика;

• жесты;

• позы.

Данные виды движений выполняют функции:

• общения - передачи информации о состоянии говорящего и об его отношении к происходящему;

• воздействия - оказания влияния на воспринимающего эмоции субъекта;

• коммуникации - обмен информации о происходящем вокруг;

• оценки хода и результатов деятельности.

Эмоциональные ощущения в биологическом смысле закрепились как способ поддержания живым организмом оптимального жизненного состояния. Нормой для любого живого существа (человека или высшего животного) является положительный эмоциональный настрой, который играет и своеобразную охранительную (защитную) функцию. Как только оптимальное жизненное состояние ухудшается (самочувствие, здоровье, появление внешних раздражителей), меняются и эмоции (положительные на отрицательные). Это называется снижением эмоционального тона.

Поскольку живой организм биологически не может все время находиться в состоянии низкого эмоционального тона (негативные эмоции "давят", требуют разрядки), организм начинает искать пути возвращения оптимального жизненного состояния.

Эмоции есть выражение отношения человека к явлениям окружающего мира в связи с возможностью удовлетворения им своих потребностей. Эмоции имеют две стороны - объективную (человек, испытывающий эмоции, может улыбаться, хмуриться, плакать, дрожать, у него меняется частота пульса, ритм дыхания и т.д.), а также субъективную - внутренние мысли и переживания человека по поводу тех или иных событий (рис. 4).

Эмоции имеют следующие особенности:

• являются непосредственным отражением сложившихся отношений;

• имеют способность предвосхищения еще не наступивших ситуаций;

• иногда возникают как воспоминание о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

В концепции эмоций А.Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна выделяется три уровня эмоциональных переживаний, отличающиеся как по сложности, так и доле социального и интеллектуального компонента (рис. 5).

Рис.4. Формы проявления эмоции.

Рис.5 . Уровни филогенетического развития эмоций.

Согласно теории эмоций Джеймса - Ланге, возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов сердечной, сосудистой, секреторной деятельности. Совокупность ощущений, связанных с этими изменениями, и есть эмоциональное переживание. Если Джеймс связывал эмоции с широким кругом периферических изменений, то Ланге - только с сосудисто-двигательной системой: состоянием иннервации и просветом сосудов. Таким образом, периферические органические изменения, которые обычно рассматривались как следствие эмоций, объявлялись их причиной. Теория эмоций Джеймса - Ланге представляла собой попытку превратить эмоции в объект, доступный естественному изучению.

# Активационная теория эмоций Линдсея-Хебба базируется на следующих основных положениях:

1. Электроэнцефалографическая картина работы мозга, возникающая при эмоциях, является выражением так называемого "комплекса активации", связанного с деятельностью ретикулярной формации.

. Работа ретикулярной формации определяет многие динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд других.

Тесная связь эмоций и чувств была положена в основу информационной концепции эмоций, сформулированной П.В. Симоновым. Сущность этой концепции сводится к тому, что человек, сознательно или неосознанно, сопоставляет информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает в момент ее возникновения. Если субъективная вероятность удовлетворения потребности велика, появляются положительные чувства. Отрицательные эмоции порождаются в большей или меньшей мере осознаваемой субъектом реальной или воображаемой невозможностью удовлетворения потребности. Информационная концепция эмоций обладает несомненной доказательностью, хотя и не охватывает объяснением всю многообразную и богатую эмоциональную сферу личности.

Эмоции возникли в процессе эволюции у высших животных, обладающих развитой психикой. Их основная задача - помочь организму в удовлетворении актуальных потребностей, и эта главная функция проявляется в нескольких направлениях, что отражено в рис. 6.

Рис. 6. Функции эмоций.

В большинстве психологических теорий эмоции рассматриваются и анализируются сегодня как определяющие составные части когнитивных состояний и процессов. Однако диапазон подходов и точек зрения очень широк. Эмоции описываются как аффективные или когнитивные, ситуативные или синдромные, как экспрессивные, прерывистые или адаптивные феномены.

Эмоции (от латинского emoveo - волную, потрясаю) - это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности

Что же представляют собой эмоции как феномены? В ответе на этот вопрос мы придерживаемся точки зрения, согласно которой эмоции представляют собой ментальные системы знаний и оценки.

Эмоциональность человека рассматривается как внутренняя, то есть ментальная, система, единицы которой могут быть представлены в рамках модели как оценочные концепты, оказывающие влияние на различные уровни телесной, когнитивной, а также психической сфер. Сообщая нечто о чем-то в нашем сознании, эмоции являются интенциональными состояниями и, несмотря на материальную манифестацию в способе выражения и соответствующий физиологический компонент, являются психическими, а не физическими состояниями.

Если исходить из того, что человеческий организм представляет собой сложную систему, обладающую определенными механизмами, важными для его выживания и хорошего самочувствия, то эмоции принадлежат к внутренним оценочным составляющим этой системы, значимым для регуляции этих механизмов. Эмоции есть перманентные, внутренние состояния человеческого организма как результат познания, относящиеся как к собственному Я, так и к внешнему окружению всего жизненного пространства человека.

Эмоции представляют собой системы знаний и оценки. Согласно этому можно выделить две основные функции эмоций. Как системы знаний эмоциональные категории хранят частично универсальные, врожденные образцы восприятия и поведения (программы аффектов и инстинктов) и частично социально программируемые и индивидуальные ценности, сформированные на основе личностного опыта и переживания. Как системы оценки они используются (частично осознанно, частично бессознательно) для оценивания явлений внутреннего или внешнего мира и вынесения собственного суждения. Одновременно с этим они выполняют и регулирующую функцию.

Особое место занимают эмоциональные установки, являясь долговременно хранимыми оценочными репрезентациями определенных референциальных областей. Они играют решающую роль во всех процессах восприятия и языковой переработки. Референциальными областями могут быть отдельные люди, социальные или этнические группы, страны, объекты или процессы.

По мнению М. Шварц-Фризель, эмоциональные системы знаний взаимодействуют с когнитивными, мотивационными и сенсомоторными компонентами, сопровождают и определяют умственные процессы оценивания или формирования вывода. Как известно, наша интуиция основана на эмоциональных процессах. Новейшие исследования в этой области показали, что действия, основанные на интуитивно принимаемых решениях, часто ведут к лучшим результатам, чем те, в основе которых лежат долгие когнитивно управляемые размышления.

В связи с этим возникают вопросы, касающиеся взаимоотношения эмоциональной и когнитивной сфер, а именно: какое значение имеют эмоции в когнитивных процессах переработки информации, мышления и выбора, взаимодействуют ли они с когнитивными процессами, сопровождают и/или обусловливают их, являются ли эмоции исключительно реакциями когнитивных процессов или они могут сами быть причиной когнитивных процессов.

Выяснение сути отношений между когнитивными и эмоциональными репрезентациями и процессами требует, прежде всего, уточнения понятия когниции, принятого в когнитологии.

Понятие когниции включает, прежде всего, все процессы хранения, усвоения, переработки информации. Это не только утонченные занятия человеческого духа (такие, как знание, сознание, разум, мышление, представление, творчество, разработка планов и стратегий, размышление, символизация, логический вывод), но и процессы более земные, такие как организация моторики, восприятие, мысленные образы, воспоминание, внимание и узнавания. Сходной точки зрения придерживается У. Найссер, относя к когниции все те процессы, с помощью которых осуществляется сенсорный ввод информации, ее редуцирование, дальнейшая обработка, хранение, извлечение и, наконец, использование. Такие понятия, как ощущение, восприятие, представление, сохранение, воспоминание, решение проблем и мышление относятся, по его мнению, наряду со многими другими к гипотетическим стадиям или аспектам когниции. При этом сознание может быть подключено или не подключено к этим процессам.

Проблема соотношения эмоционального и когнитивного имеет давнюю историю и восходит, с одной стороны, к Аристотелю, который трактовал эмоции как способ понимания ситуации с большим или меньшим участием интеллекта, а с другой - к более позднему учению - идеям У. Джеймса, рассматривавшего эмоцию как физиологическую реакцию. Сегодня эта проблема находит в когнитологии различные решения в зависимости от того или иного подхода. При этом можно выделить следующие основные позиции:

. Эмоциональное и когнитивное представляют собой две автономные системы, функционирующие независимо друг от друга. Между ними не существует никакого взаимодействия. Эта точка зрения базируется на широко представленной уже на протяжении нескольких лет гипотезе модулярности, согласно которой наша когнитивная система состоит из нескольких субсистем, или модулей, созданных по специфическим принципам и оперирующих специфическими для каждого модуля репрезентациями. При этом все эти субсистемы абсолютно автономны и функционируют не зависимо друг от друга. Она является все еще широко распространенной и в современных когнитивных теориях.

. Когнитивное и эмоциональное находятся в отношениях зависимости такого рода, что когнитивные компоненты определяют, и модулируют эмоциональные состояния и процессы. Для указанных авторов когнитивные процессы являются независимыми переменными, и именно они определяют статус эмоциональных переживаний как зависимых переменных, как когнитивно зависимых процессуальных величин. Эмоциональное рассматривается как вторичное по отношению к логическому, периферийное по отношению к центру, пассивное по отношению к активному. Без когнитивных процессов не существует никаких эмоций. Тем самым эмоции характеризуются как посткогнитивные феномены. Каждой эмоции предшествует состояние возбуждения, которое в зависимости от ситуации субъективно интерпретируется индивидом. Эмоции, таким образом, являются когнитивными интерпретациями состояний возбуждения и определяются не как самостоятельные, первичные процессы, а как вторичные или метакогнитивные составляющие.

. Когнитивное и эмоциональное находятся в отношениях зависимости такого рода, что эмоциональные компоненты вызывают и модулируют когнитивные состояния и процессы. Как считает Изард, эмоциональная система первична, когнитивные состояния и процессы подчинены ей как зависимые переменные. При этом эмоции представляют собой автономную систему, не содержащую когнитивных элементов.

. Эмоциональное и когнитивное базируются на общих принципах и потому не могут быть четко разделены. Согласно данному подходу эмоции и когниция не являются автономными системами, а представляют собой единую интерактивную модель.

. Эмоциональное и когнитивное представляют собой две различные системы, которые, однако, работают не независимо друг от друга, а обнаруживают взаимодействие разного рода, основываясь на одних и тех же фундаментальных принципах хранения информации в памяти и управления вниманием.

Особый интерес в связи с проблемой описания эмоциональных состояний представляют наблюдения Е. М. Вольф. Она обращает внимание на то, что когнитивные факторы для именования эмоций столь же существенны, как и физиологические, и рассматривает более подробно связь между эмоцией и мнением. Логически необходимым условием всякой эмоции, имеющей объект, является определенный тип мысли. При этом каждый вид эмоции свойственен определенному типу мысли.

Вольф рассматривает также взаимодействие эмоционального и ментального состояний на основе анализа употребления эмотивных и ментальных предикатов и приходит к выводу, что чисто эмоциональных предикатов не существует, все они включают в том или ином виде ментальный, рациональный компонент.

Заключение

Все, с чем сталкивается человек в повседневной жизни, вызывает у него определенное отношение: одни объекты и явления вызывают симпатию, другие, наоборот. Практически непременным компонентом всех видов психических процессов и состояний, всех видов человеческой активности являются эмоции.

Эмоции тесно связаны с потребностями, для удовлетворения которых человеку необходимо предпринять те или иные действия. При этом для осуществления произвольных действий человеку часто необходимо предпринимать определенные усилия, или иначе проявлять волю. Различные аспекты эмоций и волевых усилий в настоящее время активно исследуются многими учеными. Эмоции определяются психологами как особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей.

Ч. Дарвин утверждал, что эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения своих потребностей. При этом самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная у живых существ форма эмоциональных переживаний - этоудовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

В психологии существует ряд точек зрения на соотношение эмоциональной и волевой регуляции, но в любом случае признается их тесная взаимосвязь, объединяющихся в эмоционально-волевую сферу. Разделение эмоциональной и волевой сторон регуляции возможно в теоретическом плане, но в психологическом исследовании, связанном с формированием этих сторон личности, может быть целесообразным рассмотрение эмоционально-волевой регуляции как единого механизма. Но не меньшее значение в поддержании эмоциональной устойчивости имеют тип нервной системы, владение профессиональными навыками, готовность к действиям в неожиданно изменяющейся ситуации, умение быстро ориентироваться в сложных и опасных ситуациях, знание способов адекватного разрешения сложившихся ситуаций, физическое состояние человека и другие факторы, объединяющихся в понятие эмоционально-волевая сфера личности.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2001.

. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: МГУ, 1990.

. Немов Р.С. Психология. - М.: Владос, 1998.

4. Тертель А.Л. Психология. - М.: Проспект, 2004.

5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М.: ЧеРо, 2006.

6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. - М.: Школа-Пресс, 2005.

7. Психология / под ред. А.А. Крылова. - М.: Проспект, 2004.

8. Первин Л., Джон О. Психология личности. Теория и исследования. - М.: Наука, 2000.

9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - М.: Академия, 2006.