**Лекция 3. Основы общей психологии: регулятивные психические процессы**

**План:**

1. **Внимание.**
2. **Эмоции и чувства.**
3. **Мотивация.**
4. **Воля.**

*Основные понятия: внимание, объем внимания, переключение внимания, распределение внимания, концентрированность, интенсивность внимания, устойчивость внимания, доминанта, ориентировочный рефлекс, принцип образования временных условных нервных связей, закон взаимной индукции нервных процессов, закон иррадиации и концентрации нервных процессов, рефлексы сосредоточения, ретикулярная формация, нейроны внимания, произвольное внимание, непроизвольное внимание, постпроизвольное внимание; эмоции, чувства, аффект, амбивалентность, экспрессия, эмпатия, депрессия, астенические эмоции, стенические эмоции, страсть, стресс, праксические чувства, фрустрация, когнитивный диссонанс; потребность, мотив, мотивация, направленность личности, мировоззрение, самооценка, уровень притязаний, локус контроля, интернальный локус контроля, экстернальный локус контроля, каузальная атрибуция, фундаментальная ошибка каузальной атрибуции, мотивационная ошибка каузальной атрибуции, мотивация достижения успеха и избегания неудачи, закон Йеркса-Додсона, органические потребности, надорганические потребности, квазипотребности, аффилиация, альтруизм, агрессивность; воля, волевая регуляция поведения, волевое усилие.*

**1. Понятие внимания.** Главная сложность в определении статуса внимания заключается в том, что его не удается наблюдать в качестве изолированного процесса. Одни исследователи считают, что независимого (самостоятельного) процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого психологического процесса или деятельности человека (Гальперин П.Я.). Другие определяют **внимание** как *сквозной познавательный психический процесс, характеризующий направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других в определенный момент времени* (Веккер Л.М).

Считают также, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека (Левитов Н.Д.).

Нуркова В.В. и Березанская Н.Б. определяют **внимание** «как психический процесс, который качественно улучшает результативность деятельности за счет неспецифических в отношении ее содержания механизмов». Они называют следующие *механизмы* внимания: а) мобилизация и распределение ресурсов для оптимального выполнения деятельности; б) блокирование или ослабление информации, препятствующей решению основной задачи; в) активный выбор необходимой стимуляции с опорой на предвосхищение развития ситуации; г) интеграция изолированных содержаний сознания в целостные единицы; д) самоконтроль успешности выполнения действия за счет произвольного выстраивания системы из мыслительных операций.

В качестве обоснования своей точки зрения учёные указывают на то, что в мозге человека можно обнаружить и выделить особого рода структуры, связанные именно с вниманием, анатомически и физиологически относительно автономные от тех, которые обеспечивают функционирование остальных психических процессов.

В качестве **анатомо-физиологических механизмов**, обеспечивающих внимание, рассматривают, как минимум, **доминанту, ориентировочный рефлекс, ретикулярную формацию, нейроны внимания**.

**Доминанта** – временно господствующий в коре головного мозга очаг возбуждения, способный накапливать в себе возбуждение и тормозить работу других нервных центров. Автором учения о доминанте является А. А. Ухтомский (1875-1942), один из основателей физиологической школы ЛГУ. Доминанта обеспечивает прежде всего концентрированность внимания. Например, человек читает газету на вокзале.

**Ориентировочный рефлекс** (ориентировочная реакции) – сложная, многокомпонентная рефлекторная (непроизвольная) реакция организма животных и человека, вызываемая новизной, яркостью и неожиданностью раздражителей, названная И. П. Павловым рефлексом «Что такое?».

**Ретикулярная формация** (скопление нервных клеток, расположенных в стволовой части мозга) находится на пути нервных импульсов, касающихся практически всех познавательных процессов (неспецифические пути афферентного и эфферентного проведения сенсорной информации).

**Нейроны внимания** – клетки-детекторы новизны расположены на всей поверхности и в некоторых внутренних структурах головного мозга.

Все перечисленные анатомо-физиологические факторы в центральной нервной системе существуют автономно и независимо от отдельных сенсорных анализаторов, что говорит о внимании как особенном феномене.

**Внимание** – важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, прежде всего трудовой и учебной. Чем сложнее труд, тем больше требований предъявляет он к вниманию.

Важнейшей особенностью протекания познавательных процессов (ощущения, восприятия, памяти, представления, воображения, мышления, речи) является их избирательный, направленный характер. Эту особенность сознания связывают с таким свойством, как внимание.

Внимание своего особого содержания, результата не имеет, это динамическая сторона всех познавательных процессов.

**Функции внимания**

Активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы. Способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями. Обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности. Способствует эффективной работе всей познавательной сфере личности. В системе межчеловеческих отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов.

**Виды и свойства внимания.**

**Непроизвольное (природное, пассивное) внимание** вызывают раздражители, соответствующие значимым потребностям индивида. Возникает при действии сильного, контрастного или неожиданного раздражителя. Обеспечивается ориентировочным рефлексом. Связано с интересами человека.

**Произвольное (социально обусловленное, активное) внимание** возникает, если в деятельности человек ставит перед собой определенную цель, задачу и сознательно вырабатывает программу действия. Цель и определяет выделение объектов его внимания, требуя волевых усилий. Ведущая роль в нём 2-й сигнальной системы. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов.

**Послепроизвольное (постпроизвольное, вторичное произвольное) внимание** возникает при вхождении в деятельность и появляющемся при этом интересе. Этот вид внимания связан с формированием и прочным закреплением рабочего динамического стереотипа. Послепроизвольное внимание формируется в тех действиях, которые становятся автоматическими, т. е. на высоком уровне освоения деятельности. При этом виде внимания сохраняется целенаправленность и снимается напряжение. Оно обеспечивается доминантой, характеризующей возникший в процессе данной деятельности интерес.

Кроме этих основных видов внимания существуют ещё следующие виды: *непосредственное* – не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека; *опосредованное* – регулируется с помощью специальных средств, например, жестов, слов, указательных знаков, предметов; *чувственное* связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств; *интеллектуальное* связано с сосредоточенностью и направленностью мысли.

**Свойства внимания (УКРОП)**

**Устойчивость внимания** – характеристика внимания во времени, измеряется длительностью сохранения интенсивного внимания. Показатель устойчивости – высокая продуктивность деятельности в течение относительно длительного времени. Устойчивость внимания зависит от особенностей объектов и активности личности, тесно связана с динамическими характеристиками внимания.

**Концентрация внимания** – степень сосредоточенности сознания на объекте, интенсивности связи с ним. Концентрированность внимания означает, что образуется как бы временный центр (фокус) всей психологической активности человека. Обеспечивается доминантой.

**Распределение внимания** – свойство, с которым связана возможность одновременного успешного выполнения (совмещения) двух или более различных видов деятельности (нескольких действий) всвязи с формированием нескольких доминант.

 **Объем внимания** – показатель количества однородных стимулов, находящихся в фокусе сознания одновременно (у взрослого человека – 4–6 объектов, у ребёнка – не более 2–3). Установлено, что при восприятии множества простых объектов в интервале 1–1,5 секунды объем внимания у взрослого человека в среднем равен 5–7 элементам.

**Переключение внимания –** качество, заключающееся в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому, от одного действия к другому и возвращении к предыдущим до того, как они начали забываться.

**Интенсивность внимания** характеризуется эффективностью восприятия, мышления и памяти в целом.

**Теории внимания. Т. Рибо** определял внимание как состояние организма, в котором сочетаются кратковременная задержка всех физиологических процессов и субъективное переживание сосредоточенности на объекте – внимание как *временное единство сознания (умственный моноидеизм)*, господство одной идеи в сознании в противовес полиидеизму обычного состояния сознания, а двигательные проявления внимания – это равноправные элементы.

**Н. Н. Ланге** рассматривал *внимание как реакцию* организма, *моментально* улучшающую условия восприятия, направленную на объект-цель. Ланге выделял следующие виды внимания: рефлекторное или рефлексивное (безусловно-рефлекторная реакция, осуществляется без участия сознания и эмоций), инстинктивное (условно-рефлекторная реакция с участием эмоций) и волевое (сознательное предвосхищение цели).

Представители гештальтпсихологии рассматривали внимание как физическую энергию, которая усиливает тот процесс и ту часть поля, на которые направлена. Одним из значимых принципов восприятия является *принцип близости*. **В. Келер и П. Адамс** показали влияние внимания на *порог расчленения фигур*: принципы организации феноменального поля начинают проявляться при его меньшей структурной определенности.

Представитель когнитивной психологии **Д. Канеман** создал концепцию *внимания как единого ресурса,* представляющего собой стратегию распределения наличных ресурсов между задачами,позволяющего справиться с ограниченностью емкости психики. Ресурс внимания, который остается неиспользованным для выполнения текущей задачи, Канеман назвал *дополнительной мощностью системы*. Когда ресурса недостаточно, сначала ресурсом насыщается более важное задание, а менее важное выполняется за счет дополнительной мощности. Методика *вторичной зондирующей задачи* позволяла определить приближение момента истощения внимания и служила инструментом измерения доступной субъекту дополнительной мощности.Канеман установил физиологический показатель расхода энергии внимания – *изменение диаметра зрачка*.

Существует группа теорий, представляющих собой *структурный подход*, в которых определяется наличие специального механизма, спасающего психику от перегрузки – это *фильтр*, который блокирует или ослабляет переработку избыточной информации (Д. Бродбент, А. Трейсман, Д. и Э. Дойч). Это теории *ранней и поздней селекции*, причем ранняя селекция представляет собой стратегию экономного расхода ресурсов, а поздняя селекция – энергоемкую стратегию. Д. Бродбент предположил, что фильтр находится после системы первичного сенсорного анализа, предназначенной для перцептивной обработки поступающей информации, и включается при возникновении угрозы перегрузки блока переработки информации (в блоке может быть не более 6 единиц информации). Потом включается фильтр, который впускает новые порции подобной информации. Переключение с канала на канал требует 1/3 сек.

Модель *аттенюатора*, предложенная **А. Трейсман** (1964), предполагает, что фильтр, расположенный у входа в систему, не блокирует нерелевантный поток информации полностью, а лишь ослабляет его; включает в себя также систему *словаря*, соответствующую долговременной памяти, и *словарные единицы*, представляющие собой элементы словаря. После того как поток стимуляции преодолевает аттенюатор, часть сообщений остается в неизменном виде (релевантный канал), а часть ослабляется (нерелевантный канал). Для того чтобы подвергнуться дальнейшей обработке, содержание должно встретиться с соответствующей ему единицей словаря (категорией). Нерелевантная информация подвергается анализу на уровне значения.

Теории поздней селекции **Д. и Э. Дойч и Д. Нормана** (1963) показали, что ограничения в системе переработки информации лежат не на входе, а на выходе из системы – на стадии осознания, принятия решения и ответа. Активизируются только самые «реактивные» единицы словаря, которые усиливаются фильтром выхода и входят в сознание.

**Понятие эмоции и чувства как эмоциональных процессов.** Эмоции и чувства, как и все остальные психические процессы, представляют собой **отражение** реальной действительности, но только в форме **переживания**. В эмоциях и в чувствах отражаются потребности человека, то, **как эти потребности удовлетворяются.**

**Эмоции** – это психическое отражение в форме непосредственного, пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций. Эмоции всегда ситуативны и непосредственны. Эмоции – это субъективная форма выражения потребностей.

Все способствующее или облегчающее удовлетворение потребностей вызывает положительные эмоциональные переживания, и, наоборот, все, что этому препятствует, – отрицательные. «Особенность эмоций состоит в том, что они отражают отношения между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта», – отмечал в своей книге «Деятельность. Сознание. Личность» А.Н. Леонтьев.

Здесь полезно вспомнить 3 основных вопроса, на которые, по словам С. Л. Рубинштейна, мы стремимся получить ответ, когда хотим узнать, что представляет собой тот или иной человек: что он есть? (личность), что он может? (способности), чего хочет человек? (эмоции, чувства).

На первые два мы отвечаем, когда говорим о направленности и способностях. «В эмоциях и чувствах как раз и отражается соотношение между тем, «что хочет» человек, и тем, «что он может». А в результате во многом возникает то, «что он есть»…

Важное отличие чувств от эмоций заключается в том, что **чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством**, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию. Глубокая связь чувства с эмоциями проявляется, прежде всего, в том, что чувство переживается и обнаруживается именно в конкретных эмоциях.

**Амбивалентность –** несогласованность, противоречивость переживаемых эмоций к определенному объекту (любовь и ненависть, радость и горе и т.д.).

В структуру чувства входит не только эмоция, непосредственное переживание, но и более обобщенное отношение, связанное со знанием, пониманием, понятием. Одна из основных функций эмоций состоит в том, что они помогают **ориентироваться** в окружающей действительности, оценить предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.

**Аффект –** это сильная, бурно протекающая и относительно кратковременная эмоциональная реакция, сопровождаемая резко выраженными поведенческими и физиологическими проявлениями, почти не контролируемая сознанием.

**Функции эмоций**

1. Оценочная. 2. Побуждающая. 3. Разрешающая ситуации («аварийное поведение»: бегство, агрессия, оцепенение). 4. Организующая деятельность. Традиционное представление о том, что эмоции мешают деятельности, дезорганизуют ее, не вполне верно. Эмоции могут организовывать деятельность, направлять силы и внимание на определенный предмет. Дезорганизация возникает за счет переключения на «аварийное поведение». 5. Регулирующая функция заключается в способности эмоционального подкрепления, закрепления реакций, что играет важную роль в процессе научения. 6. Эвристическая функция эмоций наиболее хорошо изучена на материале творческого мышления. Специфические эмоциональные состояния «предчувствия решения» и «красоты решения» играют очень важную роль в этом процессе. 7. Синтезирующая функция. Эмоции могут служить тем центром, вокруг которого группируются различные содержания, создавая, таким образом, целостные комплексы представлений. 8. Функция активации, мобилизации организма, выделяемая некоторыми психологами как отдельная, может рассматриваться также и как аспект функции организации. 9. Экспрессивная – в выражении отношения.

Эмоции могут оказывать значительное влияние на познавательные процессы. От эмоционального состояния зависит, на какие именно аспекты ситуации человек будет обращать внимание. Эмоции могут даже полностью перенастроить восприятие («коридор восприятия» в состоянии аффекта). Восприятие собственных эмоций может влиять на интерпретацию ситуации.

**Теории эмоций.** Эмоцию как психологическое явление трудно отделить от процессов, происходящих в организме, и нередко психологические и физиологические характеристики эмоциональных состояний не просто сопровождают друг друга, но служат друг для друга объяснением. Многочисленными физиологическими изменениями в организме сопровождается всякое эмоциональное состояние.

*Эволюционная теория эмоций* **Ч. Дарвина**. В 1872 г. *Ч. Дарвин* опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в частности, организма и эмоций. Дарвин показал, что во внешнем выражении разных эмоциональных состояний, в экспрессивно-телесных движениях много общего у антропоидов и слепорожденных детей. Эти наблюдения легли в основу *теории эмоций*, которая получила название *эволюционной*. Эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни.

*Теория эмоций* **Джеймса– Ланге**. Идеи Ч. Дарвина были восприняты и развиты такими учёными, как *У. Джеймс и К. Ланге*. Джеймс считал, что определенные физические состояния характерны для разных эмоций: любопытства, восторга, страха, гнева и волнения. Соответствующие телесные изменения были названы *органическими проявлениями эмоций*. Именно органические изменения, по *теории Джеймса–Ланге,* являются первопричинами эмоций. Отражаясь в голове человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности. Сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и только затем, как их следствие, возникает сама эмоция.

*Теория эмоций* **Кеннона–Барда**. Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов предложил *У. Кеннон*. Он одним из первых отметил тот факт, что телесные изменения, наблюдаемые при возникновении разных эмоциональных состояний, весьма похожи друг на друга и по разнообразию недостаточны для того, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. Самым сильным контраргументом Кеннона к теории Джеймса–Ланге оказался следующий: искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций. Положения Кеннона были развиты П. Бардом, который показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно. В более поздних исследованиях обнаружилось, что из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функционально связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. В экспериментах, проведенных на животных, было установлено, что электрическими воздействиями на эти структуры можно управлять эмоциональными состояниями, такими, как гнев, страх (Х. Дельгадо).

*Психоорганическая* теория эмоций (так условно можно назвать концепции Джеймса–Ланге и Кеннона–Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием электрофизиологических исследований мозга. На ее базе возникла *активационная теория* **Линдсея–Хебба**. Согласно этой теории, эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы. Активационная теория базируется на следующих основных положениях: 1. Электроэнцефалографическая картина работы мозга, возникающая при эмоциях, является выражением так называемого «комплекса активации», связанного с деятельностью ретикулярной формации. 2. Работа ретикулярной формации определяет многие динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд других.

**Д. О. Хеббу** удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности. Она показывает, что между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека существует криволинейная, «колоколообразная» зависимость. Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе.

У человека в динамике эмоциональных процессов и состояний не меньшую роль, чем органические и физические воздействия, играют *когнитивно-психологические факторы*. В связи с этим были предложены новые концепции, объясняющие эмоции у человека динамическими особенностями когнитивных процессов.

Одной из первых подобных теорий явилась *теория когнитивного диссонанса* **Л. Фестингера**. Согласно ей, положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, а когнитивные представления воплощаются в жизнь, то есть когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным, согласуются с ними, или, что то же самое, находятся в консонансе. Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, несоответствие или диссонанс.

*Когнитивно-физиологическая концепция* **С. Шехтера***.* Он показал, что немалый вклад в эмоциональные процессы вносят память и мотивация человека.Согласно *когнитивно-физиологической* теории, на возникшее эмоциональное состояние, помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений, оказывают воздействие прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения актуальных для него интересов, потребностей и словесных инструкций.

По мнению советского психофизиолога **П. В. Симонова**, эмоция возникает тогда, когда появляется рассогласование между тем, что необходимо знать для того, чтобы удовлетворить потребность (необходимая информация), и тем, что на самом деле известно.

Формула эмоций: Э = П (Н – С), где Э – эмоция, П – потребность (в формуле она берется с отрицательным знаком «–»), Н – информация, необходимая для удовлетворения потребности, С – информация, которую можно использовать, то, что известно.

Из этой формулы вытекают четыре следствия:

1. если П = 0, т. е. если нет потребности, то Э = 0;
2. Э = 0, т.е. эмоция не возникает и тогда, когда Н = С. Это тот случай, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации;
3. Э максимальна, если С = 0. Это означает, что наибольшей силы эмоция достигает тогда, когда потребность существует, но совершенно нет информации о том, как ее удовлетворить. Здесь эмоция как бы компенсирует информационный дефицит. Недаром говорят, что пугает не само событие, а неизвестность;
4. наконец, согласно формуле, в случае, когда С > Н, должна возникнуть положительная эмоция.

**Эмоции человека** выражаются одновременно в 1) специфических субъективных переживаниях, 2) поведении и 3) физиологических изменениях в организме. Проблема описания эмоций заключается в том, что ни один из трех критериев (субъективный, поведенческий, физиологический) не является абсолютно надежным. Человек далеко не всегда способен дать ясный отчет о переживаемых им эмоциях, четко отдифференцировать и назвать свои эмоциональные процессы.

**Классификация эмоций и чувств.** Одной из наиболее универсальных схем, позволяющих как классифицировать эмоции, так и описывать их динамику, является учение **В. Вундта** о трех компонентах эмоций. Вундт предполагал, что любая эмоция может быть разложена на три взаимно независимых компонента, которые он предлагал представлять в виде координатных осей эмоционального пространства:

1. возбуждение – успокоение, 2) удовольствие – неудовольствие, 3) напряжение – разрядка.

Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся *по интенсивности и продолжительности* на следующие эмоциональные процессы: эмоциональный тон ощущений, аффекты, собственно эмоции, чувства – и эмоциональные состояния: стресс, фрустрацию, настроение и т.д..

Через эмоции как систему сигналов человек узнает о потребностной значимости происходящего. По качеству эмоции могут быть положительными и отрицательными, или **стеническими** (повышающими активность личности) и **астеническими** (снижающими ее активность).

Классификации эмоций по качеству более противоречивы. В работах разных авторов выделяется от 6 до 20 «основных фундаментальных эмоций».

**К. Изард** (1971), один из наиболее авторитетных исследователей эмоций, предложил перечень из десяти фундаментальных эмоций: 1) удовольствие – радость; 2) удивление; 3) интерес – возбуждение; 4) гнев – ярость; 5) презрение – пренебрежение; 6) горе – страдание; 7) отвращение – омерзение; 8) страх – ужас; 9) стыд – застенчивость; 10) вина – раскаяние.

Установки на определенные комплексы «предпочитаемых переживаний» служат важной составляющей *направленности личности*.

Советский психолог **Б.И. Додонов** выделил 10 таких комплексов.

1. Альтруистические – связаны с потребностью в содействии, помощи, покровительстве другим людям.

2. Коммуникабельные – возникают на основе потребности в общении.

3. Глорические (лат. gloria – слава) – связаны с потребностью в славе, в самоутверждении.

4. Праксические – переживания, вызываемые деятельностью, ее успешностью или, наоборот; трудом.

5. Пугнические (лат. *рugnа* – борьба) – переживания от потребности в преодолении опасности, интерес к суровым испытаниям и борьбе.

6. Романтические – связаны со стремлением ко всему необычайному, таинственному, с ожиданием необыкновенных событий.

7. Гностические (греч. gnosis – знание) или интеллектуальные – связаны не просто с потребностью в получении новой информации, но и со стремлением упорядочить ее.

8. Гедонистические – связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

9. Эстетические – отражающие потребность человека в гармонии мира и в гармонии личности с ее окружением.

10. Акизитивные (франц. – потребление) – связаны с интересом к накоплению и коллекционированию вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.

Соответственно десяти комплексам «наиболее желанных чувств» Додонов Б. И. выделил 10 типов личности. Общая эмоциональная направленность – ведущая характеристика личности.

Выделяют также *эмоциональные состояния*. Это более длительные психические явления, проявляющиеся в конкретных эмоциях.

**Настроения** – это эмоциональные состояния, относительно слабо выраженные, диффузные переживания, не относящиеся к конкретному предмету, могут удерживаться в течение достаточно длительного времени, определяют общий эмоциональный тон.

**Апатия –** этоэмоциональное состояние безразличия,упрощения чувств, равнодушия к событиям окружающей жизни, ослабления побуждений, вызванное утомлением, тяжелым переживанием или болезнью.

**Депрессия –** подавленное эмоциональное состояние, характеризующееся отрицательным фоном, снижением побуждений, заторможенностью интеллектуальной деятельности и двигательных реакций.

**Эмпатия –** сопереживание, постижение эмоционального состояния другого человека, проникновение, вчувствование в его эмоциональный мир.

**Фрустрация –** специфическое эмоциональное состояние человека, возникающее в случае появления непреодолимых препятствий на пути к достижению желаемой цели.

**Стресс и фрустрация.** Основатель теории стресса – Ганс Селье (книга «Стресс без дистресса», 1979). В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – это горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, **стресс есть неспецифический** (т. е. один и тот же на различные воздействия) **ответ организма на любое предъявленное ему требование**, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней.

Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись.

Имеет значение лишь **интенсивность потребности в перестройке** или в адаптации (например, матери сообщают о гибели единственного сына, а затем в комнату входит живой сын).

Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – **неспецифическое требование приспособления к новой ситуации** – может быть **одинаковым** – выброс гормонов из надпочечников в кровь.

Ганс Селье выделяет 2 вида стресса:

1. дистресс – негативный, разрушающий жизнь, несет болезни, депрессии, горе, несчастье,
2. эйфорический стресс – положительный, жизненно необходимый, несет удовлетворение, здоровье, счастье.

Стресс может возникнуть не только тогда, когда опасность угрожает тебе лично, но и тогда, когда ты видишь, что плохо другому. Возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д..

**Фазы стресса**

1. *Реакция тревоги.* Будучи подвергнут воздействию стрессогенных факторов, организм изменяет характеристики своего функционирования для осуществления адаптации. На этой стадии сопротивляемость понижена, реакции на раздражители могут быть чрезмерными.
2. *Фаза сопротивления, или стабилизации.* Если действие стрессора совместимо с возможностями организма, наступает адаптация. Реакция тревоги исчезает, сопротивляемость повышается. Наступает сбалансированное расходование адаптационных резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия на первой фазе, закрепляются на новом уровне. Однако если стресс продолжается долго, то, в связи с ограниченностью резервов организма, неизбежно наступает третья стадия.
3. *Фаза истощения.* При длительном действии стрессора запасы адаптационной энергии истощаются, вновь появляются признаки реакции тревоги, сопротивляемость падает, на этот раз необратимо. Эта фаза нуждается в коррекции и лечении. Могут возникнуть ухудшение самочувствия и даже заболевания – соматические или невротические.

**3.** **Понятие потребности и мотива.**

**Потребность** – это нужда в чём-либо, какое-либо беспокойство организма, переживаемое субъективно определённым чувством. Потребность порождает побуждение – ощущение недостатка в чём-либо, имеющее определённую направленность и цель. Источником активности человека являются потребности.

**Мотив** – опредмеченная потребность; а также 1) побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность; 2) побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется; 3) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности; 4) то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий.

**Мотивация** – совокупность осознанных и неосознанных мотивов, вызывающая активность организма и определяющая доминирующую направленность личности; совокупность психологических факторов, которые побуждают, направляют, структурируют, образуют смысл, поддерживают и прекращают специфические виды деятельности.

Проблема мотивации возникает в связи с двумя типами событий:

1. когда мы обращаем внимание на то, что в аналогичной ситуации два человека ведут себя по-разному;
2. когда один и тот же человек в различных ситуациях обнаруживает схожее поведение.

Э.Ч. Толмен говорил, что «поведение пахнет целью», предполагая существование некоторых психологических побуждений, которые делают поведение в данной конкретной ситуации целенаправленным.

При анализе вопроса о том, почему организм вообще приходит в состояние активности, анализируются проявления *потребностей и инстинктов* как источников активности. Если изучается вопрос, на что направлена активность организма, ради чего произведен выбор именно этих актов поведения, а не других, исследуются прежде всего проявления *мотивов* как причин, определяющих выбор направленности поведения. При решении вопроса о том, как, каким образом осуществляется регуляция динамики поведения, исследуются проявления *эмоций, субъективных переживаний* (стремлений, желаний и т. п.) и *установок* в поведении субъекта.

Все потребности можно разделить на *органические и надорганические*.

*Органические потребности* (за исключением сексуальных) являются витальными – невозможность удовлетворения потребностей этого ряда ведет к гибели организма; эти потребности удовлетворяются по принципу гомеостаза. Предметом органических потребностей являются физические компоненты внешнего мира. Органические потребности – это температурная регуляция, потребность в сне, пище, воде, сексуальная. После достижения половой зрелости место потребностей роста вместо пищевой занимает сексуальная потребность. Для отдельного человека сексуальная потребность не витальна, но она необходима для выживания вида. Органические потребности, ориентированные на материальные компоненты внешнего мира, являются общими для человека и других представителей живой природы.

Предметом *надорганических потребностей* являются социальные и культурные аспекты мира. Результатом удовлетворения надорганических потребностей являются социальные и личностные изменения, которые могут быть ясно осознаваемы. В других случаях надорганическая мотивация может «маскироваться» под органическую, например: за ощущением голода может скрываться потребность в общении, а за желанием уснуть – неудовлетворенная потребность в достижениях. Этим потребностям присущ исключительно активный способ удовлетворения. Надорганические потребности, в отличие от органических, служат не только выживанию и адаптации их носителя, но и сохранению человеческого сообщества в целом. Если субъектом органических потребностей является индивид, то субъектом надорганических потребностей является личность как культурное явление. К надорганическим потребностям относятся следующие: потребность в общении, потребность в любви, альтруистическая потребность, познавательная потребность, эстетическая потребность, потребность в труде, потребность в достижении, потребность в смысле жизни.

**Проблема мотивации деятельности человека.**

В современной психологической литературе существует несколько концепций мотивации деятельности (общения, поведения). Одна из них – теория каузальной атрибуции. **Каузальная атрибуция** (от лат. cause – причина, atribucio– приписываю) – один из важнейших вопросов мотивации деятельности человека – причинное объяснение его поступков. Каузальная атрибуция – интерпретация субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей, мотивированный процесс когнитивного плана, направленный на осмысление полученной информации о поведении человека, выяснение причин тех или иных его поступков, а главное – на развитие у человека способности предсказывать их. Каузальная атрибуция непосредственно связана с регуляцией человеческих отношений и включает объяснение, оправдание или осуждение поступков людей.

Начало изучению каузальной атрибуции было положено работой Ф. Хайдера «Психология межличностных отношений» (1958 г.). Изучалось, как на самом деле приписываются причины обычным человеком. Чтобы определить, какую причину следует приписать, необходимо знать возможные типы причин: 1) причины личностные (причина приписывается действию субъекта), 2) причины, коренящиеся в «среде» (причины приписываются обстоятельствам).

В концепциях **Э. Джонса и К. Дэвиса** предлагается учитывать: 1) субъекта поступка, обладающего личностными чертами, то есть диспозициями; 2) намерения, то есть интенции; 3) знания субъекта; 4) способности субъекта. В любой ситуации как минимум есть два субъекта – действующий и наблюдающий за ним. Наблюдающий видит событие по-другому: он наблюдает прежде всего следствия каких-то действий другого человека и само действие. Обо всем остальном он может только умозаключать, предполагать. Джонс и Дэвис назвали эту мыслительную операцию «корреспондентным выведением», то есть выводом на основе ряда наблюдаемых фактов. Наблюдатель, таким образом, «движется» в своих заключениях справа налево, осуществляя процесс приписывания. В процессе вывода есть 2 стадии: 1) атрибуция интенций, 2) атрибуция диспозиций. В рассуждении могут быть ошибки, они зависят от **двух показателей**: 1) уникально или типично действие; 2) социально желательно оно или нет. При типичном поступке атрибуция осуществляется автоматически, а вот при необычном – простор «творчеству». Не соответствующие принятым нормам поступки допускают больше возможностей для толкования. Поведение, демонстрирующее явные ролевые образцы, не нуждается в особом объяснении, отходящее – нуждается в специальном объяснении, поэтому оценивающий больше обращается к интенциям и диспозициям личности. Эта закономерность получила название *«фундаментальной ошибки каузальной атрибуции»* (**И. Джоунс**, 1979).

**Фундаментальная ошибка** – это «склонность людей игнорировать ситуационные причины действий и их результатов в пользу диспозиционных» (Э. Джонс, Р. Нисбет). Ошибка заключается в переоценке личностных и недооценке обстоятельственных причин.

Условия возникновения фундаментальной ошибки: 1) «Ложное согласие» (переоценка типичности своего поведения, убеждений – если у другого человека другая точка зрения, то дело в его личности); 2) «Неравные возможности» (переоценка личностных причин поведения, неучет ролевой позиции); 3) «Большее доверие к фактам, чем к суждениям» (личность всегда дана, это факт, а обстоятельства еще надо «вывести»); 4) «Легкость построения ложных корреляций» (когда соединяются внешняя черта и психологическое свойство); 5) «Игнорирование информационной ценности неслучившегося».

**Мотивационная ошибка** была выявлена тогда, когда испытуемые стремились сохранить свою самооценку в ходе приписывания причин поведения другому человеку. Величина самооценки зависела в большей степени от того, приписываются ли себе или другому успехи и неудачи. Разработка теории принадлежит **В. Вайнеру**. Всевозможные причины успехов и неудач оцениваются по двум параметрам: 1) локализации (в чем человек усматривает причины своих успехов и неудач – в самом себе или в независимо от него сложившихся обстоятельствах); 2) стабильности (постоянное и устойчивое действие соответствующей причины или нет).

Различные сочетания этих двух параметров определяют следующую классификацию возможных причин успехов и неудач: 1. Сложность выполняемого задания (внешний, устойчивый фактор успеха). 2. Старание (внутренний, изменчивый фактор успеха). 3. Случайное стечение обстоятельств (внешний, неустойчивый фактор успеха). 4. Способности (внутренний, устойчивый фактор успеха).

Экспериментальные исследования каузальной атрибуции показали следующее: а) человек объясняет свое поведение не так, как он объясняет поведение других людей; б) процессы каузальной атрибуции не подчиняются логическим нормам; в) человек склонен объяснять неудачные результаты своей деятельности внешними изменчивыми, а удачные – внутренними устойчивыми факторами; неуспех деятельности других людей объясняется внутренними устойчивыми, а успех – внешними изменчивыми факторами.

**Теория мотивации достижения успеха.**

Мотивация к достижению успеха – это стремление к успеху, высоким результатам в деятельности. **Г. Мюррей** первым выделил подобный вид мотивации (Murray H.A. Explorations in personality New York; Oxford Press, 1938).

В дальнейшем разработка проблем мотивации достижения продолжалась многими другими психологами. Так, американский ученый **Д. Макклелланд** считал, что потребность в достижении «является бессознательным побуждением к более совершенному действию, к достижению стандарта совершенства» (Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб., 2007).

Другие представления о мотивации достижения развиваются немецким психологом Х. Хекхаузеном (Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб., 2001). По его мнению, сама идея достижения чего-либо предполагает две возможности: достигнуть успеха или потерпеть неудачу.

У человека есть два разнонаправленных мотива, функционально связанных с деятельностью, направленной на достижение успеха. Это – мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи.

**Мотив достижения успеха** – стремление человека добиваться успехов в различных видах деятельности и общения. **Мотив избегания неудачи** – относительно устойчивое стремление человека избегать неудач в жизненных ситуациях, связанных с оценкой другими людьми результатов его деятельности и общения.

Для субъектов с доминированием мотива достижения успеха характерным является возвращение к прерванным ранее делам и доведение их до конца. Субъекты, сконцентрированные на достижении успеха, способны более правильно оценивать свои возможности, успехи, неудачи. Обычно они выбирают для себя задачи средней трудности, и специальности, которые соответствуют их знаниям, навыкам и умениям. Субъекты с доминированием мотива избегания неудачи выбирают задачи либо чрезмерно трудные, либо слишком легкие. За неудачей у них более не следует попыток достижения цели. При этом они зачастую не обращают внимания на объективную информацию о своих способностях, также имеют заниженную или завышенную самооценку и нереалистичный уровень притязаний.

**Закон оптимума мотивации Йеркса – Додсона.** Закон оптимума мотивации связывает *силу мотива достижения результата, сложность поставленной задачи и эффективность выполнения деятельности*. Для достижения оптимальной скорости обучения с увеличением трудности задачи интенсивность поощрения или наказания должна уменьшиться. Если деятельность является относительно простой, то лучше всего она будет выполняться при высоком уровне мотивации, а если деятельность является сложной – при умеренном уровне. При наличии гипермотивации сложная деятельность распадается, ее качество снижается.

**Проблема мотивации личности.** Мотивационные явления, неоднократно повторяясь, со временем становятся чертами личности человека. К таким чертам прежде всего можно отнести уже рассмотренный выше *мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи*, а также определенный *локус контроля, самооценку, уровень притязаний*.

**Локус контроля** – характеристика локализации причин, исходя из которых человек объясняет свое поведение и ответственность и наблюдаемое им поведение и ответственность других людей. **Интернальный (внутренний) локус контроля** – поиск причин поведения и ответственности в самом человеке, в себе; **экстернальный (внешний) локус контроля** – локализация таких причин и ответственности вне человека, в окружающей его среде, судьбе.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, достоинств и недостатков, своего места среди других людей. Самооценка включает в себя оценки разного рода. *Оценка первого рода* – это оценка своего внешнего облика и своих возможностей, продуктов своего труда, результатов своей деятельности. Это процессуальная оценка, в которой объект и субъект совмещены. Существует врождённая потребность в положительной оценке себя, всех своих сторон, и в самоуважении. *Оценка второго рода* – это оценка в себе интегрального образования selfevolution. Но интегральная самооценка не равна «Я-концепции», а познание себя – не равно самооценке. «Я-концепция» включает в себя интегрированные, устойчивые оценки, которые состоят из оценок-результатов (а не из процесса оценивания). *Оценка третьего рода* – это самооценка как свойство личности, обнаруживает себя не в оценочных процессах, а в выборе трудности задач – в уровне притязаний.

**Уровень притязаний личности** (англ**.** personal level of aspiration) – стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным (введено **К. Левиным)**. Уровень притязаний может носить частный и общий характер. Частный характер уровня притязаний относится к достижениям в отдельных видах и областях деятельности или человеческих отношений. В его основе лежит самооценка в соответствующей области. Общий характер уровня притязаний относится ко многим областям жизни и деятельности человека, и прежде всего к тем, в которых проявляются его умственные и нравственные качества. В основе такого уровня притязаний лежит целостная оценка себя как личности.

В качестве побудителей человеческого поведения, представляющих собой *мотивационную сферу личности*, выступают *влечения, установки, желания, интересы, склонности, идеалы и мировоззрение*.

**Понятие направленности личности. Направленность личности –** системообразующеесвойство личности, характеризующее совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций. Это интегративное свойство, мобилизующее и регулирующее активность человека в конкретных ситуациях. Направленность личности характеризуется ее интересами, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека. Содержательной стороной направленности личности являются ценностные ориентации. Формирование направленности личности связано с развитием самосознания и с переходом от внешних критериев оценки себя и своих действий к внутренним на основании собственных убеждений, ценностей и смыслов. Сущность направленности – это не только «чего» хочет человек, но «почему» он этого хочет, то есть мотивы его поведения.

**Ценностные ориентации –** 1) идеологические, политические, моральные, эстетические и другие основания оценок субъектом окружающей действительности и ориентации в ней; 2) способ дифференциации объектов индивидом по их значимости. Ценностные ориентации формируются при усвоении социального опыта и обнаруживаются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других проявлениях личности. Совпадение важнейших ценностных ориентаций членов группы обеспечивает её сплоченность (ценностно-ориентационное единство).

1. **Понятие воли.** Многие ученые в первые десятилетия XX столетия стремились вообще отказаться от этого понятия как якобы ненаучного. Так, в американской поведенческой психологии вместо понятия воли стали употреблять понятие «устойчивость поведения» – настойчивость человека в осуществлении начатых поведенческих актов, в преодолении возникающих на их пути преград.

У. Джемс в США и С. Л. Рубинштейн в России полагали, что воля – вполне реальное явление, обладающее своими специфическими, легко обнаруживаемыми и описываемыми научным языком признаками.

Еще Аристотель ввел понятие *воли* в систему категорий науки о душе для того, чтобы объяснить, каким образом поведение человека реализуется в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы. Воля у Аристотеля выступала как фактор, наряду со стремлением, способный изменять ход поведения, инициировать его, останавливать, менять направление и темп.

*Воля* – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

Воля как характеристика сознания и деятельности возникла вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанным с познавательными мотивами и эмоциональными процессами.

Один из существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с *приложением усилий, принятием решений и их реализацией.* Воля предполагает борьбу мотивов. По этому существенному признаку волевое действие всегда можно отделить от остальных. Волевое решение обычно принимается в условиях конкурирующих, разнонаправленных влечений.

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы.

Еще один признак волевого характера, действия или деятельности, регулируемой волей, – это *наличие продуманного плана их осуществления.*

«Волевое действие – это... сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом» (С. Л. Рубинштейн).

Существенными признаками волевого действия являются *усиленное внимание к такому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения.* «Обширный мир, окружающий нас со всех сторон, задает нам всевозможные вопросы и испытывает нас всеми возможными способами» (У. Джемс).

Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы *преодолеть самого себя.*

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Человек в первую очередь тем и отличается от всех остальных живых существ, что у него, кроме сознания и интеллекта, есть еще и воля.

Волевые действия бывают простые и сложные. К простым волевым действиям относятся те, при которых человек без колебания идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться, то есть побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически.

Для сложного волевого действия характерны следующие этапы: 1) осознание цели и стремление достичь ее; 2) осознание ряда возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения; 7) преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты, реализованы.

Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации.

Необходимость сильной воли возрастает при наличии трудных ситуаций «трудного мира» и сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человеке.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятные: 1) ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир – воля не требуется), 2) ребенок подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, не способен принимать сам решения. Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых происходит сличение достигнутого в каждый раз результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к абулии – болезненному безволию.

**Теории воли.** Динамика воли в зависимости от трудности внешнего мира и сложности внутреннего мира человека, согласно теории Ф. Е. Василюка, может быть четырех видов: 1. Воля не требуется (желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо в легком мире). 2. Требуются волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих целей. 3. Требуются волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений, человек внутренне сложен, идет борьба мотивов и целей, человек мучается при принятии решения. 4. Требуются интенсивные волевые усилия для преодоления внутренних сомнений для выбора решения и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей. Волевое действие выступает как сознательно принятое к осуществлению по собственному решению осознанное намеренное целенаправленное действие на основе внешней и внутренней необходимости.

В. А. Иванников – один из отечественных ученых, уделяющих этой проблеме значительное внимание, соотносит судьбу психологических исследований воли с борьбой двух трудносогласуемых друг с другом концепций человеческого поведения: *реактивной* и *активной.* Согласно первой, все поведение человека представляет собой в основном реакции на различные
внутренние и внешние стимулы, и задача его научного изучения сводится к тому, чтобы отыскать эти стимулы, определить их связь с реакциями. Для такой интерпретации человеческого поведения понятие воли не нужно.

Определенную отрицательную роль в отказе от психологических исследований воли и свертывании их, в утверждении реактивной концепции поведения как единственно приемлемой научной доктрины сыграли исследования рефлекторного поведения: безусловных рефлексов и условного (неоперантного) обусловливания. Рефлекс в его традиционном понимании всегда рассматривался как реакция на какой-либо стимул. Отсюда и понимание поведения как реакции. Под влиянием рефлекторной концепции поведения в первые десятилетия XX века психология в некоторых учениях была заменена на реактологию (К. Н. Корнилов) и рефлексологию (В. М. Бехтерев).

Согласно другой концепции, которая в последние несколько десятилетий набрала силу и находит все больше сторонников, поведение человека понимается как изначально активное, а сам он рассматривается как наделенный способностью к сознательному выбору его форм. Для такого понимания поведения воля и волевая регуляция поведения необходимы.

Реактивные концепции поведения, особенно в самой традиционной павловской физиологии высшей нервной деятельности, по-прежнему сильны, и исход научной борьбы между ними и теорией активного волевого поведения будет существенно зависеть от того, насколько психологам удастся соответствующими экспериментальными данными доказать реальность иных, чем стимулы, источников поведенческой активности.

В. И. Селиванов определяет волю как сознательное регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути целенаправленных поступков и действий. В те моменты деятельности, когда субъект сталкивается с необходимостью «преодолеть» себя (эмпирический уровень выделения препятствия, связанного с субъектом деятельности), его сознание на время как бы отрывается от объекта, предмета деятельности или партнера и переключается в плоскость субъектных отношений. При этом осуществляется сознательная рефлексия на разных уровнях:

1 уровень – осознание субъектом своих способов действия, своего состояния, режима и направления активности; понимание степени соответствия функциональной организации психики необходимой форме деятельности;

2 уровень – активное изменение функционирования психики, выбор необходимого способа его преобразования.

**Волевая регуляция поведения**

Функцией волевой регуляции является повышение эффективности соответствующей деятельности, а волевое действие предстает как сознательное, целенаправленное действие человека по преодолению внешних и внутренних препятствий с помощью волевых усилий.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности. Они определяют поведение.

Волевого человека отличают решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе. Такие качества развиваются обычно в онтогенезе несколько позже, чем названная выше группа свойств. В жизни они проявляются в единстве с характером. Эти качества вторичные.

Наконец, есть еще третья группа качеств, которые, отражая волю человека, связаны вместе с его морально-ценностными ориентациями. Это – ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность. К этой же группе, обозначаемой как третичные качества, можно отнести те, в которых одновременно выступают воля человека и его отношение к труду: деловитость, инициативность.

В. А. Иванников считал, что главной психологической функцией воли является усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий.

Необходимость в волевом действии возникает тогда, когда на пути осуществления мотивированной деятельности появилось препятствие. Включение воли в состав деятельности начинается с постановки человеком перед собой вопроса: «Что случилось?» Первичный акт включения воли в действие фактически заключается в произвольном вовлечении сознания в процесс осуществления деятельности.

Волевая регуляция необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание. Воля участвует в регуляции практически всех основных психических функций.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны – это *преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, с другой* – *обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей* – *выработка волевых качеств личности.* Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью.

Внутри познавательных процессов воля вначале выступает в форме внешнеречевой регуляции и только затем – в плане внутриречевого процесса. В поведенческом аспекте волевое управление вначале касается произвольных движений отдельных частей тела, а впоследствии – планирования и управления сложными комплексами движений.

Еще одно направление в развитии воли проявляется в том, что человек **сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.**

Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы.