

Тема 7. Эмоциональные и волевые процессы личности

Эмоции

В древности и в более поздние времена вплоть до конца XIX в. ученые, размышляя над вопросом о характерных для человека душевных явлениях, делили их в основном на две группы: мышление и аффекты. Мышлением называли то, что в современной психологической науке обозначается как познавательные или психические процессы, а аффектами именовали те переживания, которые в современной психологии называют эмоциями. Мышление и аффекты не просто считались разными, отдельно существующими свойствами человеческой души, но также рассматривались и как некоторого рода антагонисты. По мнению ученых прошлого, мышление и переживания (аффекты) представляют собой не совместимые друг с другом процессы. Здравомыслящий человек не должен переживать или испытывать аффекты; его мышление будет объективным и беспристрастным лишь тогда, когда он совершенно спокоен, бесстрастен (аффекты в старой научной литературе также иногда называли страстями). И наоборот, человек, находящийся во власти аффектов (страстей), не в состоянии правильно, объективно и беспристрастно мыслить. Так думал в свое время Р. Декарт, разделивший душу человека на соответствующие две части: мышление и аффекты (переживания). Так считали до него философы-богословы эпохи Средневековья, противопоставляя разум аффектам и ратуя за то, чтобы человек всегда поступал только на основе разума.

Со времени появления теории эволюции Ч. Дарвина, т. е. с середины XIX столетия, ситуация изменилась. Теперь мышление и аффекты стали рассматривать не как антагонисты, а как две способности души, взаимно дополняющие друг друга. Представление об аффектах (эмоциях), начиная с этого времени, расширилось и существенно изменилось понимание их роли в жизни человека. За эмоциями была признана важная положительная

роль в жизни людей, и с ними стали связывать следующие положительные функции: *мотивационнорегулирующую, коммуникативную, сигнальную и защитную.*

Мотивационно-регулирующая функция заключается в том, что эмоции участвуют в мотивации поведения человека, могут его побуждать, направлять и регулировать. Кроме того, иногда эмоции могут заменять собой мышление в регуляции поведения. В критических ситуациях, при неспособности человека найти быстрый и разумный выход из сложившегося положения, эмоции подсказывают ему, как следует действовать, и, повинаясь им, т. е. своей интуиции, человек нередко находит правильный выход из сложившейся ситуации. Возникающий в такой ситуации аффект подсказывает человеку достаточно разумный способ действий. Одно из существенных проявлений аффекта, по Вилюнасу, состоит в том, что он, «навязывая субъекту стереотипные действия, представляет собой определенный, закрепившийся в эволюции способ “аварийного” разрешения ситуации: бегство, оцепенение, агрессию и т. и.»¹.

Мотивационно-регулирующая функция эмоций также проявляется в том, что они могут активизировать или тормозить деятельность человека. Те эмоции, которые активизируют деятельность человека, называются *апеническими*, а те эмоции, которые ее тормозят, *астеническими*.

1. **Коммуникативная функция** заключается в том, что эмоции, точнее, способы их внешнего выражения, несут в себе информацию о психическом и физическом состоянии человека, и, следовательно, с помощью эмоций люди могут обмениваться существенной информацией друг с другом. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, только наблюдая за изменениями эмоциональных состояний друг друга, судить о том, что происходит в психике. Примечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать многие выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоции, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение и

¹ Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984, с. 14.

удивление. Это относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в непосредственных контактах друг с другом.

Данный факт не только убедительно доказывает врожденный характер основных эмоций и способов их внешнего выражения в мимике и жестах, но и наличие генотипически обусловленной способности к их пониманию, причем не только у человека, но и у ряда высших животных. Хорошо известно, например, что понимать друг друга по внешним выражениям эмоций могут человек, человекообразные обезьяны и собаки. Более того, проведенные экспериментальные исследования показали, что антропиды так же, как и человек, способны не только «читать» по лицу эмоциональные состояния своих сородичей, но и сопереживать им, испытывая, вероятно, такие же эмоции, как и те животные, которым они сопереживают².

У высших животных и у человека выразительные движения стали тонко дифференцированным языком, с помощью которого можно обмениваться разнообразной и точной информацией о внутренних состояниях, отношениях, а если речь идет о человеке, то также о мыслях и об отношениях к происходящему.

2. Сигнальная функция. Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально-выразительные движения человека — мимика, жесты, пантомимика — выполняют функцию сигналов о том, в каком состоянии находится система потребностей человека. Если с ней все в порядке, если процесс удовлетворения жизненно важных потребностей идет нормально, то человек переживает положительные

² В одном из экспериментов, где проверялась подобная гипотеза, человекообразная обезьяна вынуждена была наблюдать за тем, как на ее глазах наказывают другую обезьяну, которая при этом испытывала ярко выраженное невротическое состояние. Впоследствии оказалось, что аналогичные этому состоянию функции [альные изменения были обнаружены и в организме «наблюдателя» — той обезьяны, которую не наказывали, но которая просто смотрела на то, как в ее присутствии наказывают другую обезьяну.

эмоции; если же в этом процессе возникают сбои и какие-либо проблемы, то человек будет переживать отрицательные эмоции. Когда в нашем организме все в порядке, мы испытываем приятные эмоции, и это свидетельствует о том, что наши органические потребности или полностью удовлетворены, или удовлетворяются нормально. Если же в организме что-то не в порядке, то мы переживаем неприятные эмоции (их иногда называют неприятными ощущениями).

3. **Защитная функция** проявляется в том, что эмоция, возникая как моментальная, быстрая реакция организма, может защитить человека от угрожающих ему опасностей. В свое время Ч. Дарвин, анализируя жизненную роль таких эмоций, как страх и гнев, показал, что страх способствует избеганию вредных воздействий (психологически и физиологически быстро подготавливает организм к бегству от того, что ему угрожает); гнев, со своей стороны, также выполняет защитную функцию, так как человек или животное в состоянии гнева могут найти в себе дополнительные силы для того, чтобы устранить или уничтожить тот объект, который им в данный момент времени угрожает.

На важную мобилизационную, интегративно-защитную роль эмоций указал П. К. Анохин. Он писал: «Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и механизм ответной реакции организма»'.

Благодаря возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно быстро и выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму и другие конкретные параметры.

Из приведенного перечня и определения жизненных функций эмоций следует:

- во-первых, они затрагивают все стороны жизни человека;
- во-вторых, они играют существенную роль во всех видах внутренней (умственной, психической) и внешней (практической) деятельности человека.

Его жизнь без эмоций была бы, наверное, так же невозможна, как без ощущений, несущих в себе важную информацию об окружающем мире и о состоянии внутренней среды организма.

Субъективно эмоции и ощущения слиты в сознании и переживаниях человека. Хотя их практически отделить друг от друга действительно невозможно, между ними все же имеются существенные различия. Они заключаются в следующем:

- ощущения несут в себе объективную информацию об окружающем человека мире, в то время как в эмоциях отражены его субъективные состояния (эмоции в отличие от ощущений не выполняют познавательной функции по отношению к окружающему человека миру);
- ощущения не имеют приятной или неприятной окраски; такую окраску могут иметь только эмоции³;
- эмоции, за исключением чувств, не имеют предметной отнесенности, они человеком переживаются как его субъективные состояния; почти все ощущения, которые мы получаем в результате восприятия конкретных предметов и явлений, имеют предметную отнесенность, то есть субъективно связываются нами с образами соответствующих предметов и явлений;
- ощущения не несут в себе многие из тех функций, которые по отношению к человеку выполняют эмоции. Например, ощущениям как таковым не свойственны коммуникативная и защитная функции.

Дадим теперь рабочее определение эмоций и их классификацию.

Под **эмоциями** можно понимать специфические переживания, окрашенные в приятные или неприятные тона и связанные с удовлетворением жизненно важных потребностей человека, выполняющие в его жизни указанные выше функции: мотивационно-регулирующую, коммуникативную, сигнальную и **защитную**.

Установлено, что чем сложнее организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем богаче и разнообразнее гамма эмоций, которую оно способно переживать. В этом отношении человек, безусловно, занимает самое высокое

³ Анохин П. К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984, с. 173.

положение. У него можно обнаружить столько разных эмоций, сколько невозможно отыскать у всех остальных живых существ вместе взятых. Здесь можно выделить следующие основные виды эмоций: *настроение, простейшую или биологическую эмоцию, аффект, чувство, страсть и стресс.*

Настроением называют относительно слабо выраженную, но длительное время существующую эмоцию. Его роль заключается в том, что оно отражает общее состояние дел человека в данный момент времени, его жизненный тонус или настрой (отсюда название «на-⁴строение»). В каждый момент времени человек находится во власти определенного настроения, и в этом плане оно представляет собой никогда не исчезающую эмоцию, за исключением моментов временной утраты сознания (настроение — это осознаваемая по характеру связанного с ней переживания эмоция, хотя человек далеко не всегда в состоянии сразу и точно определить, что конкретно вызвало у него то или иное настроение). На актуальное настроение человека может повлиять что угодно: его физическое состояние, какое-либо сообщение, неожиданная, пришедшая в голову мысль, случайно брошенное кем-то слово и т. д. Однако на такое состояние человека влияет не все подряд, а лишь то, что как-то связано с его актуальными интересами и потребностями.

Простейшие, или биологические, эмоции — это переживания, связанные с удовлетворением органических потребностей. Это, прежде всего, получаемое в процессе их удовлетворения удовольствие или неудовольствие, а также «ощущения», которые соответственно называют приятными или неприятными. Простейшие эмоции являются врожденными и общими у человека и животных. Они возникают и изменяются автоматически под влиянием происходящих в организме процессов. Конечно, с помощью воли и сознания человек может как-то повлиять на свое поведение, связанное с биологическими эмоциями, но сами эти эмоции сознательно вызвать или изменить он не в состоянии, за исключением случаев целенаправленного использования воображения для решения этой задачи.

Аффектами называют сильные кратковременные бурные эмоции, которые имеют ярко выраженную экспрессию, т. е. отчетливо проявляются в жестах, мимике, пантомимике человека, в его органических реакциях, включая изменения частоты и ритмики сердечных сокращений, частоты и ритмики дыхания и обменные процессы. К ним можно отнести такие эмоции, как радость, страх, гнев, печаль и некоторые другие. Они всегда связаны с наиболее значимыми для человека потребностями и возникают тогда, когда человек неожиданно сталкивается с обстоятельствами, способствующими или препятствующими удовлетворению этих потребностей. Положительные аффекты, например радость, возникают при столкновении с обстоятельствами, способствующими удовлетворению потребностей. Отрицательные аффекты, например гнев, появляются в случаях возникновения неожиданных препятствий на пути удовлетворения соответствующих потребностей¹.

Эти эмоциональные состояния связаны с большими затратами энергии, поэтому после их переживания человеку требуется длительный отдых для восстановления своих сил.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной (разумной) организации поведения. Они, кроме того, способны оставлять в памяти человека заметные и устойчивые следы и почти моментально, буквально «с одного предъявления», оказываются условнорефлекторно связанными с теми стимулами, которые их вызывают. Когда древние ученые говорили о том, что мышление и аффекты несовместимы, они имели в виду не эмоции вообще, а именно то, что и сейчас психологи называют аффектами.

Чувства представляют собой комплекс эмоциональных переживаний, связанных у человека с теми или иными конкретными объектами (предметами, людьми) или событиями. В этом плане они всегда имеют определенную предметную отнесенность и могут переживаться людьми только в отношении соответствующих предметов. Это основной вид эмоций, характерных для человека

Также в отличие от многих других эмоций они не являются врожденными, т. к. приобретаются человеком в результате обучения и воспитания. Кроме того, в процессе жизни они

могут неоднократно меняться. Чувства в отличие от других эмоций выполняют выраженную мотивационную функцию: они могут побуждать человека к опреде-

ленным действиям в отношении того объекта, которого они непосредственно касаются.

Множество чувств человека можно разделить на группы, выделив среди них *моральные и эстетические, предметные и межличностные, гармоничные и противоречивые (амбивалентные), низменные и возвышенные.*

Моральными называют чувства, связанные с соблюдением или нарушением людьми норм морали (нравственности). К таким чувствам относятся, например, чувства совести или стыда.

Эстетическими называют чувства, которые у человека вызывает восприятие чего-либо красивого, совершенного, близкого к идеалу. Такие чувства у человека могут вызывать произведения искусства, литературы. К ним же можно отнести и чувства, переживаемые людьми в тех случаях, когда они видят перед собой удачно сделанную вещь, оригинальное, неожиданное и простое решение какой-либо проблемы (например, математики, физики, инженеры иногда называют «красивыми» решения соответственно математических, физических или технических задач).

Предметные — это чувства, которые у человека вызывают неодушевленные предметы, а межличностные — чувства, вызываемые людьми¹.

Межличностные чувства по гамме связанных с ними эмоций гораздо разнообразнее, чем предметные чувства. Кроме того, межличностные чувства чаще меняются, чем предметные, и это происходит под влиянием гораздо большего числа факторов, чем тех, которые оказывают воздействие на предметные чувства.

Гармоничными называют чувства, которые включают в себя эмоции одного знака: только положительные или только отрицательные.

Противоречивые (амбивалентные) — это чувства, включающие в себя эмоции разных знаков, как положительные, так и отрицательные, в отношении одних и тех же объектов. Гармоничные чувства гораздо устойчивее, чем противоречивые; последние часто и непредсказуемо могут меняться в любую сторону, положительную или отрицательную.

Возвышенными (положительными, благородными) называют такие чувства, в основе которых лежит стремление

человека делать добро тому объекту, к которому они относятся. В качестве примеров возвышенных чувств может выступать любовь и эмпатия (сопереживание) человеку.

Низменными (отрицательными или неблагородными) называют чувства, которые связаны с желанием причинить зло, доставить неприятности соответствующему объекту. Примерами низменных чувств человека могут служить злость, зависть и ненависть.

Чувства от других эмоций отличаются также тем, что человек в большинстве случаев их осознает и может ими управлять. Поэтому большая часть чувств, переживаемых человеком, считается сознательно регулируемой¹.

Страстями называются очень сильные, чрезмерно выраженные чувства, которыми человек не в состоянии управлять. Скорее, напротив, такие состояния сами управляют человеком, его психологией и поведением.

С. Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели

Страсть обладает всеми признаками чувств, но представляет собой больше мотив поведения, а не эмоцию, поскольку ее главная функция состоит в том, чтобы побуждать человека к действиям, направленным на удовлетворение соответствующей страсти. Поскольку она почти никогда не бывает полностью удовлетворенной (и к тому же циклически воспроизводится), все свое внимание, все свои силы и энергию человек вкладывает в основном в удовлетворение имеющихся у него страстей. Страсти как *эмоции-увлечения* могут быть *положительными* или *отрицательными*.

В первом случае речь идет о такой страсти, которая приносит пользу как человеку, который находится в ее власти, так и другим людям. Положительными, например, могут быть страсти, представляющие собой увлечения какой-нибудь работой, например, научным, техническим, художественным или литературным творчеством.

Отрицательной называют страсть, которая вредна или для того человека, который ею увлечен, или для других людей. К таким страстям относятся, например, разного рода

фанатические увлечения, пристрастия к наркотикам, спиртным напиткам и т. и.

Стресс, как и страсть, представляет собой не чистую эмоцию, а соединение эмоции с определенным физическим или физиологическим состоянием организма. Это особое психофизиологическое состояние, которое возникает у человека при чрезмерных психических или физических перегрузках, которые организм и психика человека уже не выдерживают, и в них наблюдаются серьезные расстройства. Первооткрыватель стресса и его исследователь канадский ученый Г. Селье подробно описал фазы его возникновения, обратив особое внимание на то, что на определенном этапе у человека появляются и затем заметно усиливаются различные нервные (психические) и физиологические отклонения, связанные с ним. Крайнюю выраженность такого состояния Г. Селье назвал *дистрессом*.

Это состояние характеризуется серьезным расстройством основных органических систем: сердечно-сосудистой/дыхательной, эндокринной, желудочно-кишечной, а также нарушениями в работе практически всех психических процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления и речи. Дистресс отрицательно влияет на деятельность человека, может вызвать серьезные органические заболевания и неврозы. В эмоциональном плане это состояние сопровождается тяжелыми неприятными переживаниями, депрессией, плохим самочувствием, минорным настроением, отсутствием интереса человека к себе, к людям, к тому, что происходит вокруг него. Находясь в таком состоянии, человек утрачивает способность продуктивно работать, бездействует, оказывается не в состоянии решать свои жизненные проблемы¹.

Воля

Воля — одно из главных понятий, используемых в психологии для объяснения поведения человека, особенно его высших форм. Это слово употребляют обычно в тех случаях, когда необходимо подчеркнуть отличие поведения человека от поведения животных. Такая традиция идет с древнейших

времен, и в плане давности его использования понятие «воля» не уступит такому понятию, как «темперамент». Еще в древности ученые-философы наделили человека тремя основными свойствами, которые, по их мнению, отличают человека от животных. Это разум, сознание и воля. В систему категорий науки о душе Аристотель ввел понятие «воля» для того, чтобы объяснить, каким образом поведение человека реализуется в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы. Воля у Аристотеля выступила как фактор, способный (наряду со стремлением — аффектом) изменять ход поведения: инициировать его, прекращать, менять его направление и динамику.

На протяжении многих веков считалось, что все поведение человека является исключительно разумным, сознательным и волевым. Сомнения в этом возникли еще в начале XX в., а к его концу окончательно укрепились. Сначала человеку было отказано в исключительном праве на обладание мышлением; затем было показано, что сознательно управляемым является далеко не все поведение человека, что у него есть и бессознательное, а значит не волевое поведение. Сфера волевой регуляции вследствие этого была ограничена лишь высшими формами поведения человека, которые действительно являются сознательными и разумными. Однако при этом возник следующий вопрос: чем волевое поведение человека отличается от безвольного поведения?

В конечном счете, научный ответ на этот вопрос был найден, но это, к сожалению, не продвинуло вперед научные исследования воли, и до сих пор эта тема в психологии остается наиболее сложной и наименее изученной. Причин такого положения дел несколько. ,

1. До сих пор практически ничего не известно о том, с какими структурами и процессами, происходящими в мозге человека, связана его воля.

2. Воля как психологический феномен не имеет однозначных внешних проявлений или признаков, по которым можно было бы определенно судить о ее участии в регуляции поведения и изучать **волю саму по себе**.

Эти две причины создают серьезные проблемы, связанные с научным, особенно экспериментальным, исследованием воли. Хотя такие исследования ведутся⁵, но до сих пор не создано ни одного валидного и надежного психологического теста, который позволил бы выявлять и количественно оценивать волю человека.

Тем не менее в начале XX в. волю как таковую все же стали изучать, в том числе и экспериментальным путем. В соответствующих исследованиях ставились и решались следующие вопросы.

1. Что такое воля как психологический феномен? (Этот вопрос касался поиска точного научного определения воли.)
2. Чем действие или поведение человека, в регуляции которого принимает участие воля, отличается от действия или поведения, в управлении которым воля не участвует?
3. Какова структура волевого действия (волевого акта)?
4. Каким образом воля человека связана с другими его психологическими явлениями или свойствами, например, с его мышлением или мотивацией?
5. Как возникает и развивается воля человека?

Волю можно определить как некоторый до сих пор еще до конца не познанный по своей природе вид энергии, с помощью которой человек может разумно и сознательно управлять своим поведением, а также собственными психическими процессами и состояниями. Воля — это также то, с помощью чего человек на сознательной и разумной основе оказывает влияние на окружающий мир, изменяя его по своему разумению.

Один из существенных признаков воли, как следует из данного ее определения, заключается в том, что воля практически всегда связана с принятием человеком сознательного, разумного решения, с преодолением

⁵ Очень немногие из современных ученых занимаются экспериментальным исследованием воли.

препятствий и с приложением усилий для его выполнения (реализации). Волевое решение, кроме того, принимается и реализуется человеком в условиях конкурирующих друг с другом разнонаправленных потребностей, мотивов или влечений, которые примерно одинаковы по своей побудительной силе. Разницы в этой силе между соответствующими разнонаправленными побуждениями недостаточно для того, чтобы одно из них победило другое, и человеку приходится принимать решение и реализовывать его волевым путем, подавляя одно из конкурирующих влечений и способствуя осуществлению другого. Например, человеку хочется почитать книгу и одновременно с этим погулять на улице. Допустим, что оба эти влечения несовместимы во времени друг с другом и приблизительно одинаковые по силе. В этой ситуации человеку приходится выбирать одно из них и, подавляя другое, усилием воли заставить себя реализовывать принятое решение.

Из приведенного примера следует, что воля всегда предполагает самоограничение человека: поступая волевым образом, добиваясь поставленной цели, реализуя какую-либо актуальную потребность, человек, действующий по своей воле, всегда сознательно лишает себя чего-то другого, привлекательного и желательного для него. При этом если он поступает разумно, то отдает предпочтение более значимым и важным для него (в перспективе) делам, подавляя сиюминутные, менее важные и значимые побуждения. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на высшие цели, ценности и потребности человека, на духовные, нравственные и другие убеждения.

Еще один признак участия воли в регуляции поведения — это наличие продуманного плана его выполнения. Действие, не имеющее плана, не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым¹.

«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.»^{6 7}

⁶ В психологии наряду с определением «волевого поведения» используется

Существенным признаком волевого действия является усиленное внимание человека к такому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения. В данном случае имеется в виду то, что волевое действие обычно сопровождается отсутствием непосредственного эмоционального удовлетворения, но зато наличием отсроченного, морального удовлетворения, которое возникает не в ходе выполнения волевого действия, а в результате его осуществления. Моральное удовлетворение возникает по той причине, что, несмотря на трудности, человеку все же удалось данное действие выполнить. У. Джемс, американский психолог, который много размышлял над проблемой воли человека, писал по этому поводу следующее: «Обширный мир, окружающий нас со всех сторон, задает нам всевозможные вопросы и испытывает нас всеми возможными способами. Некоторые из этих испытаний мы преодолеваем при помощи сравнительно легких действий и на некоторые вопросы отвечаем отчетливо сформулированными словами. Но на самый глубочайший из всех вопросов, которые когда-либо предлагаются нам миром, не допускается другого ответа, кроме немого сопротивления воли и сжимания фибр нашего сердца, когда мы говорим: “Пусть так, а я все же буду делать вот так”»⁷

Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить или овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя, т. е. действовать вопреки своим естественным,сиюминутным желаниям. Это особенно характерно для людей импульсивного типа, неуравновешенных или эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать, активно сопротивляясь своим природным данным. Ни одна, более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия его воли; никто на

словосочетание «полевое поведение». Такое поведение противоположно волевому и заключается в том, что им управляет не человек, а ситуация, в которой он оказался, не его собственная воля, а воля других людей или какие-либо иные факторы, воздействующие на поведение со стороны окружающей обстановки.

⁷ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. II. — М., 1989, с. 187.

земле никогда еще не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли.

В. И. Селиванов, один из немногих отечественных ученых, кто специально занимался изучением воли, определяет ее 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), его сознание на время как бы отрывается от объекта, предмета деятельности, или партнера и переключается в плоскость субъектных отношений. При этом сознательная рефлексия осуществляется на следующих уровнях:

- **первый уровень** — осознание субъектом своих способов действий, своего состояния, режима и направления активности; понимание степени соответствия функциональной организации психики необходимой форме деятельности;
- **второй уровень** — активное изменение функционирования психики, выбор необходимого способа его преобразования.

Волевая регуляция деятельности есть, таким образом, сознательное, опосредованное целями и мотивами деятельности создание и поддержание состояния оптимальной мобилизованности, нужного режима активности, концентрация этой активности в необходимом направлении

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах личности, как *энергичность, настойчивость и выдержка*. Их можно рассматривать как **базисные, или первичные волевые качества личности**. Наряду с ними существуют **вторичные, или высшие волевые качества**, к которым можно отнести *сознательность, ответственность и целеустремленность человека*.

Волевого человека отличают *решительность, смелость, самообладание и уверенность в себе*. Такие качества личности в онтогенезе обычно формируются и развиваются позднее, чем названная выше группа первичных волевых качеств личности. В жизни человека волевые качества проявляются вместе с его

характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но также и как характерологические.

Существует еще одна группа волевых качеств личности, связанная с моралью и ценностными ориентациями человека. Это, например, *принципиальность, честность и ответственность*. Эти волевые качества в основном проявляются в отношениях человека к другим людям. К этой же группе качеств можно отнести те волевые качества, которые проявляются в труде, например, *настойчивость, деловитость и инициативность*.

По мнению В. А. Иванникова, главной психологической **функцией воли** является *усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий*. Реальным механизмом порождения дополнительного, волевого побуждения к действию является сознательное изменение смысла действия выполняющим его человеком. Смысл действия, в свою очередь, обычно связан с борьбой мотивов и меняется при определенных, преднамеренных, целенаправленных умственных усилиях.

Волевая регуляция психики, например, внимания, необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в «иоле сознания» объект, с которым действует человек, или над которым он размышляет, поддерживать сконцентрированное на данном объекте внимание. Воля участвует в регуляции практически всех психических функций: ощущений, восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления и речи. Развитие соответствующих познавательных процессов, их превращение из низших в высшие означает приобретение человеком волевого контроля над ними.

При волевой регуляции поведения, порожденного актуальными потребностями, между ними и сознанием человека складываются особые отношения. С. Л. Рубинштейн охарактеризовал их так: «Воля в собственном смысле слова возникает тогда, когда человек оказывается способным к рефлексии своих влечений, может так или иначе отнестись к ним. Для этого индивид должен уметь подняться над своими влечениями и, отвлекаясь от них, осознать самого себя... как

субъекта..., который..., возвышаясь над ними, в состоянии произвести выбор между ними»⁸.

Современные психологические исследования воли оказались разделенными между разными научными направлениями. Каждое из них по-своему пыталось объяснить и феномен воли. В бихевиористически ориентированной науке просто выделялись и изучались соответствующие формы поведения, связанные с преодолением трудностей и препятствий. В когнитивной психологии в центре внимания оказались процессы, соотносимые с сознательной интеллектуальной обработкой информации (предполагалось, что в их регуляции принимает участие воля). В психологии мотивации обращалось внимание на способы волевого и сознательного преодоления человеком разного рода мотивационных конфликтов. В психологии личности внимание ученых оказалось сосредоточенным на изучении волевых характеристик личности, например, соответствующих черт характера.

Иными словами, в новейший период истории психологии исследования воли фактически велись в рамках разных направлений, но не всегда изучаемое в них поведение называлось волевым. В какой-то степени исследования воли утратили прежнее единство (имеется в виду единство общего, философско-теоретического понимания воли), терминологическую определенность, но, вместе с тем, оказались расширенными и углубленными по своей экспериментальной тематике

⁸ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. II. — М., 1989, с. 187.

за счет применения новых эмпирических методов исследования воли. В. А. Иванников, один из немногих отечественных ученых уделивший этой проблеме большое внимание, соотносит судьбу психологических исследований воли с борьбой двух трудно согласуемых друг с другом концепций человеческого поведения: *реактивной* и *активной*.

Согласно первой концепции все поведение человека представляет собой в основном реакции на различные внешние и внутренние стимулы, и задача его научного изучения сводится к тому, чтобы отыскать эти стимулы, оценить их и выяснить их связь с поведенческими реакциями. Для такого человеческого поведения, по мнению В. А. Иванникова, воля как таковая не нужна.

Согласно второй концепции, которая за последние несколько десятков лет набрала силу и окончательно утвердилась в психологической науке, поведение человека, по крайней мере на его высших уровнях, понимается как изначально активное, а сам человек рассматривается как наделенный способностью к сознательному и волевому выбору способов поведения, к его волевой регуляции.

Природа и структура волевого действия

Своеобразной единицей, на примере которой можно изучать волю человека и его волевое поведение, является отдельно взятый **волевой акт**, или **волевое действие**. Оно представляет собой сознательное целенаправленное действие человека по преодолению внешних или внутренних препятствий с помощью волевых усилий.

Волевое действие — это акт, направленный на достижение какой-либо конкретной цели.

Необходимость в волевом действии возникает тогда, когда на пути осуществления мотивированной деятельности, регулируемой определенной потребностью или мотивом, возникает какое-либо препятствие. Волевой акт как раз и связан с необходимостью его преодоления.

Включение воли в состав действия начинается с постановки человеком перед собой вопросов типа: «Что случилось? Почему мне не удастся продвинуться дальше? Что мне мешает это сделать? и т. д.» Уже само по себе содержание данных вопросов свидетельствует о том, что - включение воли в регуляцию действия связано с его осознанием, а также с пониманием условий, ситуации, в которой оно выполняется. Таким образом, первичный шаг на пути включения воли в регуляцию поведения состоит в произвольном вовлечении разума и сознания

в управление соответствующим поведением. Кроме того, волевое действие всегда связано с осознанием человеком его цели, его значения в деятельности и для удовлетворения актуальных потребностей человека⁹.

Иногда возникает необходимость придать какой-либо цели особый смысл, и в этом случае участие воли в регуляции деятельности сводится к тому, чтобы отыскать смысл соответствующего действия, по мере возможности усилить и расширить его в собственном сознании. В другом случае бывает необходимо найти дополнительные стимулы для выполнения, доведения до конца уже начатого действия, и тогда волевая, смыслообразующая функция связывается с процессом выполнения действия. В третьем случае целью может стать научение чему-либо, и, соответственно, волевой характер приобретает учебные действия.

Энергия и источник волевых действий всегда так или иначе соотносятся с актуальными потребностями человека. Опираясь на них, человек придает сознательный, разумный смысл своим произвольным действиям и поступкам. В этом плане волевые действия не менее детерминированы, чем любые другие действия, только они связаны с процессами, происходящими в мышлении человека.

Волевая регуляция может включиться в действие на любом этапе его осуществления:

- инициация (начало действия);
- выбор средств его выполнения;
- следование намеченному плану или сознательное, временное отклонение от него;
- контроль исполнения.

⁹ А. Н. Леонтьев, определял действие как структурный элемент деятельности, особо подчеркивая его сознательный и целенаправленный характер, говоря о том, что актуально в сознании человека, занятого выполнением той или иной деятельности, актуально представлены именно цели совершаемых им в рамках данной деятельности действий.

Особенность включения волевой регуляции в начальный момент выполнения действия состоит в том, что человек, сознательно отказываясь от одних побуждений, мотивов и целей, предпочитает им другие, реализует их вопреки сиюминутным, непосредственным влечениям. Воля в выборе действия проявляется в том, что, отказавшись от привычного способа решения задачи, человек выбирает другой, иногда более трудный способ решения, и старается не отступать от него до тех пор, пока не добьется намеченной цели. Наконец, волевой контроль исполнения действия состоит в том, что человек сознательно заставляет себя тщательнейшим образом проверять правильность выполнения действия тогда, когда сил и желания делать это уже нет или почти не осталось.

Типичным случаем включения воли в управление действием является ситуация, связанная с *борьбой несовместимых друг с другом мотивов*, каждый из которых требует удовлетворения, одинаков по своим побудительным функциям, но не совместим с другими мотивами по предполагаемым для его удовлетворения действиям. Тогда сознание и разум человека, включаясь в волевую регуляцию поведения, ищут дополнительные стимулы для того, чтобы сделать один из конкурирующих мотивов предпочтительнее другого, придать ему в сложившихся условиях более значимый смысл. Психологически это означает активный поиск связи осуществляемого действия с высшими потребностями, целями и ценностями человека, сознательное придание ему — действию — гораздо большего значения, чем другим возможным в данной ситуации действиям. Исходя из сказанного структуру волевого действия можно представить следующим образом.

Акт 1. На пути целенаправленной, недостаточно хорошо осознаваемой деятельности человека возникает какое-либо препятствие. Человек анализирует возникшую ситуацию и осознает тот факт, что его продвижение вперед к намеченной цели прекратилось. Далее он ставит перед собой вопрос: что произошло? С постановки этого вопроса, поиска ответа на него и начинается волевое действие как таковое.

Акт 2. Человек находит ответ на вопрос о том, что произошло. Исходя из этого ответа он далее ставит и решает следующий вопрос: что делать в сложившейся ситуации? В результате размышлений над данным вопросом принимается одно или несколько возможных решений возникшей проблемы. Если таких решений несколько, то человек волевым усилием выбирает одно из них, то, которое считает наиболее эффективным, быстрее и проще всего реализуемым, и решает начать с него. На этом завершается второй этап выполнения волевого действия.

Акт 3. Человек практически выполняет принятое им решение, используя волевой контроль над его исполнением, т. е. сознательно следя за тем, чтобы оно было выполнено с начала и до конца по намеченному плану. В этом состоит третий этап выполнения волевого действия.

Акт 4. Выполнив действие, человек оценивает его результат и соотносит с намеченной целью. Если цель достигнута, то волевое действие на данном этапе прекращается, а если не достигнута, то волевое действие корректируется и выполняется вновь до тех пор, пока намеченная цель не будет достигнута.

Таким образом, любое волевое действие осуществляется как минимум в четыре этапа (акта). Однако общее, максимальное количество этапов (актов) выполнения действия практически определить трудно, так как многое здесь зависит от того, насколько быстро человеком будет достигнута намеченная цель.

Развитие воли человека

Очевидно, что новорожденный ребенок и младенец (до одного года включительно) волей не обладают; не менее очевидным, хотя и не бесспорным является тот факт, что дети в возрасте 2-2,5 лет уже имеют нечто наподобие воли. Доказательством этого служит та настойчивость, с которой дети данного возраста многократно повторяют неудачное действие в том случае, если поставленная цель не достигнута. Таким образом, воля у

детей появляется и начинает участвовать в регуляции их поведения, вероятно, в период от одного года до трех лет. То, что трехлетние дети имеют волю, сомнений уже не вызывает по ряду причин:

- во-первых, практически все нормально развивающиеся дети этого возраста проявляют настойчивость в достижении тех целей, которые они перед собой ставят;

- во-вторых, дети этого возраста открыто заявляют: «Я сам», если у них что-либо не получается, и отказываются от помощи со стороны других людей¹⁰.

Тем не менее ответ на интересующий нас вопрос: как и когда появляется воля в онтогенезе у человека, до сих пор остается открытым. Опираясь на жизненные наблюдения и известные нам факты, мы можем лишь констатировать ее наличие или отсутствие у ребенка в определенный возрастной период, но не можем почти ничего сказать о том, чем характеризуется психика ребенка, у которого воля отсутствует, и что в ней происходит, когда воля у ребенка появляется. Еще раз отметим, что никакого представления о том, с какой конкретной перестройкой физиологических процессов, происходящих в мозге человека, связано наличие или отсутствие воли, у нас до сих пор нет.

Однако с момента появления у ребенка воли, который мы можем зафиксировать, и далее мы в состоянии проследить ее развитие, ориентируясь на те признаки волевого поведения, которые были описаны в двух предыдущих параграфах главы. Развитие волевой регуляции поведения, начиная с того момента, как воля включилась в этот процесс, может идти в нескольких направлениях. С одной стороны — это преобразование произвольных психических процессов в произвольные; с другой стороны — это приобретение человеком волевого контроля над своим поведением; с третьей стороны — это овладение волевой регуляцией собственных психических состояний; наконец с четвертой стороны — это выработка у человека волевых качеств личности (черт характера). Все эти процессы, вероятно, начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как средством психической и поведенческой саморегуляции.

Внутри каждого из названных направлений развития воли по мере ее укрепления происходят специфические прогрессивные преобразования, постепенно поднимающие процесс и механизмы волевой регуляции на более высокий уровень. К примеру, внутри познавательных процессов воля вначале выступает в форме внешнеречевой регуляции и только затем — в плане внутриречевого процесса, осуществляемого на уровне внутренней речи. В поведенческом аспекте волевое управление вначале касается произвольных движений отдельных частей тела, а затем — планирования и управления сложными комплексами произвольных движений, включая активизацию одних и торможение других, синергически управляемых движений.

В сфере волевой регуляции психических и физических состояний можно наметить следующее направление развития: от регуляции собственных состояний с помощью внешних практических действий — через внешнеречевую регуляцию — к регуляции этих состояний на уровне внутренней речи. Наконец, в области формирования волевых качеств личности развитие воли можно представить как движение от первичных ко вторичным волевым качествам, например, от упрямства (бездумной настойчивости) ребенка к сознательной и разумной целеустремленности взрослого человека.

Еще одно направление развития воли состоит в том, что человек начинает сознательно ставить перед собой все более трудные задачи и преследовать все более отдаленные цели, требующие приложения значительных усилий в течение достаточно длительного времени.

Например, еще в подростковом возрасте школьник может поставить перед собой задачу развить у себя такие способности, к которым у него нет выраженных задатков.

¹⁰ Вполне определенно о наличии воли у ребенка трехлетнего возраста свидетельствует известный в возрастной психологии кризис трехлетнего возраста. В типичных случаях он проявляется в том, что ребенок в возрасте около трех лет становится непослушным, капризным, ведет себя вызывающе по отношению к взрослым людям, демонстративно отказывается выполнять их требования. Все эти симптомы, по мнению детских психологов, связаны с наличием у ребенка воли и с попытками взрослого человека действовать против воли ребенка. Будучи не в состоянии реализовать свою волю в том виде деятельности, который у ребенка не получается (за него это делает взрослый человек), видя, что самому ему не дают такой возможности, ребенок реализует свою волю по-другому — в форме протеста против действий взрослого человека.

¹ Термин «синергически» означает «одновременно», «комплексно», «выполняемых как единая система».

Одновременно с этим он может поставить перед собой цель заняться каким-либо сложным видом деятельности и добиться в нем успехов. Если, в конечном счете, он решит поставленные перед собой задачи и добьется цели, то это будет означать не только то, что у него есть воля, но и развитие самой по себе воли. В жизни есть немало примеров того, когда люди, ставшие впоследствии известными учеными, писателями, художниками, актерами, военачальниками и т. п., с детства не имели особых задатков к развитию соответствующих способностей, но силой своей воли добились не только этого, но и выдающихся успехов в избранной сфере деятельности.

Развитие воли у детей соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии стимулов, управляющих деятельностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков — все это важные моменты в развитии воли.

По мере развития воли мотивация поступка, в которую включается волевая регуляция, становится сознательной, а сам поступок — произвольным. Такой поступок всегда совершается на базе самим человеком выстроенной иерархии мотивов, в которой верхнюю ступень занимают высоконравственные побуждения, дающие человеку моральное удовлетворение в случае достижения успеха.

Развитие воли у детей связано с ведущим для них видом деятельности. Так, например, у дошкольников воля в основном развивается в играх; у младших школьников — в учебной деятельности; у подростков и старших школьников — в различных видах деятельности, начиная с общения и кончая учением и трудом. У взрослых людей воля развивается в процессе преодоления ими различных препятствий, которые возникают на их жизненном пути.