

Тема 2. Эмоционально-волевые процессы и психические состояния личности

Эмоции и чувства

Значимость эмоций в жизни человека выражается в их функциях. Функция – это системные свойства различных проявлений психики.

Функции эмоций:

1. *Отражательно-оценочная функция.* Эмоции являются той системой сигналов, посредством которой люди узнают о значимости происходящих, прошедших или будущих событий. Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать совершенно различно. Например, у болельщиков проигрыш их любимой команды вызовет разочарование, огорчение, у болельщиков же команды соперника – радость. А определенное произведение искусства может вызывать у разных людей прямо противоположные эмоции. Недаром в народе говорят: «На вкус и цвет товарища нет».

Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас действия и события, но и будущие, включаясь в процесс прогнозирования (предвкушение удовольствия, когда человек идет в театр, или ожидание неприятных переживаний после экзамена, когда студент не успел к нему как следует подготовиться).

2. *Управляющая функция рассматривается как конструктивно направленная и объединяет следующий ряд:*

- *мобилизующая функция.* Из оценки происходящего вытекает побуждение к действию. По мнению С.Л. Рубинштейна, «...эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него».

- *Регулирующая функция.* Д. Хебб экспериментальным путем получил кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и эффективностью его деятельности. Он отмечал, что для достижения наивысшего результата деятельности нежелательны не слишком слабые, не излишне сильные эмоциональные возбуждения. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает неуправляемой.

- *Компенсаторная функция.* Возникающая при столкновении с незнакомым объектом эмоция придает этому объекту соответствующую окраску (плохой встретился человек или хороший) в связи с его схожестью с ранее встретившимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации.

Наличие у эмоций отражательно-оценочной и компенсаторной функций делает возможным проявление и *санкционирующей функции* эмоций (идти на контакт с объектом или нет),

- *Защитная функция.* Такое сильное эмоциональное переживание, как страх, предупреждает человека о реальной или мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных последствий, а возможно, и от гибели.

- *Сигнальная функция.* Эмоции принимают участие в установлении контакта с окружающими в процессе общения и взаимодействия с ними. Эмоция, как правило, имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек сообщает о своем состоянии. Это помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со стороны другого человека или животного, распознаванию потребностей и состояний в данный

момент. Сигнальная функция эмоций часто сочетается с ее защитной функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию человека или животного.

3. *Дезорганизующая функция.* Страх и паника, гнев и ярость, ужас и эйфория, горе и отчаяние – это то, что порой можно наблюдать в поведении человека, что не всегда поддается здравому объяснению.

Страх может нарушить поведение человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Дезорганизующая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели любой ценой, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху.

Виды эмоций

Многообразие проявлений эмоциональной жизни человека требует их более четкой дифференциации.

Виды эмоций разделяются по знаку, интенсивности и длительности, мобилизации организма и содержанию.

По знаку эмоции подразделяются на *положительные и отрицательные*. Филогенетически наиболее древними являются переживания удовольствия и неудовольствия, которые направляют поведение человека и животного на получение эмоций удовольствия и избегание источника неудовольствия. В подтверждение этому в экспериментах в мозг крысы вживляли электрод, с помощью которого раздражали нервный центр удовольствия. Крысу научили раздражать этот центр, для чего она должна была нажимать лапкой на рычаг, замыкая электрическую цепь. Крыса, получая ощущение удовольствия, нажимала на рычаг до двух тысяч раз подряд, порой отказываясь от еды. Сходные явления наблюдались и в клинике нервных болезней, когда по клиническим показаниям больным людям на длительное время вживляли в мозг электроды, стимулируя через них нервные клетки. Возбуждение участка мозга, вызывающее чувство удовольствия, приводило к тому, что после сеанса больной ходил за врачом и просил: «Доктор, простимулируйте меня еще».

По *интенсивности и длительности* эмоции подразделяются на: эмоциональный тон, настроение, собственно эмоции, аффекты, страсти и чувства.

По степени *мобилизации организма* немецкий философ И. Кант выделил два вида: *стенические* эмоции – переживания, повышающие активность личности, и *астенические* – переживания, снижающие активность личности.

По *содержанию* **Кэрролл Изард** (1923 – 2017) определил следующие 10 базовых эмоций: интерес, радость, удивление, горе–страдание, гнев–ярость, отвращение – омерзение, презрение – пренебрежение, страх – ужас, стыд – застенчивость, вина – раскаяние.

Первые три эмоции К. Изард относил к положительным, остальные семь – к отрицательным.

1. *Интерес-возбуждение* – чувство любопытства, это наиболее часто испытываемая положительная эмоция, выступающая исключительно важным видом мотивации в развитии навыков, знаний, мышления. У человека, испытывающего эмоцию интереса, возникает желание исследовать, вмешаться, расширить свой опыт; подойти по-новому к человеку или объекту, возбудившему интерес. При интенсивном интересе человек чувствует себя воодушевленным и оживленным.

2. *Радость* характеризуется чувством уверенности и значительности, ощущением способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость сопровождается удовлетворенностью собой, окружающими людьми и миром. Она часто сопровождается чувствами силы и энергетического подъема. Следствием сочетания радости и ощущения собственной силы является связь радости с чувствами превосходства и свободы, ощущением

того, что человек больше, чем он есть в обычном состоянии. Препятствия к самореализации являются препятствиями для появления радости.

3. *Удивление* является преходящей эмоцией: оно быстро наступает и столь же быстро проходит. Удивление не мотивирует поведение в течение долгого времени. Функция удивления состоит в подготовке сотрудника к успешным действиям, к новым или внезапным событиям.

4. *Страдание* представляет собой наиболее распространенную отрицательную эмоцию. Оно обычно является доминирующим при горе и депрессии. Переживание страдания описывается как уныние, упадок духа, обескураженность, одиночество, чувство изоляции. Страдание сообщает и самому страдающему человеку, и тем, кто его окружает, что ему плохо, и побуждает человека предпринять определенные действия: сделать что-то для уменьшения страдания, устранить его причину или изменить свое отношение к объекту, служащему причиной. Самой тяжелой формой страдания является горе. Его источником выступает утрата. Наиболее глубокое горе возникает, например, при потере любимого человека. Состояние горя каждый человек переживает очень тяжело.

5. *Гнев* – сильная отрицательная эмоция, возникающая в ответ на препятствие в достижении человеком страстно желаемой цели. Среди причин гнева – личное оскорбление, разрушение состояний интереса или радости, обман, принуждение сделать что-либо против желания. Чем сильнее гнев, тем более сильным и энергичным чувствует себя субъект, тем большую потребность в физическом действии он ощущает. В ярости мобилизация энергии настолько велика, что человек чувствует, что он взорвется, если не проявит каким-либо способом свой гнев.

6. *Отвращение* как эмоция связана с переживанием необходимости устранить объект или изменить его. Оно есть результат резкого рассогласования в сознании человека ценностно значимого, нормального и уродливо-несовершенного, происходящего на фоне этого нормального. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

7. *Презрение* связано с ситуациями, в которых человеку необходимо чувствовать себя сильнее, умнее, лучше в каком-то отношении, чем презируемое лицо. Презрение – это превосходства над другим человеком, группой или предметом, их обесценивание. Презирующий человек как бы отстраняется, создает расстояние между собой и другими. Презрение, как гнев и отвращение, в известной мере оказывается чувством враждебности: человек враждебно относится к тому, кого он презирует.

8. *Страх* является наиболее сильной и опасной из всех эмоций, которая оказывает большое влияние на сознание и поведение человека. Страх переживается как предчувствие беды, неуверенности, полной незащищенности. Со страхом связаны чувства недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья, при которых человек ощущает угрозу своему существованию.

9. *Стыд* как эмоция повергает человека в такое состояние, когда он кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным. Он сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко – ощущением неудачи, поражения. Стыд может вызвать презрение к самому себе.

10. *Вина* возникает при совершении неправильных действий. Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило и переступили границы своих собственных убеждений. Они могут также чувствовать вину за отказ от принятия на себя ответственности. Вина связана, прежде всего, с осуждением своего поступка самим человеком независимо от того, как к этому поступку отнеслись или могут отнестись окружающие. Вина включает такие реакции, как раскаяние, осуждение самого себя и понижение самооценки. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность.

Формы эмоций

Формы проявления эмоций также весьма разнообразны и могут быть представлены в следующей классификации.

1. *Настроение* – устойчиво и относительно слабо выраженное эмоциональное состояние. Настроение определяется тем, как складываются взаимоотношения человека с окружающими, как он воспринимает события своей жизни. Оно придает эмоциональную окраску всему поведению человека, выражается во всех его проявлениях. Если у человека хорошее настроение, то и восприятие чего-то, представление о чем-то имеет положительную окраску.

2. *Собственно эмоции*, имеющий ситуативный характер, выражающее переживание человека к реальной или возможной ситуации, к своим действиям.

3. *Аффект* – чрезмерное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для человека жизненных обстоятельств и сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности и выраженными двигательными проявлениями. Аффективное состояние сопровождается существенным снижением возможности сознательного контроля гражданином своих действий. Аффект развивается при неспособности найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций. Аффект может иметь накопительную динамику: повторение ситуаций, вызывающих резко отрицательное эмоциональное состояние, ведет к аккумуляции негатива, который может проявиться в бурном неуправляемом аффективном взрыве. Сильные аффекты сопровождаются снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия, туннельным мышлением.

В криминалистике убийства, совершенные в этом состоянии, относят к особым видам преступлений, так как человек не осознавал своих действий и не управлял ими.

3. *Чувство* – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Оно отличается относительной устойчивостью и постоянством. Чувства человека возникают как обобщение эмоций – становление и развитие чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений. Несовпадение ситуативных и устойчивых эмоциональных переживаний получило в психологии наименование *амбивалентность (двойственность) чувств*. Обычно амбивалентность вызвана тем, что отдельные особенности объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека (так, можно уважать кого-то за работоспособность и одновременно осуждать за вспыльчивость, любить и ненавидеть при ревности).

Чувство – это устойчивое эмоциональное отношение, выступающее как своеобразная «привязанность» к определенному кругу явлений действительности, как стойкая направленность на них. В содержании доминирующих чувств человека проявляются мировоззренческие установки, т. е. важнейшие характеристики его личности. В наиболее распространенной классификации выделяют *нравственные, интеллектуальные и эстетические* чувства, которые называют высшими.

Нравственные (этические) чувства выражают отношение человека к людям, Родине, семье, самому себе.

К этим чувствам относят любовь, гуманизм, патриотизм, справедливость, достоинство и т. д. Многообразие нравственных чувств отражает многообразие человеческих отношений. Этические чувства регулируют поведение человека. Высшим нравственным регулятором поведения человека является *совесть*. Известно, в каких состояниях находятся люди, совершившие неэтичный поступок. Эти переживания, в основе которых лежат грех и боязнь отчуждения человека от других, предательство своего достоинства, называют «муками совести».

Интеллектуальные (познавательные) чувства порождаются познавательными отношениями человека к миру. Предметом познавательных чувств является как сам процесс

приобретения знаний, так и его результат. К интеллектуальным чувствам относят интерес, любознательность, ощущение тайны, удивления. Вершиной интеллектуальных чувств является обобщенное чувство любви к истине, которое становится огромной движущей силой, содействующей глубокому проникновению в тайны бытия.

Эстетические чувства – это отношение человека к прекрасному и уродливому, связанное с пониманием красоты, гармонии, возвышенного и трагического. Они реализуются через эмоции, которые по своей интенсивности простираются от легкого волнения до глубокой взволнованности, от простого удовольствия до чувства настоящего эстетического восторга. К этой группе относят и чувство юмора. При этом, по выражению К. К. Платонова, юмор за шуткой скрывает серьезное отношение к предмету, а ирония за серьезной формулой скрывает шутку. И шутка, и ирония носят обвиняющий, обличительный, но не злобный характер, в отличие от насмешки, и лишены горького смысла, присущего сарказму. Недаром Н. В. Гоголь характеризовал юмор как видимый миру смех сквозь невидимые миру слезы. Чувство юмора может быть врожденным, но оно также является показателем интеллектуального развития личности, ее культурного уровня.

Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект. Чувства выражаются через эмоции в зависимости от того, в какой ситуации находится объект их выражения.

4. ***Страсть*** – сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание. Она выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, в направленности их на единую цель. Страсть захватывает всего человека, она может быть пагубной, а может быть великой. То, что не связано с доминирующей страстью, представляется человеку второстепенным.

5. ***Стресс*** возникает в экстремальной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психических сил. Первоначально понятие стресса (от англ. stress – давление, напряжение) возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома», физиологического стресса) в ответ на любое неблагоприятное воздействие среды. Позднее оно стало использоваться и для описания психических состояний человека в экстремальных условиях.

Стрессовые состояния – это особые эмоциональные состояния, возникающие в ответ на экстремальные воздействия и требующие от человека мобилизации всех ресурсов организма, в том числе и психологических. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой физической или психической активности.

Различают понятия стресса и дистресса. Если человек, находясь в условиях стресса, смог мобилизовать ресурс для преодоления раздражителя (стрессора, препятствия) и добиться результата, то тогда стресс носит конструктивный характер. Дистрессом можно назвать результат, возникший при исчерпании адаптационных резервов и оказавший негативное деструктивное действие на организм.

Типичными тяжелыми стрессорами являются боевые действия, природные и техногенные катастрофы, несчастные случаи, присутствие при насильственной смерти, разбойное нападение, пытки, изнасилование. Болезненные психические реакции на воздействие тяжелых стрессоров называются *посттравматическими стрессовыми расстройствами*.

Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно.

6. Близким по своим проявлениям к стрессу является состояние *фрустрации*. Фрустрация (от лат. frustratio – «обман», «расстройство», «разрушение планов» «крушение

надежд») – состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми или субъективно воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию. Фрустрация может возникнуть вслед за третьей стадией стресса (истощение), когда человек не добился поставленной цели, но от нее не отказался и не пока видит путей для ее достижения.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояния человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Особенно часто источником фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности. Устойчивость (толерантность) человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

Воля как психический процесс.

Выполняя различные виды деятельности, человек руководствуется какими-то конкретными побуждениями, которые не всегда осознаются, либо осознаются не очень отчетливо, а соответствующие им действия не контролируются сознанием.

В этом случае говорят, что действия человека являются произвольными (страх, восторг, изумление и т. д.). Однако в большинстве случаев действия человека осознаются и контролируются. В этих случаях речь идет о произвольных действиях, т. е. производных от воли.

Приложение усилий в преодолении каких-то преград свидетельствует о волевых действиях.

Воля – это психический процесс, заключающийся в сознательном регулировании человеком своих действий и поступков, требующих преодоления внутренних и внешних трудностей на пути к намеченной цели.

Воля проявляется в двух видах активности:

1) исполнительная волевая активность (человек сознательно выполняет распоряжения других лиц, руководствуясь чувством долга и пониманием ответственности в решении стоящих перед ним задач);

2) самостоятельная волевая активность (решения принимаются самостоятельно, но эта самостоятельность может проявляться на различных этапах выполнения деятельности).

Воля присуща только человеку, она формируется в зависимости от условий жизни общества.

Основными функциями воли являются *побудительная, стабилизирующая и тормозная*.

Побудительная функция воли - это сознательное направление умственных, физических усилий на преодоление трудностей и достижение целей, и обеспечивается активностью человека. В отличие от реактивности, когда действие обуславливается предшествующей ситуацией (на оклик человек оборачиваются, на грубое слово обижается), активность порождает действие в силу специфики состояния, возникающего в момент самого действия (человек, нуждающийся в получении необходимой информации, окликает товарища, испытывая состояние раздражения, позволяет себе грубить окружающим).

Стабилизирующая функция – поддержание активности на должном уровне при возникновении внешних или внутренних помех.

Тормозная функция воли выступает в единстве с побудительной функцией и проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности или отказа от чего-либо. Человек способен тормозить пробуждение мотивов и выполнение действий, которые не соответствуют его мировоззрению, идеалам и убеждениям. Регулирование поведения

невозможно без процесса торможения. В своем единстве побудительная и тормозная функции воли обеспечивают преодоление трудностей на пути к достижению цели.

Исходя из основных функций воли, необходимо рассмотреть *волевою регуляцию поведения*, которая характеризуется сознательным направлением умственных и физических усилий на достижение цели или их сдерживание.

Для возникновения волевой регуляции необходимы определенные условия – наличие препятствий и преград.

1) Внешние препятствия – время, пространство, противодействие людей, физические свойства вещей и др;

2) Внутренние препятствия – отношения и установки, болезненные состояния, усталость и т.д.

Чаще всего в жизни человека воля проявляется в следующих ситуациях:

- когда необходимо сделать выбор между двумя или несколькими одинаково привлекательными, но требующими противоположных действий целями, мотивами, чувствами, установками;
- когда несмотря ни на что, надо продвигаться к намеченной цели;
- когда следует воздержаться от исполнения принятого решения в силу изменившихся обстоятельств.

Волевой человек управляет своими мотивами и потребностями. Основным составляющим воли является волевой акт (действие). Волевые действия характеризуются наличием цели, а также препятствий, трудностей, наличием своеобразного напряжения, переживаемого в ходе их выполнения.

Различают *простые и сложные волевые действия*.

Простые волевые действия характеризуются ясностью и четкостью представления о том, как будет выполняться деятельность. Элементами этого действия выступают *цель, мотив, средства и способы выполнения*.

Выделяются следующие этапы выполнения этого действия:

- 1) осознание цели и желание ее достичь;
- 2) оценка имеющихся возможностей в достижении цели;
- 3) принятие решения;
- 4) исполнение решений, достижение цели.

В простом волевом действии отсутствуют разногласия между желаниями, мотивами (борьбы мотивов).

В сложном волевом действии они есть, поэтому этапы его выполнения следующие:

- 1) осознание цели и желание ее достичь;
- 2) осознание имеющихся возможностей в достижении цели;
- 3) появление мотивов, которые подтверждают или отрицают существование этих возможностей;
- 4) борьба мотивов и выбор наиболее значимого;
- 5) принятие решения и достижение поставленной цели.

Этап исполнения решения может проявляться двояко:

- 1) преодолеваются внешние препятствия при осуществлении принятого решения;
- 2) внешне действия не выполняются, человек воздерживается от них, например, воздерживается от курения и т. п.

Волевые качества и волевая регуляция.

Волевые качества в жизни сотрудника милиции имеют важнейшее значение. Для лучшего понимания их можно разделить на три категории:

первичные волевые качества (сила воли, настойчивость, выдержка, смелость);

вторичные, или производные, волевые качества (мужество, решительность, самообладание, уверенность в себе);

третичные волевые качества (целеустремленность, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, принципиальность, инициативность).

Волевые качества – категория динамическая, т.е. способная к изменению, развитию в течение жизни. Волевые качества нередко направляются не столько на овладение обстоятельствами и их преодоление, сколько на преодоление самого себя. Это особенно касается людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным. Рассмотрим наиболее важные из них.

Сила воли – количественный показатель воли.

Настойчивость – это качество человека, проявляющееся в достижении поставленной цели, несмотря на трудности и препятствия.

От этого положительного качества следует отличать такое отрицательное как упрямство, когда человек пытается достичь цели, даже если она неразумна.

Упрямый человек, даже понимая, что он не прав, все равно продолжает настаивать на собственном мнении.

Выдержка – качество человека воздерживаться от нежелательных в данный момент действий, и отодвигать все чувства и эмоции на задний план.

Смелость, в отличие от мужества, не подразумевает ответственности и обязательного включения рассудка. Мужественным же может быть только думающий человек.

Мужество – ответственное и разумное, в меру смелое и в меру спокойное, поведение в трудных или экстремальных обстоятельствах. Пожар в торговом центре, а сотрудник милиции организует спасение, предотвращает панику, руководит процессом. Мужество – проявление воли в трудных или экстремальных ситуациях. Мужество это качество воли, проявление воли смелого, взрослого и мудрого человека, а

Противоположное качество мужеству – малодушие, трусость. Страшно бывает всем. Но, когда находясь в таком состоянии, человек побуждает себя и делает необходимое, это проявление мужества. А если человек не сделал это сам и спустя какое-то время его принудили это сделать окружающие – он смалодушничал, струсил.

Решительность – качество человека быстро принимать адекватные решения и своевременно их выполнять. Решительными чаще всего бывают люди, которые:

- 1) хорошо знают свое дело;
- 2) уверены в своих силах и правоте;
- 3) выдержаны и мужественны.

Самообладание – качество человека тщательно контролировать свои эмоции и чувства в сложных ситуациях.

Противоположным самообладанию качеством является импульсивность, когда человек бросается выполнять действие по первому побуждению, не проанализировав последствий.

Уверенность в себе – это качество, связанное с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперед, решать задачи, преодолевать трудности, совершать поступки и при этом, не боясь совершить ошибки.

Самостоятельность – стержневое качество личности, отражающее способность свободно, но сознательно и обоснованно действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями независимо от групповых воздействий.

Это конструктивное качество личности, от которого следует отличать деструктивные: негативизм и внушаемость.

Негативизм – это поведение наперекор чужому мнению, когда не признаются никакие советы, даже разумные.

Внушаемость – поведение строится в соответствии с чужими советами.

Дисциплинированность – это строгое и точное выполнение человеком порядка и правил, установленными нормами законами и поведения.

Целеустремленность проявляется в мобилизации своих сил на достижение жизненно важной цели.

Ответственность – качество человека, описывающее его способность держать ответ за результаты своих действий и поступков. Осознание и готовность признать, что результат, получаемый в ходе действий и поступков – это и есть следствие этих поступков и действий.

Принципиальность – нравственно этическое качество личности, состоящее в твердом следовании, неукоснительном добровольном исполнении признаваемых принципов, ставших убеждениями.

Инициативность - (лат. – начинать) – положительное качество личности, проявляющееся как внутреннее побуждение и способность начать новое дело, сделать первый шаг, самостоятельно принять решение при возникновении личных или общественных проблем.

Волевая регуляция - это сознательное управление своими мыслями, чувствами, желаниями и поведением.

1. Переход непроизвольных психических процессов в произвольные.
2. Выработка способности осуществлять контроль над собственным поведением.
3. Формирование волевых качеств.
4. Сознательное следование все более отдаленным целям, для достижения которых требуются значительные волевые усилия на протяжении длительного времени.

Волевая регуляция поведения зависит от уровня интеллектуального и личностного развития, степени развитости мотивационной сферы.

Особую роль в формировании волевых процессов будущего сотрудника правоохранительных органов играет служебная и учебная деятельность.

Так, выполнение обязанностей по службе формирует волевые качества, умения и навыки, учебная деятельность способствует развитию произвольной регуляции познавательных процессов.

Следование определенным правилам поможет воспитать у себя сильную волю.

1. Необходимо стараться в рамках профессиональной деятельности самостоятельно овладевать максимально полезной информацией, выработать систему подготовки.
 2. Поддерживать чувство радости от достигнутого результата.
 3. Анализировать варианты решения, а не искать, кто это сделает за вас.
 4. Требуйте от себя того, что требуете от окружающих.
 5. Предъявляемые требования должны быть обоснованы и выполнимы, обдуманно и немногочисленны.
 6. При выполнении сложных заданий найдите в них интерес.
 7. Доводите часто повторяющиеся действия до автоматизма.
- Итак, волевые качества вырабатываются в процессе деятельности, при выполнении которой можно взять в пример себе кого-либо.

Психические состояния и их виды.

Психическое состояние – психическое явление, выражающееся в *реакции* человека на внутренние и внешние стимулы без отчетливого осознания их предметного содержания. Оно занимает промежуточное положение между психическим процессом и относительно устойчивым свойством личности.

Например, курсант с вечера настраивает себя на то, что он проснется радостным, бодрым, позитивным. Утром, при пробуждении срабатывает заданная программа и включается такой психический процесс как радость, которой он делится с окружающими. Каждодневный запуск этой эмоции формирует из нее психическое состояние, выступающее

фоном на протяжении дня. Подкрепление этого состояния в течение 21 дня вырабатывает привычку – доброжелательность. Не зря в старину приучали с детства улыбаться здороваясь, желать здоровья, сопровождая приветствие улыбкой. Такой ритуал можно слышать и в академии.

Есть несколько определений, объясняющих сущность психических состояний.

Психические состояния – фон, на котором протекает психическая активность человека.

Психические состояния – широкая психологическая категория, которая охватывает разные виды отражения ситуации без отчетливого осознания предметного содержания субъектом.

Особое значение психические состояния имеют для человека, действующего в ответственных и экстремальных ситуациях.

Характеристика основных психических состояний

Самое общее базовое психическое состояние – *состояние бодрости* – состояние оптимальной ясности сознания, способности индивида к сознательной деятельности. Оптимальная организованность сознания выражается в согласованности различных сторон деятельности, повышенной внимательности к ее условиям. Физиологической основой психической активности являются оптимальное взаимодействие процессов возбуждения и торможения, функционирование очага оптимальной возбудимости (по терминологии И. Павлова), доминанты (по терминологии А. Ухтомского), возбуждение определенной функциональной системы (по терминологии П. Анохина).

Бодрствование – состояние активного психического взаимодействия индивида со средой. Уровень бодрствования обусловлен содержанием деятельности человека, его отношением к этой деятельности, интересами, увлеченностью. Человек реагирует на различные значимые ситуации модификацией (своеобразием) своего психического состояния. Одни и те же ситуации по-разному оцениваются им в зависимости от его актуальных потребностей и возможностей их реализации.

В *критических состояниях* у многих людей ослабляется адекватная взаимосвязь с внешним миром – личность может погружаться в субъективный мир «суженного сознания». Наибольшая работоспособность появляется у человека через 3 и 10 часов после пробуждения, а наименьшая – в интервале между 3 и 7 часами утра. На общее психическое состояние человека влияют комфорт или дискомфорт обстановки, эргономическая организация среды, мотивация деятельности и условия ее осуществления.

Психическая нагрузка в течение продолжительного времени приводит к *состоянию утомления* – временному снижению работоспособности вследствие истощения психических ресурсов индивида. Резко снижаются точность и скорость совершаемых операций, сенсорная чувствительность, осмысленность восприятия, возникают сдвиги в эмоционально-волевой сфере.

Состояние утомления возникает и при монотонных воздействиях. В этих случаях необходима специально организованная внешняя стимуляция, направленная на преодоление монотонности в деятельности человека (вплоть до использования функциональной музыки, цветовых и динамических изменений визуально воспринимаемой предметной среды).

Состояние *психического напряжения* – это комплекс интеллектуальных и эмоционально-волевых проявлений в сложных условиях деятельности. При адаптации индивида к сложным внешним ситуациям происходят комплексные физиологические и психические сдвиги. В экстремальных ситуациях, возникших внезапно (нападение, отказ двигателя самолета, авария и т. п.), происходит экстренная энергетическая мобилизация организма, модифицируются эндокринные, вегетативные и двигательные функции.

В экстремальной ситуации у многих людей происходят психические деформации, которые повышают импульсивную (часто неадекватную обстоятельствам) активность,

снижается логичность и критичность мышления, неадекватно отражаются обстоятельства угрожающей ситуации. Чувство тревоги гиперболизируется, переходя в страх и даже ужас, эмоции приобретают астенический характер: возникает физическая слабость, неподвижность или хаотичность движений.

К экстремальным психическим состояниям относится агрессия как стремление индивида нанести физический или психотравмирующий вред, ущерб людям.

Агрессия может быть фрустрационной (против тех, кто препятствует достижению значимых целей), импульсивной, аффективной. Она может быть также умышленной и инструментальной (когда агрессия используется лишь как средство достижения цели).

Агрессивность как устойчивая черта формируется в неблагоприятных условиях психического развития личности, является показателем несформированности у нее социальной идентификации. Чем ниже уровень социализации, тем выше уровень агрессии индивида. Можно сказать, что степень агрессивности индивида – показатель уровня его десоциализации.

Агрессия индивида связана с дефектами социализации, негативным влиянием массовой культуры, дефектами в психической саморегуляции индивида. Однако существенную роль здесь играют и генетические аномалии, особенности эндокринно-гуморальной организации индивида (норадреналиновый тип, лишняя X-хромосома в генетической структуре).

Как проявление дефекта психической саморегуляции агрессивность связана со слабостью у индивида антистрессовой защиты, повышенным уровнем тревожности. В формировании агрессивных типов отмечается их ранняя эмоциональная депривация (недостаточность положительных эмоций в раннем детстве), жестокость обращения, суровое отношение родителей и ближайшего окружения.

Состояние релаксации – это успокоение, расслабление и восстановление сил. Причина непроизвольной релаксации – прекращение напряженной деятельности. Произвольная релаксации – занятие аутогенной тренировкой, медитацией и т.д. Преобладающие ощущения в этом состоянии – расслабление всего тела, чувство покоя, приятное тепло, тяжесть. Отмечается повышенная активность парасимпатической нервной системы.

Состояние сна – особое состояние психики человека, которое характеризуется почти полным отключением сознания от внешней среды. Во время сна отмечается двухфазный режим работы мозга – чередование медленного и быстрого сна. Сон связан с необходимостью упорядочения информационных потоков и восстановления ресурсов организма. Психические реакции человека во время сна непроизвольны, а время от времени возникают эмоционально окрашенные сновидения.

Оптимальное рабочее состояние – состояние, обеспечивающее наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда (занятия в составе группы). Характерно наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания и памяти, активизация мышления.

Монотония – состояние, развивающееся при длительных, повторяющихся нагрузках средней и малой интенсивности, однообразии (состояние водителя-дальнобойщика в конце долгого рейса). Преобладающие эмоции – скука, равнодушие, снижение показателей внимания. Часть поступающей информации блокируется.

Психические состояния, как уже отмечалось, – это фон, реакция на внутренние и внешние стимулы, которые проявляются в поведении человека, а именно мимике, пантомиме (позе), двигательных реакциях, тембре голоса, темпе речи и вегетативным реакциям (цвет лица, частота дыхания). Наибольшие изменения можно наблюдать на лице. Еще Леонардо да Винчи говорил, что брови и рот по-разному изменяются при различных причинах плача, а Л. Н. Толстой описывал 85 разновидностей выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающей эмоциональное состояние человека.

Американский психолог, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения и «распознавания лжи». *П. Экман* (1934) привел описание физиологических и поведенческих характеристик радости, печали и гнева. *Радость* сопровождается возбуждением двигательных центров, из-за чего появляются характерные движения (жестикация, подпрыгивания, хлопанье в ладоши), усилением кровотока в мелких сосудах (капиллярах), вследствие чего кожа тела краснеет и становится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислородом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее. При *печали* происходят обратные сдвиги: торможение моторики, сужение кровеносных сосудов, вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление кислорода в организм и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди и, стараясь облегчить это состояние, начинает делать продолжительные и глубокие вдохи. Внешний вид тоже выдает печального человека. Его движения медленны, руки и голова опущены, голос слабый, а речь растянутая. Гнев сопровождается резким покраснением или же побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук (сжимание пальцев в кулак).

При гнев происходит расширение периферических сосудов и ускорение пульса, прилив крови и покраснение лица. Обратная картина наблюдается при страхе – сужение сосудов, замедление и ослабление пульса и бледность. Связь эмоций с соматовегетативными реакциями широко используется с целью диагностики эмоционального состояния человека. Так, например, на изменении вегетативных реакций при эмоциогенных фразах основана проверка подозреваемых с помощью *полиграфа* («детектора лжи»).

Поза и жесты – показатель психического состояния. Руки сомкнуты в замок может свидетельствовать о закрытости и уходу в свои мысли. В то же время выразительное движение рук, обращенных ладонями вверх, может рассказать о доброжелательности собеседника в данный момент. *Жесты самоконтроля* – руки сведены за спину, одна при этом сжимает другую; поза человека, сидящего на стуле и «вцепившегося» руками в подлокотник

Голова уходит в плечи при сильном страхе, ужасе. *Свободное опускание плеч* – наступившее чувство уверенности, внутренней свободы, владения ситуацией.

Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает *мимика* человека. П. Экман и К. Изард описали мимические признаки базовых эмоций, выделив три зоны лица: область лба и бровей, область глаз и нижнюю часть лица. Так, например, в соответствии с их описанием при страхе брови подняты и сдвинуты, морщины только в центре лба; верхние веки подняты так, что видна склера, а нижние приподняты и напряжены; рот раскрыт, губы растянуты.

Тембр голоса и интонация подскажут о состоянии человека.

«*Металлически звучащий голос*» говорит об энергии, твердости, решительности. *Елейный, приторно-мягкий голос* может свидетельствовать о неискренности. *Монотонный голос* часто означает скованность, зажатость.

В интонации сочетаются мелодия, тембр, сила голоса, темп разговора, паузы, ударение. Фактически все элементы интонации могут быть объективно измерены. Психологическая практика говорит о том, что неравномерность в ритме показывает, что основное настроение неустойчивое, зависимое от эмоций, с трудом поддающееся самоконтролю. Слишком строгое, цикличное, «правильное» говорение характеризует волю, самодисциплину, любовь к порядку, педантичность.

Например, *смех* – это особенно предательская вещь. «По смеху узнают глупца». Есть радостный, веселый, окрыленный, беззаботный, звонкий, предупредительный смех. Точно так же, как и грохочущий, блеющий, грязный (сальный), ядовитый, ненавидящий, издевательский, злорадный, степенный, смущенный, скрытый, деланный, жеманный, вымученный смех или улыбка.

Открытый смех – смех с широко раскрытым ртом. Полные люди, веселые по натуре, смеются всем телом, женщины – особенно ритмично: при более сильной степени напряжения заметна глубоко врезающаяся длинная носогубная складка:

- в основе – решительность, активность;
- при расслабленном смехе: скорее неопределенность, пассивность.

Усмешка – закрытые и несколько напряженные губы, то есть некоторое вмешательство воли – некоторая сдержанность, нет безоговорочной отдачи. Повышенное внимание, собственное мнение о переживаемом, но без негативной установки. Часто с лукавством: радость доставляется скрытым наблюдением, которым тихо наслаждаются, оставаясь «в себе».

Смущенная улыбка – нет гладкого, круглого, органического протекания движений, естественного проявления; она внезапно появляется, но точно так же исчезает, граничит с гримасой: отсутствует истинное содержание чувств, сердце в этом не участвует, более или менее исполняется долг; робость, затруднительное положение.

Искаженный, отрицающий смех или улыбка – при подтверждающем характере смеха в опущенных уголках рта скрывается отрицание, обесценивание: ирония, чувство «я-то лучше знаю», злорадство, отречение, надутость.

Сладкая улыбка – мимические проявления как при реакции на сладкое, но губы несколько раздвинуты: в большей степени ведома своей чувственностью. Типична для ханжей и сентиментальных, а также закоренелых льстецов.

Язвительная ухмылка – больше похожа на гримасу, некоторое родство с реакцией на кислое; значительное напряжение выдает лежащие в основе ее собственные намерения – типична для нахалов, наглецов и хамов. Ее предварительный этап – лицемерно-сделанная, неискренняя улыбка.

В повседневной жизни именно благодаря экспрессивным компонентам эмоционального реагирования, можно, достаточно точно воспринимать и оценивать изменения в эмоциональном состоянии, в настроении окружающих людей.