

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ И МОТИВАЦИИ

Учебно-методическое пособие

Уфа 2020

УДК 159.923
ББК

Печатается по решению учебно-методического совета Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы

Психология эмоций и мотивации [Текст]: учеб.-метод. Пособие, дополненное / сост. Митина Г.В., Нугаева А.Н., Шурухина Г.А. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2020. – 110 с.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 – «Психология» (бакалавриат), направленность (профиль) – «Социальная психология».

Составители: *Г.В. Митина*, канд. филос. н., доцент,
А.Н. Нугаева, старший преподаватель,
Г.А. Шурухина, канд. психол. н., доцент.

Рецензенты: *Т.Д. Дубовицкая*, д. психол. н., профессор
Р.Р. Зинатуллина, канд. психол. н., профессор

© Издательство БГПУ, 2020
© Митина Г.В., Нугаева А.Н., Шурухина Г.А. 2020

ВВЕДЕНИЕ

Значение дисциплины «Психология эмоций и мотивации» не нуждается в обосновании. В психической жизни человека эмоции и мотивация играют определяющую роль и оказывают влияние на все сферы жизнедеятельности: семью, работу, познание, достижения, искусство, творчество.

Несмотря на универсальную значимость эмоций и мотивации и пристальное внимание исследователей к проблеме их изучения, понимание эмоций и мотивации, их положение в системе психологических знаний и понятий продолжает оставаться неопределенным.

Мотивационные и эмоциональные компоненты неразрывно связаны. Взаимодействуя друг с другом, они образуют целостное единство, систему регуляции поведения, целью которой является приведения в соответствие потребностей организма и особенностей окружающей среды.

В процессе жизнедеятельности мотивация оказывает существенное влияние на эмоции и отражается в эмоциональных состояниях. Степень сложности и характер компонентов поведенческих актов, опосредованных мотивационными свойствами личности и определенными эмоциональными состояниями, могут быть различными, но их принципиальная организация одинакова. Преодоление мотивационной амбивалентности – противоречивости между внутренним ощущением потребности и внешним состоянием, которые отражаются в психике через эмоциональные проявления: «напряжение», «неудовлетворённость» и «дискомфорт», выраженные в виде переживаний и эмоциональных реакций, – составляет механизм регуляции деятельности, а в субъективном смысле зависит от доминирующей мотивации субъекта.

Дисциплина «Психология эмоций и мотивации» предполагает не только получение теоретических знаний об эмоциональной и мотивационной-потребностной сферах личности, но и овладение практическими навыками исследования, регуляции, развития эмоций и мотивации.

В основе построения и проведения занятий лежит компетентностный подход. Лекционные занятия представляют собой теоретический анализ основных понятий категориального аппарата, истории развития представлений об эмоциях и мотивации в психологии, психологических теорий и концепций мотивации и эмоций, выявление особенностей их развития и нарушения. На семинарских занятиях проводится индивидуальная и групповая работа по результатам самоподготовки студентов. Занятия включают выступления с краткими сообщениями и докладами, презентации, решение психологических задач, анализ и подбор диагностического инструментария, дискуссии по заданиям и темам курса, работу в малых группах, тренинговые упражнения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 – «Психология» (бакалавриат), направленность (профиль) – «Социальная психология».

Цель дисциплины

Дисциплина направлена на формирование у студентов системы представлений об эмоциональной и мотивационно-потребностной сферах личности, об индивидуальных особенностях, закономерностях их развития и нарушения, а также овладение навыками эмпирических исследований эмоциональных и мотивационных особенностей человека.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

- знать категориальный аппарат психологии эмоций и мотивации, историю развития представлений об эмоциях и мотивации, иметь представление о классификациях и характеристиках эмоциональных состояний и типах эмоционального реагирования и мотивационных образованиях человека; а также индивидуальные особенности, закономерности их развития и нарушения;
- уметь осуществлять сравнительный анализ различных подходов к изучению эмоций и мотивации в психологии, определять специфику и особенности проявления тех или иных эмоциональных состояний и мотивационных образований.
- владеть методами эмпирического исследования эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности, методами регуляции эмоций и развития мотивации человека.

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Понятие и основные характеристики эмоций

Чувственный тон ощущений. Определение эмоций. Значение исследования эмоций в психологии. Соотношение эмоций и чувств. Функции эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами, состояниями и свойствами личности. Эмоции и мотивация. Эмоции и процессы познания. Понятие «эмоционального интеллекта»: его характеристики, проявления и методы изучения.

Основные характеристики эмоций: связь с жизнедеятельностью организма, полярность, интегральность, историческая и социальная обусловленность, динамика. Динамические характеристики эмоциональных состояний (по В. Вундту).

Структура эмоций: пусковой образ, собственно переживание, личностная база. Структура эмоций по Р. Аткинсон.

Тема 2. Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций

Проблема эмоций в VIII-XIX вв. Концепции И.Ф. Гербарта, В. Вундта.

Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин и П.К. Анохин).

Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).

Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций. Активационная теория Линдсея-Хебба.

Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Л. Фестингер, Р. Лазарус). Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изарда, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).

Изучение проблемы эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.К. Виллюнас). Информационная концепция эмоций П.В. Симонова.

Тема 3. Классификация и характеристика эмоциональных состояний

Классификации эмоций. Критерии классификации эмоций: по модальности (качеству), по интенсивности, осознанности, сложности, продолжительности, глубине, осознанности, генетическому происхождению, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм (стенические – астенические), по уровням проявления в строении психического (высшие – низшие), потребностям, предметному содержанию и направленности, по особенностям их выражения и др.

Основные эмоциональные переживания и их характеристика: аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения.

Стресс как вид эмоционального реагирования. Понятие психологического стресса. История учения о стрессе. Причины возникновения психологического стресса. Реакции на стресс:

физиологические, поведенческие, эмоциональные, когнитивные. Стратегии и механизмы преодоления стресса.

Проблема тревоги и тревожности в психологии. Понятие тревоги и тревожности. Тревога как проявление эмоциональной сферы. Страх как опредмеченная тревога. Тревожность как свойство личности. Личностная и ситуативная тревожность. Виды ситуативной тревожности.

Агрессия как вид эмоционального состояния: понятие и опыт исследований в психологии. Агрессивность как свойство личности.

Тема 4. Эмпирическое исследование эмоций

Проблема изучения эмоций. Критерии для оценки эмоциональных состояний. Прикладные аспекты изучения эмоций.

Особенности диагностики психических состояний. Специфика диагностики психических состояний: возрастная, профессиональная.

Субъективно-оценочные методы диагностики психического состояния. Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний. Дифференцированная самооценка психического состояния. Определение доминирующего и актуального психического состояния.

Диагностика отдельных психических состояний (тревоги, агрессии, фрустрации, нервно-психического напряжения, депрессии, дистимии, эмоционального выгорания и др.), основанная на самооценке.

Психофизиологические методы диагностики психических состояний. Изучение вегетативных проявлений психического состояния.

Изучение экспрессивного компонента психических состояний. Использование метода прямого наблюдения эмоциональной экспрессии. Детальный анализ мимического выражения психического состояния.

Тема 5. Индивидуальные особенности, развитие и нарушения эмоций

Развитие эмоциональной сферы личности в онтогенезе.

Органические потребности как первичные побудители эмоциональных проявлений у детей. Факторы, обуславливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей. Роль взрослых в формировании эмоций и эмоциональных состояний у детей. Закономерности формирования высших чувств. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях.

Индивидуальные особенности эмоций: эмоциональная возбудимость, глубина, лабильность – ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм – пессимизм.

Нарушения эмоциональных свойств личности: аффективная слабость, возбудимость, вязкость, истощаемость.

Тема 6. Проблема мотивации в психологии

Значение термина «мотивация». Диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивация. Сравнительная характеристика мотивации человека и животных. Мотивация деятельности человека.

Системное представление о понятии «потребность». Основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Классификации и виды потребностей.

Понятие и структура мотива. Функции и динамические характеристики мотива. Проблема осознаваемости мотивов. Осознанные и неосознанные мотивы. Роль потребностей в формировании мотивов.

Понятие и виды мотивации. Структура мотивационного процесса. Виды мотивационных образований, их характеристика.

Параметры оценки мотивационной сферы личности: широта, гибкость и иерархизированность.

Тема 7. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

История исследования проблемы мотивации. Первые психологические теории мотивации (VII-VIII вв.): теория принятия решений и теория автомата.

Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина. Теория потребностей человека, теория инстинктов (З. Фрейд, У. Макдугалл).

Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скиннер). Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов). Теория органических потребностей животных и др.

Проблема мотивации в гештальтпсихологии К. Левина.

Теория мотивации в гуманистическом подходе. Гуманистическая трактовка мотивации Г. Мюррея, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса и др.

Когнитивные теории мотивации.

Мотивация в работах отечественных психологов.

Тема 8. Мотивированное поведение как характеристика личности

Проблема полимотивации поведения и деятельности. Мотивация и эффективность деятельности. Мотивация основных видов деятельности: игра, учение, труд. Характеристика профессиональной и педагогической деятельности.

Характеристика ведущих мотивов личности. Мотивация достижения успехов и избегания неудач. Мотивационно – психологические факторы, способствующие и препятствующие достижению успехов. Индивидуальные различия в деятельности людей, ориентированных на успех и неудачу. Особенности проявления мотивов аффилиации и власти. Мотив отвержения. Просоциальное поведение. Агрессия и мотив агрессивности. Типы агрессивных действий по А. Бандуре. Тенденции к агрессии и тенденции к подавлению агрессии.

Понятие направленности личности, ее виды и формы проявления.

Тема 9. Эмпирическое исследование мотивации

Взаимоотношения типов темперамента, характера и мотивации. Конструктивность мотивации. Взаимоотношения типов (стратегий) мотиваций. Методика структуры мотивации: мотивация достижения, мотивация отношения.

Интернальный и экстернальный субъективный контроль. Исследование локуса контроля. Шкала Дж. Роттера.

Самооценка направленности контакта. Изучение потребности в общении. Направленность личности: на себя, на взаимоотношения, на задание.

Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.

Исследование мотивации достижения. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна. Методика диагностики социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной.

Тема 10. Закономерности развития и нарушения мотивационной сферы

Развитие мотивации в онтогенезе. Онтогенетическое и ситуативное развитие мотивации.

Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей. Особенности первых интересов у детей. Роль игры в формировании мотивационной сферы. Особенности формирования мотивационной сферы в раннем, дошкольном и младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

Индивидуальные особенности потребностей: модальность, сила, острота. Индивидуальные особенности структуры и иерархии мотивов.

Нарушения мотивационной сферы личности. Невротические расстройства: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008.
2. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2012.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2010.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2010.
5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2010.
6. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2009.

Дополнительная литература

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
3. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2004.
4. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2005.
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: МГУ, 1990.
6. Вилюнас В. Психология развития мотивации. – СПб, Речь, 2006.
7. Громова Т.В. Страна эмоций: методика как инструмент диагност. и коррекц. работы с эмоц.-волевой сферой ребенка – М.: Перспектива, 2002.
8. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб.: Питер, 2003.
9. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка. – М.: Академия, 2004.
10. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. – СПб.: СПбГУ, 2003.
11. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
12. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Смысл, 2011.
13. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, Академия. – 2010.
14. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1, 2 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013.
15. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций. Типология развития. Монография. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
16. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010.

17. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2005.
18. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005.
19. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб.; Речь, 2004.
20. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001.
21. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979.
22. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003.
23. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. – Воронеж: Модэк; М.: Институт практической психологии, 1998.

**Базы данных, информационно-справочные материалы и
поисковые системы**

<http://lib.bspu.ru/> (библиотека БГПУ им. М. Акмуллы);
<http://e.lanbook.com/> (электронно-библиотечная система издательства «Лань»);
<http://ibooks.ru/> (электронно-библиотечная система ibooks.ru);
<http://www.biblioclub.ru/book/> (Университетская библиотека ONLINE);
<http://www.psy.msu.ru/links/> (факультет психологии МГУ);
<http://flogiston.ru/> (библиотека по психологии «Флогистон»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп.	Тема занятия
Лекции	
1.	Понятие и основные характеристики эмоций
2.	Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций
3.	Классификация и характеристика эмоциональных состояний
4.	Проблема мотивации в психологии
5.	Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии
6.	Мотивация и деятельность. Мотивированное поведение как характеристика личности
7.	Закономерности развития и нарушения эмоциональной и мотивационной сфер личности
Практические занятия	
1.	Представление об эмоциях и их значении в жизни человека
2.	Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций
3.	Классификации эмоций и характеристика основных эмоциональных состояний
4.	Индивидуальные особенности, развитие и нарушение эмоциональной сферы личности
5.	Методы исследования эмоциональных состояний
6.	Проблема мотивации в психологии
7.	Психологические теории мотивации
8.	Особенности развития и нарушения мотивационной сферы личности
9.	Эмпирическое исследование мотивации

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Лекция № 1. Понятие и основные характеристики эмоций

Цель занятия: знакомство с содержанием понятия «эмоции», характеристиками эмоций, основными функциями и структурой эмоций.

Содержание занятия:

1. Понятие эмоций и их значение в жизни человека.
2. Основные характеристики и признаки эмоций.
3. Функции эмоций.
4. Структура эмоций.

Основные понятия: эмоции, чувства, полярность эмоций, интегральность эмоций, историческая и социальная обусловленность эмоций, динамика эмоций, регуляторная функция, информационная функция, побудительная функция, подкрепляющая функция, приспособительная функция, защитная функция, коммуникативная функция, компенсаторная функция, дезорганизуемая функция эмоций.

1. Понятие эмоций и их значение в жизни человека

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенные ощущения. Даже отдельные свойства предметов не безразличны для нас. Ощущая, мы испытываем удовольствие или неудовольствие. Эта окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется *чувственным тоном ощущений*.

Человек как субъект практической и теоретической деятельности познает и изменяет мир, действует, производя те или иные изменения в природе, в предметном мире, воздействует на других людей и сам испытывает воздействия. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему миру составляет сферу чувств или эмоций. Это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Термины, обозначающие данные психические явления (эмоции и чувства), не имеют строгого значения, и до сих пор идут дискуссии о разграничении этих понятий. Эмоции в нашем понимании более широкое понятие, чем чувства, которые представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний.

Эмоции (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – это психическое отражение в форме непосредственного, пристрастного переживания, жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмоции – психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

2. Основные характеристики и признаки эмоций

Эмоции можно охарактеризовать несколькими признаками:

1. Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.
2. Эмоции характеризуются полярностью, то есть обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие – неудовольствие, веселье – грусть, радость – печаль.

3. Интегральность эмоций или чувств выражается в том, что они обладают возможностью к объединению и подчинению себе других состояний и реакций.

4. Связь с жизнедеятельностью организма. Под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме (например, повышается или понижается кровяное давление, замедляется сердцебиение, человек краснеет или бледнеет и т.д.). Под влиянием негативных эмоциональных состояний у человека возникают разнообразные болезни, но и положительные эмоции могут способствовать выздоровлению.

5. Историческая и социальная обусловленность эмоций и чувств: они по-своему проявляются у разных народов, в разные исторические периоды (например, у некоторых народов Африки смех – показатель удивления, замешательства, а не радости). Выражение эмоции и чувств изменяются с развитием общества. Похожие события и факты вызывали неодинаковое отношение у людей, живших в разное время. Социальный характер эмоций проявляется также в том, что они могут передаваться от человека к человеку (если у наших друзей радостное событие – мы радуемся вместе с ними).

6. Протекание эмоций, чувств характеризуется определенной динамикой. Они обладают разной силой и протяженностью. Они могут быть длительными или кратковременными, слабыми или сильными.

В. Вундт создал целостную систему динамического изменения эмоций, чувств. Эту систему он определил в виде трех измерений, где каждое измерение имеет два противоположных направления, исключаящих друг друга: удовольствие – неудовольствие; возбуждение – успокоение; напряжение – разрядка.

3. Функции эмоций

Регуляторная функция – эмоции и чувства выполняют функцию регуляции состояния организма, регуляцию поведения человека.

Эмоции выполняют *отражательно-оценочную функцию*, которая позволяет обобщенно отразить и оценить событие прежде, чем оно будет определено на уровне сознания, например, полезность или вредность воздействующих на человека факторов и вовремя среагировать на них.

Эмоции выполняют *информационную, или сигнальную, функцию*. Она состоит в оповещении организма (нервной системы) и других людей о состоянии потребностей субъекта (удовлетворении или неудовлетворении). Эмоции сигнализируют о том, что является для человека наиболее важным, значимым во всем многообразии окружающих предметов, явлений, людей.

Побудительная, или стимулирующая функцией. С.Л. Рубинштейн говорил, что эмоция несет в себе влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него. Она выражается в том, что эмоции являются внутренними регуляторами любой деятельности.

Эмоции способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается стоящая перед человеком задача.

Эмоции принимают непосредственное участие в обучении, осуществляют *подкрепляющую функцию*. Значимые события, с сильной эмоциональной реакцией быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха или неуспеха стимулируют интерес или способствуют угасанию деятельности, то есть эмоции влияют на мотивацию человека по отношению к выполняемой деятельности.

Переключательная функция эмоций обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Привлекательность мотива, его близость личностным интересам, установкам направляет деятельность человека в ту или другую сторону.

Приспособительная функция. По мнению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которых устанавливается значимость условий для удовлетворения необходимых потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

Коммуникативная функция проявляется в том, что мимика, позы, жесты позволяют передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. В рамках коммуникативной можно выделить и *функцию воздействия на окружающих* (например, дети замечают, что их эмоциональные реакции могут воздействовать на близких).

Защитная – состоит в предупреждении субъекта о реальной или мнимой опасности (эмоции страха, отвращения и т.д.). Эти эмоции, как и все другие, сохраняются в памяти и в определенной ситуации извлекаются из нее с целью выполнения защитной функции.

Компенсаторная – позволяет компенсировать недостатки других психических явлений (при воспитании детей плохо понимается словесная информация, можно использовать эмоциональную, и в монологической речи преподавателя полезны эмоциональные элементы речи, которые не только украшают речь, но и способствуют более глубокому пониманию текста).

Дезорганизующая – может проявляться в нарушении поведения, деятельности, памяти, мышления др. за счет сильных эмоций, особенно негативных.

4. Структура эмоций

Эмоции (точнее, эмоциональные реакции) имеют трехкомпонентную структуру:

1. Пусковой образ (что увидел, услышал или ощутил).
2. Собственно переживание, чувство.
3. Личностную базу, настрой, предрасположенность к данной эмоции.

Например, когда говорят об обиде, имеют в виду три разные вещи:

1. Обидное (то, что видится и понимается как рождающее чувство обиды). Пусковым механизмом могут быть обидные слова, обидные действия и обидные жесты.

2. Чувство обиды – собственно переживание обиды, то что чувствуется в обиде внутри. При этом для окружающих в чувстве обиды оказывается то, что самому человеку видно (или чувствуется) мало: лицо, выражающее обиду, и действия (установка, готовность к действиям), связанным у этого человека с чувством обиды. Врачи обращают внимание на физиологию обиды – сжатие внутренних органов, приводящих к болезням.

3. Обидчивость (предрасположенность к обидам). Не обидчивый человек улыбнется на попытки его обидеть, обидчивый обидится в ответ на улыбку.

Примеры трехкомпонентной структуры разных эмоций:

Вина – чувство вины – мнительность, неуверенность в себе.

Возмутительное – чувство возмущения (гнев) – вспыльчивость (предрасположенность к вспышкам возмущения, к гневу).

Страх – чувство страха – личностная тревожность или предрасположенность к страхам.

С точки зрения Р. Аткинсон эмоция – это сложное (психическое) состояние, возникающее в ответ на определенные аффективно окрашенные переживания, которая содержит как минимум шесть общих составляющих.

Одна из них часто распознается нами как субъективное переживание – аффективное состояние чувств, связанное с данной эмоцией.

Вторая ее составляющая – это реакция организма. Например, когда вы сердитесь, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию.

Третья составляющая – совокупность мыслей и убеждений, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум, видимо, автоматически. Переживание радости, например, часто сопровождается мыслями о ее причинах («Мне удалось – меня приняли в колледж!»).

Четвертая составляющая эмоционального переживания – выражение лица. Если вы чувствуете отвращение, вы, вероятно, хмуритесь, при этом часто ваш рот растягивается широко, а веки прикрываются. Форма проявления эмоций. Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирают от страха), радость может быть бурная и тихая, рассердившись, человек может горячиться, а

может лишь нахмуриться, в гневе человек может буйствовать, или же у него может все кипеть в груди и т.д.

Пятая составляющая связана с глобальными реакциями на эмоцию; например, при отрицательной эмоции ваш взгляд на мир может «потемнеть».

Шестая составляющая – это склонность к действиям, которые ассоциированы с данной эмоцией, то есть тенденция вести себя так, как обычно ведут себя люди при переживании определенной эмоции. Гнев, например, может вести к агрессивному поведению.

Таким образом, к составляющим эмоций относятся:

1. Субъективное переживание эмоции.
2. Внутренние реакции организма, особенно реакции автономной нервной системы.
3. Мысли об эмоции и связанных с ней ситуациях.
4. Выражение лица.
5. Собственные реакции (реактивные следствия эмоции) на эмоцию.
6. Склонность к определенным действиям.

Сама по себе ни одна из этих составляющих эмоцией не является.

При возникновении определенной эмоции все эти составляющие действуют совместно.

Кроме того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие. Например, когнитивная оценка ситуации может вызвать конкретную эмоцию: если вы считаете, что продавец в универсаме пытается обмануть вас, то, вероятно, почувствуете гнев. Но если вы вошли в эту ситуацию уже сердитым, то вероятность того, что вы оцените поведение продавца как нечестное, будет еще выше.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
6. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост. В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 2. Физиологические основы и психологические теории эмоций

Цель занятия: знакомство с основными теоретическими концепциями происхождения эмоций и структурами мозга, отвечающими за формирование и регуляцию эмоций.

Содержание занятия:

1. Биологизаторский подход к происхождению эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин).

2. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
3. Когнитивные теории эмоций (Л. Фестингер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов).
4. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
5. Проблема эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, В.К. Вилюнас, Я.М. Веккер).

Основные понятия: эволюционная теория эмоций, биологизаторский подход, психоорганические теории эмоций, активационная теория эмоций, теория когнитивного диссонанса, когнитивно-физиологическая концепция, информационная теория эмоций, теория базовых и дифференциальных эмоций, таламус, гипоталамус, лимбическая система, лобные доли, височные доли.

1. Биологизаторский подход к происхождению эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин)

В 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», где доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но также к психическому и поведенческому развитию животных. По его мнению, между поведением животного и человека много общего. Свою позицию он обосновывал исходя из наблюдений за внешним выражением разных эмоциональных состояний у животных и людей. Данные наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название *эволюционной*. Согласно этой теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, по Ч. Дарвину – приспособительные реакции организма.

В соответствии с *биологической теорией эмоций П.К. Анохина*, в процессе эволюции эмоции совершенствовались так же как мышцы, зрение и слух. Наиболее развита система эмоций у человека, так как у него наряду с биологическими потребностями, появляются потребности физиологические. Ведущие эмоции с отрицательным знаком сигнализируют организму об отклонениях в его внутренней среде (голод, жажда), что активизирует соответствующую программу действий. Завершение целенаправленных действий сопровождается положительным эмоциональным фоном, что закрепляется в памяти животного как «получение награды».

Таким образом, основную информационную нагрузку в биологической теории несет её знак, который маркирует программу поведения и придает ей определенную направленность.

2. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов

(теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда)

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи У. Джемса «Что такое эмоция?». У. Джемс и независимо от него Г. Ланге сформулировали *периферическую теорию эмоций*, согласно которой возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере произвольных актов. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания. Именно органические изменения являются первопричинами эмоций (мы радуемся, потому что смеемся, печальны, потому что плачем). Согласно этой теории, сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их следствие, возникает сама эмоция.

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал У. Кеннон. Он обнаружил, что одни и те же телесные изменения, могут наблюдаться при возникновении разных эмоциональных состояний, они не настолько разнообразны, чтобы объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. У. Кеннон выявил, что искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями. Он считал, что эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения возникают в мозговом центре – таламусе.

Позже Ф. Бард показал, что это не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. При восприятии событий, вызывающих эмоции, нервные импульсы сначала приходят в таламус, где возбуждение расщепляется, часть его идет в кору больших полушарий, порождая субъективное переживание эмоций, а другая половина направляется в гипоталамус, который управляет физиологическими изменениями в организме. Данная гипотеза показала взаимоотношения между эмоциональной и двигательной сферами и способствовала пониманию сенсорной природы эмоций. Он доказал одновременность физиологических и субъективных проявлений эмоционального процесса.

В дальнейшем проводились электрофизиологические исследования мозга, на основе которых возникла *активационная теория Линдсея-Хейбба*. Согласно этой теории, эмоциональные состояния определяются ретикулярной формацией нижней части ствола головного мозга. Она определяет динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и др. Эмоции возникают вследствие нарушения или восстановления равновесия в этих структурах нервной системы в результате воздействия раздражителя.

3. Когнитивные теории эмоций

(Л. Фестингер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов)

Среди теорий, раскрывающих природу эмоций через когнитивные факторы, следует отметить *теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера*.

Диссонанс – это отрицательное эмоциональное состояние, в результате противоречивой информации об объекте, при расхождении между ожидаемыми и действительными результатами. Это состояние переживается как дискомфорт, от которого человек стремится избавиться либо изменив ожидания, либо получив новые сведения, которые согласовывались бы с прежними ожиданиями. Положительные эмоциональные состояния возникают при подтверждении ожиданий, когда реальные результаты соответствуют намеченным – это *консонанс*.

Таким образом, когнитивные оценки ситуации непосредственно влияют на эмоциональные переживания человека.

В *когнитивно-физиологической (двухфакторной) концепции С. Шехтер* предлагает рассматривать эмоцию как сочетание двух компонентов: физиологического возбуждения и когнитивной интерпретации этого возбуждения. Автор подчеркивает важную роль прошлого опыта человека и его субъективную оценку ситуации, которая формируется на основе актуальных для него потребностей и интересов.

В отечественной психологии среди когнитивных можно выделить *информационную концепцию эмоций П.В. Симонова*. Эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения, которую человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, произвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Эмоция не возникает, если у человека нет потребности. Положительные чувства связаны с оценкой субъектом возможности удовлетворения потребности, отрицательные – с отсутствием такой возможности.

4. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, Р. Плутчик)

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся «переживательно-мотивационные» процессы. Эта теория имеет в своей основе пять ключевых допущений:

1. Десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человеческого существования.

2. Каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами.

3. Фундаментальные эмоции, такие, как радость, печаль, гнев и стыд, ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний.

4. Эмоции взаимодействуют между собой – одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую.

5 Эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние.

Теория дифференциальных эмоций определяет *эмоцию* как сложный процесс, имеющий нейрофизиологический, нервно-мышечный и феноменологический аспекты. На нейрофизиологическом уровне эмоция определяется по электрохимической активности нервной системы, в частности, коры, гипоталамуса, базальных ганглиев, лимбической системы, лицевого и тройничного нервов. На нервномышечном уровне эмоция – это прежде всего мимическая деятельность, а вторично – пантомимические, висцерально-эндокринные и иногда голосовые реакции. На феноменологическом уровне эмоция проявляется либо как сильно мотивированное переживание, либо как переживание, которое имеет непосредственную значимость для субъекта.

Теория Р. Плутчика и Г. Келлермана основана на шести главных постулатах:

1. Эмоции – это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми *базисных адаптивных реакций*, являющихся прототипами восьми базисных эмоций (инкорпорация, отвержение, протекция, разрушение, воспроизводство, реинтеграция, ориентация, исследование).

2. Эмоции имеют генетическую основу.

3. Эмоции – это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов.

4. Эмоции – это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул.

5. Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели. Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, слева направо – вектор сходства эмоций, а ось спереди назад характеризует полярность противоположных эмоций. Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие – их производными или смешанными.

6. Эмоции соотносятся с определенными чертами характера или типологиями. Диагностические термины, например, «депрессия», «маниакальность», «паранойя» рассматриваются как крайние выражения таких эмоций, как печаль, радость и отвержение.

5. Проблема эмоций в отечественной психологии
(С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, В.К. Вилюнас,

Я.М. Веккер)

По мнению отечественных исследователей, эмоции – это особая форма отношения к предметам и явлениям действительности. При этом можно выделить три аспекта этих процессов:

1. Аспект переживания (С.Л. Рубинштейн, Г.Ш. Шингаров).
2. Аспект отношения (П.М. Якобсон, В.Н. Мясищев).
3. Аспект отражения (В.К. Виллюнас, Л.М. Веккер, Г.А. Фортунатов).

Согласно первой точке зрения специфичность эмоций заключается в переживании событий и отношений. С.Л. Рубинштейн считал, что чувства выражают в форме переживания отношения субъекта к окружению, к тому, что он познаёт и делает. Чувства отражают состояние субъекта и его отношение к объекту.

Другой взгляд на определение эмоций исходит из того, что эмоции являются формой активного отношения человека к окружающему миру. Активно воздействуя на внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает своё отношение к предметам и явлениям реального мира.

Третий аспект – отражения предполагает, что эмоции являются специфической формой отражения значения объекта для субъекта.

Л.М. Веккер предлагает двухкомпонентную формулу эмоций, которая содержит когнитивный и субъективный компоненты. Когнитивный компонент – это психическое отображение объекта эмоции, осуществляемое интеллектом; субъективный компонент – это отображение состояния субъекта – носителя психики.

В.К. Виллюнас понимает двухкомпонентность целостного эмоционального явления, в виде единства двух моментов, с одной стороны – некоторого отражаемого содержания, с другой – собственно эмоционального переживания, т.е. той специфической окраски, с которой данное содержание отражается субъектом.

Многие отечественные психологи, такие как, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, говорили о зависимости эмоций от характера деятельности субъекта, о регулирующей функции эмоций в деятельности и их развитии в процессе усвоения человеком общественного опыта. Указывалось на связь эмоций с мотивами деятельности. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что эмоции не только соответствуют той деятельности, в которой они возникают, но и подчиняются этой деятельности, ее мотивам.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост.

В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 3. Классификация и характеристика эмоциональных состояний

Цель занятия: знакомство с основными классификациями эмоций, критериями их выделения и характеристиками различных эмоциональных состояний – аффектом, собственно эмоциями, чувствами, настроением, а также с характеристикой различных эмоциональных реакций личности – стрессом, фрустрацией, тревогой, агрессией.

Содержание занятия:

1. Выделение классифицирующих признаков. Классификации эмоций.
2. Аффекты, особенности проявления и характеристика. Аффекты и страсти, их соотношение.
3. Эмоции, их отличительные особенности, характеристика фундаментальных эмоций.
4. Чувства как вид эмоциональных состояний, их характеристика. Высшие чувства.
5. Настроения, особенности возникновения и переживания.

Основные понятия: классификации эмоций, модальность (качество), интенсивность, осознанность, продолжительность, аффект, собственно эмоции, чувства, настроения, стресс, эустресс, дистресс, эмоциональный стресс, информационный стресс, тревожность, личностная и ситуативная тревожность, агрессия, вербальная, физическая, косвенная агрессия, фрустрация, фрустрационная толерантность.

1. Выделение классифицирующих признаков и классификации эмоций

Вопрос о классификации эмоциональных состояний является одним из самых актуальных в психологии эмоций. Несмотря на многочисленные попытки создания такой классификации в российской и западной психологии, ни одна из них не завершилась построением логически стройной системы, включающей в себя достаточно большое число эмоций.

О необходимости построения логически стройной классификации писали практически все ведущие психологи, занимавшиеся этим вопросом: П.В. Симонов, Г.А. Вартамян, В.К. Вилюнас, И.А. Васильев.

В.К. Вилюнас делит эмоции на *ведущие и ситуативные*. Ведущие сигнализируют о неудовлетворенности потребностей и побуждают к поиску целевого объекта. Ситуативные возникают в результате оценок этапов поведения и побуждают действовать либо в прежнем направлении, либо менять поведение. Ситуативные эмоции делятся на три группы: 1) констатируемый успех – неуспех; 2) предвосхищающий успех-неуспех; 3) обобщенный успех-неуспех.

П.В. Симонов классифицирует эмоции *по характеру действий*: преодоления, защиты, нападения. При этом он выделяет дополнительные

оттенки по величине потребности вызывающей эмоцию и по оценке вероятности ее удовлетворения.

В. Вундт выделял три характеристики для классификации эмоций: 1) гедонический тон или знак эмоции, положительный или отрицательный; 2) готовность к действию, расслабление-напряжение; 3) уровень активации, спокойствие-возбуждение.

А.Н. Леонтьев выделяет семь признаков классификации: 1) ожидаемый – неожиданный; 2) последовательный – непоследовательный; 3) нерасположенный – желающий; 4) высокая вероятность – низкая вероятность; 5) высокий – низкий контроль; 6) характерный – нехарактерный источник проблемы; 7) связь проблемы с окружением или с личностью.

Можно выделить три бинарных признака, положенных в основу классификации:

1. Знак эмоции положительный или отрицательный. Под ним подразумевается гедонистический тон эмоции или субъективное ощущение «приятное» или «неприятное».

2. Время возникновения эмоции относительно события. По этому признаку эмоции делятся на предвосхищающие и констатирующие. Предвосхищающие эмоции возникают до события связанного с достижением – недостижением цели, предшествуют ему и являются результатом оценки вероятности успеха – неуспеха. Констатирующие эмоции возникают после события связанного с достижением – недостижением успеха.

3. Направленность эмоций. По этому признаку выделяются эмоции направленные на себя и направленные на внешние объекты, на других людей.

Четвертый признак, который бинарным не является, но требует своего определения – источник происхождения.

Эмоции, связанные с удовлетворением-неудовлетворением личных потребностей человека.

Эмоции, возникающие в результате сравнения некоторого объекта, самого себя или своих действий со своими же нормами, стандартами, правилами, убеждениями.

Эмоции, возникающие в результате сравнения объекта с общественными правилами и нормами.

Эмоции, возникающие в связи с потребностями других людей.

Эмоции, возникающие в результате взаимных отношений с другим человеком.

Эмоции, возникающие на основе презрения.

Сочетанием четырех приведенных признаков можно описать 48 качественно различных эмоций.

Б.И. Додонов классифицирует эмоции в соответствии с потребностями, которые он чаще всего испытывает и которые придают непосредственную ценность процессу его деятельности. Таким образом, автор предлагает классификацию «ценных» эмоций:

1. Альтруистические эмоции – эти переживания возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.

2. Коммуникативные эмоции. Эти эмоции возникают на основе потребности в общении, как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга, сочувствующего собеседника и т.п.).

3. Глорические эмоции (с лат. «слава») – эмоции, связанные с потребностью в самоутверждении, в славе. Выражено стремление завоевать признание, почет, взять реванш, чувство превосходства, гордости и т.д.

4. Праксические эмоции. Термин «праксические чувства» введен в употребление П.М. Якобсоном, предложившим назвать так переживания, вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

5. Пугнические эмоции (с лат. «борьба») – эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе.

6. Романтические эмоции – стремление ко всему необыкновенному, таинственному, необычайному.

7. Гностические эмоции (с греч. «знание») – описываются как интеллектуальные чувства. Выражено стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления, чувство удивления, догадки, близости решения и т.д.

8. Эстетические эмоции – чувства прекрасного, вызываются различными видами искусства, красотой природы и т.д.

9. Гедонистические эмоции – эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

10. Акзигитивные эмоции (с франц. «приобретение») – эмоции, возникающие в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.

Б.И. Додонов называет свою классификацию «открытой», подразумевая, что число выделенных эмоциональных категорий можно дополнять, не нарушая положенного в ее основу принципа.

2. Аффекты, особенности проявления и характеристика

Аффекты и страсти, их соотношение

Аффект – наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки (например, сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость и т.д.). Эта эмоциональная реакция полностью захватывает человека и непреодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие. Теряется чувство реальности, самоконтроль. Возникает сильное эмоциональное возбуждение, под действием которого человек совершает беспорядочные движения и действия. Изменяется функционирование всех психических процессов – снижаются показатели внимания, меняется характер протекания процессов мышления, нарушается память.

3. Эмоции, их отличительные особенности, характеристика фундаментальных эмоций.

Эмоции отличаются от аффектов продолжительностью. Если аффекты носят в основном кратковременный характер, то эмоции – это более длительные состояния. Эмоции представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые. К фундаментальным эмоциям К. Изард относит: радость, интерес, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, смущение.

4. Чувства как вид эмоциональных состояний, их характеристика Высшие чувства

Чувства – еще один вид эмоциональных состояний. Чувства в основном предметны и конкретны, в отличие от эмоций, которые носят характер ориентировочной реакции, они бывают неопределенными. Эмоции связаны с биологическими процессами, а чувства – с социальной сферой. Эмоции связаны с бессознательным, а чувства максимально представлены в нашем сознании. Чувства имеют определенное внешнее проявление, а эмоции чаще всего не имеют. Чувства – еще более длительные, чем эмоции, имеют четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам.

Чувства возникли и формировались в процессе культурно-исторического развития человека. Способы выражения чувств менялись в зависимости от исторической эпохи. В индивидуальном развитии человека чувства выступают как значимый фактор в формировании мотивационной сферы.

Чувства играют значимую роль в построении контактов с окружающими людьми. Особую форму переживаний представляют собой высшие чувства. Они подразделяются на нравственные (моральные), эстетические и интеллектуальные.

5. Настроения, особенности возникновения и переживания.

Настроения – другая группа эмоциональных состояний. Это самое длительное, или хроническое эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличается от эмоций меньшей интенсивностью или меньшей предметностью. Настроение не предметно, а личностно, оно не специальное переживание, а разлитое общее состояние.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, тонуса жизнедеятельности организма, органических ощущений от внутренних органов, от работы желез внутренней секреции, от тонуса нервной системы.

Устойчивость настроения зависит от многих причин – возраста человека, индивидуальных особенностей характера, темперамента, силы воли, ведущих мотивов.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Академия, 2006.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.

3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов / авт.-сост. В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007.

Лекция № 4. Проблема мотивации в психологии

Цель занятия: ознакомление с понятием «мотивация», «потребность», «мотив», их соотношение и характеристики, выделение параметров оценки мотивационной сферы личности.

Содержание занятия:

1. Понятие мотивации в психологии.
2. Потребности как основа мотивации деятельности, основные характеристик и виды потребностей.
3. Понятие и структура мотива. Виды и иерархия мотивов.
4. Параметры оценки мотивационной сферы личности.

Основные понятия: мотивация, диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивация, мотивация деятельности, цель деятельности, жизненная цель, потребность, сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения, биологически и социальные потребности, мотив, сдвиг мотива на цель, осознанные и неосознанные мотивы, широта, гибкость и иерархизированность мотивационной сферы личности.

1. Понятие мотивации в психологии

Термин «мотивация» в современной литературе используется как родовое понятие для обозначения совокупности психологических образований и процессов, побуждающих и направляющих поведение на жизненно важные условия и предметы, определяющих пристрастность, избирательность и конечную целенаправленность психического отражения регулируемой им активности. Этому пониманию отвечают и более обобщенные определения мотивации как «совокупности факторов, побуждающих, поддерживающих и направляющих поведение», как «побудительной силы или сил, ответственных за инициацию, сохранение, направленность и интенсивность целенаправленного поведения».

Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и др.), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Любая форма поведения может быть объяснена как внутренними, так и внешними причинами. В первом мы говорим о психологических свойствах

субъекта поведения, а во втором – о внешних условиях и обстоятельствах его деятельности. В первом случае это мотивы, потребности, цели, намерения, желания, интересы и т.п., а во втором – *стимулы*, исходящие из сложившейся ситуации. Психологические факторы, которые как бы изнутри, от человека определяют его поведение, называют *личностными диспозициями*. Соответственно можно выделить *диспозиционную* и *ситуационную мотивацию* как аналоги внутренней и внешней детерминации поведения.

Внутренняя (диспозиционная) и внешняя (ситуационная) мотивации взаимосвязаны. Диспозиции могут актуализироваться под влиянием определенной ситуации, а активизация определенных диспозиций приводит к изменению восприятия субъектом ситуации. Поэтому любое действие человека рассматривают как двойко детерминированное: диспозиционно и ситуационно.

Таким образом, мотивация человека может быть представлена как циклический процесс непрерывного взаимодействия и преобразования, в котором субъект действия и ситуация взаимно влияют друг на друга и результатом которого является реально наблюдаемое поведение.

Мотивация – это процесс побуждения человека к деятельности для достижения целей.

Целью называют желаемый осознаваемый результат, на достижение которого в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность. Психологически цель есть то мотивационно-побудительное содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и ближайший ожидаемый результат его деятельности.

Принято различать *цель деятельности* и *жизненную цель*. Это связано с тем, что человеку приходится выполнять в течение жизни множество разнообразных деятельностей, в каждой из которых реализуется определенная цель. Но цель любой отдельной деятельности раскрывает лишь какую-то одну сторону направленности личности, проявляющуюся в данной деятельности. Жизненная цель выступает в качестве обобщающего фактора всех частных целей, связанных с отдельными деятельностями. В то же время реализация каждой из целей деятельности есть частичная реализация общей жизненной цели личности.

В процессе мотивации выделяют четыре основных *этапа*:

1. Возникновение потребности.
2. Разработка стратегии и поиск путей удовлетворения потребностей.
3. Определение тактики деятельности и поэтапное осуществление действий.
4. Удовлетворение потребности и получение материального или духовного вознаграждения.

2. Потребности как основа мотивации деятельности, основные характеристики и виды потребностей

Потребностью называют состояние нужды человека в определенных условиях жизни и деятельности или материальных объектах. Это нужда в

чем-то, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, личности и социальной группы.

Потребности есть у всех живых существ, и этим живая природа отличается от неживой. Количество и качество потребностей, которые имеют живые существа, зависит от уровня их организации, от образа и условий жизни, от места, занимаемого соответствующим организмом на эволюционной лестнице. Больше всего разнообразных потребностей у человека, который кроме физических и органических потребностей обладает социальными и духовными потребностями.

Основные характеристики человеческих потребностей – сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения, предметное содержание потребности, т.е. совокупность объектов материальной и духовной культуры, с помощью которых данная потребность может быть удовлетворена.

Различают биологические и социальные потребности. *Биологические потребности* – это потребности в пище, воде, воздухе, продолжении рода, жилище, необходимые для поддержания организма в нормальном жизнедеятельном состоянии. *Социальные потребности* – это потребность принадлежать к роду, социальной группе, быть признанным, самовыражаться, строить свою карьеру и прочее.

Потребности находятся в динамическом развитии и имеют тенденцию к росту как для отдельного человека, так и для общества в целом.

3. Понятие и структура мотива. Виды и иерархия мотивов

Мотив – это побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта. Мотив – это совокупность внутренних побуждений к активности, основанных на осознаваемых или неосознаваемых потребностях, на интересе, на представлениях о ценностях. Мотив – это то, что вызывает определенные действия человека, его внутренние и внешние движущие силы.

Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Мотивы формируются из потребностей человека. Мотивы могут быть осознанными и неосознаваемыми.

Как правило, человек совершает действия под воздействием ряда мотивов, представляющих собой их диспозицию. Диспозиция мотивов и ведущий мотив непостоянны, внешняя среда и особенности личности влияют на их изменения.

Структура каждого конкретного мотива выступает как основания действия, поступка человека. Е.П. Ильин выделяет в структуре мотива *три блока*:

- потребностный блок, включающий в себя биологические, социальные потребности и долженствование;
- блок внутреннего фильтра, который включает в себя предпочтение по внешним признакам, внутреннее предпочтение (интересы и склонности),

декларируемый нравственный контроль (убеждения, идеалы, ценности, установки, убеждения), недеклаируемый нравственный контроль (уровень притязаний), оценку своих возможностей (т.е. своих знаний, умений, качеств), оценку своего состояния в данный момент, учет условий своих достижения, своих целей, предвидение последствий своих действий, поступков, деятельности в целом;

– целевой блок, куда входят потребностная цель, опредмеченное действие и сам процесс удовлетворения потребности.

В состав мотива могут входить один или несколько компонентов из того или иного блока, один из которых может играть главную роль, а другие – вспомогательную, сопутствующую.

Важнейшими характеристиками мотива являются *сила и устойчивость* мотива.

Сила мотива выступает показателем непреодолимого стремления личности и оценивается по степени и глубине осознания потребности и самого мотива, по его интенсивности.

Устойчивость мотива оценивается по его наличию во всех основных видах деятельности человека, по сохранению его влияния на поведение в сложных условиях деятельности, по его сохранению во времени.

В качестве основных *функций мотивов* выделяют следующие:

– *побуждающую функцию*, которая характеризует энергетику мотива, то, что мотив вызывает и обуславливает активность человека, его поведение и деятельность;

– *направляющую функцию*, которая отражает направленность энергии мотива на определенный объект, т.е. выбор и осуществление определенной линии поведения.

– *регулирующую функцию*, суть которой состоит в том, что мотив предопределяет характер поведения и деятельности, от чего, в свою очередь, зависит реализация в поведении и деятельности человека либо узколичных (эгоистических), либо общественно значимых (альтруистических) потребностей. Реализация этой функции всегда связана с иерархией мотивов. Регуляция состоит в том, какие мотивы оказываются наиболее значимыми и, следовательно, в наибольшей мере обуславливают поведение личности.

Наряду с указанными, выделяют также стимулирующую, управляющую, организующую (Е.П. Ильин), структурирующую (О.К. Тихомиров), смыслообразующую (А.Н. Леонтьев), контролирующую (А.В. Запорожец) и защитную (К. Обуховский) функции мотива.

4. Параметры оценки мотивационной сферы личности

Мотивационную сферу человека, с точки зрения ее развитости, можно оценивать по следующим параметрам: *широта, гибкость и иерархизированность*.

Под *широтой мотивационной сферы* понимается качественное разнообразие мотивационных факторов – диспозиций (мотивов, потребностей и целей).

Гибкость мотивационной сферы выражается в том, что для удовлетворения мотивационного побуждения более общего характера (более высокого уровня) может быть использовано больше разнообразных мотивационных побудителей более низкого уровня.

Широта и гибкость характеризуют мотивационную сферу человека по-разному. *Широта* – это разнообразие потенциального круга предметов, способных служить для данного человека средством удовлетворения актуальной потребности, а *гибкость* – подвижность связей, существующих между разными уровнями иерархической организации мотивационной сферы: между мотивами и потребностями, мотивами и целями, потребностями и целями.

Следующая характеристика мотивационной сферы – это *иерархизированность мотивов*. Одни мотивы и цели сильнее других и возникают чаще; другие – слабее и актуализируются реже. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований определенного уровня, тем выше иерархизированность мотивационной сферы.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
3. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.
5. Шадриков В.Д. Введение в психологию: мотивация поведения – М.: Логос, 2003.

Лекция № 5. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

Цель занятия: ознакомление с проблемой исследования мотивации в психологии, с основными теоретическими концепциями мотивации в зарубежной и отечественной психологии.

Содержание занятия:

1. История развития представлений о мотивации в философии. Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина.
2. Теория инстинктов (З. Фрейд, У. Макдугалл).
3. Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скиннер). Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов). Теория органических потребностей животных и др.
4. Проблема мотивации в подходе К. Левина.
5. Теория мотивации в гуманистическом подходе (Г. Мюррей, А. Маслоу).

6. Когнитивные теории мотивации.

7. Мотивация в работах отечественных психологов.

Основные понятия: потребностная, эволюционная, бихевиористская, психоаналитическая, гуманистическая, когнитивная, деятельностная теории мотивации, потребность, иррационализм, рационализм, инстинкт, сублимация, гормическая психология, реактивность, активность, необихевиоризм, ориентировочный рефлекс, теория психологического поля, валентность, истинная потребность, квази-потребность, коммуникацией заряженных систем, ситуативная мотивация, вторичные (психогенные) потребности, потребность в самоактуализации, когниция, когнитивный диссонанс, когнитивный консонанс.

1. История развития представлений о мотивации в философии

Потребностные теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина

Научному изучению причин активности человека и животных, их детерминации, положили начало еще великие мыслители древности – Аристотель, Гераклит, Демокрит, Лукреций, Платон, Сократ, упоминавшие о «нужде» как учительнице жизни.

Демокрит, например, рассматривал нужду (потребность) как основную движущую силу, которая не только привела в действие эмоциональные переживания, но сделала ум человека изощренным, позволила приобрести язык, речь и привычку к труду. Вне потребностей человек не смог бы выйти из дикого состояния.

С точки зрения *Гераклита*, потребности определяются условиями жизни. Говоря о связи побудительных сил и разума, Гераклит отмечал, что всякое желание покупается ценою «психеи», поэтому злоупотребление вожделениями ведет к ее ослаблению. В то же время умеренность в удовлетворении потребностей способствует развитию и совершенствованию интеллектуальных способностей человека.

Сократ писал о том, что каждому человеку свойственны потребности, желания, стремления. При этом главное заключается не в том, каковы стремления человека, а в том, какое место они занимают в его жизни. Человек не может преодолеть свою природу и выйти из-под зависимости от других людей, если он не в состоянии управлять своими потребностями, желаниями и поведением. Люди, не способные укрощать свои побуждения, являются рабами телесных страстей и внешней действительности. Поэтому человек должен стремиться к минимизации потребностей и удовлетворять их только тогда, когда они становятся действительно насущными. Все это приблизило бы человека к богоподобному состоянию, и главные усилия воли и разума он смог бы направлять на поиск истины и смысла жизни.

У *Платона* потребности, влечения и страсти образуют «вождеющую», или «низшую», душу, которая подобна стаду и требует руководства со стороны «разумной и благородной души».

Аристотель полагал, что стремления всегда связаны с целью, в которой в форме образа или мысли представлен объект, имеющий для организма полезное или вредное значение. С другой стороны, стремления определяются потребностями и связанными с ними чувствами удовольствия и неудовольствия, функция которых состоит в том, чтобы сообщать и оценивать пригодность или непригодность данного объекта для жизни организма.

Голландский философ *Б. Спиноза* считал главной побудительной силой поведения аффекты, к которым он относил в первую очередь влечения, связанные как с телом, так и с душой. Если влечение осознается, то оно превращается в желание.

Особое значение придавали потребностям как основным источникам активности человека французские материалисты *конца XVIII века*. *Э. Кондильяк* понимал потребности как беспокойство, вызываемое отсутствием чего-либо, ведущего к удовольствию. Благодаря потребностям, полагал он, возникают все душевные и телесные привычки. *П. Гольбах* считал, что через мотивы, представляющие собой реальные или воображаемые предметы, с которыми связано благополучие организма, потребности приводят в действие наши ум, чувства и волю и направляют их. Потребности человека непрерывны, и это обстоятельство служит источником его постоянной активности. *П. Гольбах* в учении о потребностях утверждал, что для объяснения активности человека достаточно одних внешних причин, и полностью отвергал традиционное представление идеализма о его спонтанной активности.

К. Гельвеций рассматривал в качестве источника активности человека физические, или природные, страсти, которые в свою очередь возникают из-за удовлетворения или неудовлетворения потребностей.

Также значительную роль в психической активности человека отводил потребностям *Р. Вудвортс*. Благодаря им организм оказывается чувствительным к одним стимулам и безразличным к другим, что, таким образом, не только определяет характер двигательных реакций, но и влияет на восприятие окружающего мира (здесь смыкаются взгляды *Р. Вудвортса* и *А.А. Ухтомского* на доминанту и, по существу, рассматривается потребность как доминантный очаг возбуждения).

Большую роль потребностям в понимании поведения человека отводил *Н.Г. Чернышевский*. Только через них, считал он, можно понять отношение субъекта к объекту, определить роль материально-экономических условий для психического и нравственного развития личности. С развитием потребностей он связывал и развитие познавательных способностей. Первичными являются органические потребности, удовлетворение которых ведет и к появлению нравственно-эстетических потребностей. Животные наделяются лишь физическими потребностями, которые и определяют их поведение и психическую жизнь.

Однако большинство научных подходов всегда располагалось между двумя философскими течениями: *рационализмом и иррационализмом*.

Согласно *рационалистической позиции*, а она особенно отчетливо выступала в работах философов и теологов вплоть до *середины XIX в.*, человек представляет собой уникальное существо особого рода, не имеющее ничего общего с животными. Считалось, что только человек наделен разумом, мышлением и сознанием, обладает волей и свободой выбора действия, а мотивационный источник человеческого поведения усматривался исключительно в разуме, сознании и воле человека.

Иррационализм как учение в основном рассматривал поведение животных. Сторонники данного учения исходили из утверждения, что поведение животного в отличие от человека несвободно, неразумно, управляется темными, неосознаваемыми силами, имеющими свои истоки в органических потребностях.

Первыми собственно психологическими теориями мотивации принято считать возникшие в XVII-XVIII вв. *теорию принятия решений*, объясняющую на рационалистической основе поведение человека, и *теорию автомата*, объясняющую на иррационалистической основе поведение животного. Одним из центральных моментов данной теории было учение о рефлексе, который рассматривался как механический, или автоматический, врожденный ответ живого организма на внешние воздействия. Раздельное, независимое существование двух мотивационных теорий (одной – для человека, другой – для животных) продолжалось вплоть до конца XIX в.

Во второй половине XIX в. с появлением *эволюционной теории Ч. Дарвина* возникли предпосылки к тому, чтобы пересмотреть некоторые взгляды на механизмы поведения человека. Разработанная Ч. Дарвином теория позволила преодолеть антагонизмы, разделявшие взгляды на природу человека и животных как на два несовместимых в анатомо-физиологическом и психологическом отношениях явления действительности. Более того, Ч. Дарвин был одним из первых, кто обратил внимание на то, что у человека и животных имеется немало общих потребностей и форм поведения, в частности эмоционально-экспрессивных выражений и инстинктов.

Под влиянием этой теории в психологии началось интенсивное изучение *разумных форм поведения у животных* (В. Келер, Э. Торндайк) и *инстинктов у человека* (З. Фрейд, У. Макдугалл, И.П. Павлов и др.). В ходе этих исследований изменилось представление о потребностях. Если раньше исследователи, как правило, пытались связать потребности с нуждами организма и поэтому использовали понятие «потребность» чаще всего для объяснения поведения животных, то в процессе трансформации и развития научных воззрений данное понятие стали использовать и для объяснения поведения человека. Следует отметить, что использование понятия «потребность» в отношении человека привело к расширению этого понятия. Стали выделять не только биологические, но и некоторые социальные потребности. Однако главной особенностью исследований мотивации поведения человека на данном этапе было то, что в отличие от предыдущего этапа, на котором противопоставлялось поведение человека и животного, эти принципиальные отличия человека от животного старались свести к

минимуму. Человеку в качестве мотивационных факторов стали приписывать те же органические потребности, которыми раньше наделяли только животное.

2. Биологизаторский подход в теории инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл)

Одним из первых проявлений крайней, по существу биологизаторской, точки зрения на поведение человека стали *теории инстинктов З. Фрейда и У. Макдугалла*, предложенные в конце XIX в. и получившие наибольшую популярность в начале XX в. Пытаясь объяснить социальное поведение человека по аналогии с поведением животных, З. Фрейд и У. Макдугалл свели все формы человеческого поведения к врожденным инстинктам.

Так, в теории *З. Фрейда* (S. Freud, 1895) таких инстинктов было три: инстинкт жизни, инстинкт смерти и инстинкт агрессивности. Основой мотивации поведения, по его мнению, являлось стремление удовлетворить данные врожденные инстинкты (жизни и смерти) – физические потребности организма. *З. Фрейд* считал, что инстинкты обеспечивают индивида энергией, которая является источником его активности. При этом если удовлетворение потребности по каким-либо причинам (моральные ограничения, страх наказания и т.п.) невозможно, то энергия инстинкта может быть направлена в другое русло – на выполнение деятельности, не связанной инстинктом (политику, творчество, бизнес, и т.п.). Такое направление энергии инстинкта в иное русло называют *сублимацией*. Таким образом, он придавал решающую роль в организации поведения бессознательному ядру психической жизни, образуемому мощными влечениями. В основном сексуальными (либидо) и агрессивными, требующими непосредственного удовлетворения и блокируемые «цензором» личности – «Сверх-Я», т.е. интериоризированными в ходе социализации индивида социальными нормами и ценностями.

В этом же направлении разрабатывал свою теорию, которую назвал «гормической психологией», *У. Макдугалл* (W. McDougall, 1923). Согласно данной теории инстинктивное стремление к цели изначально заложено в природе живого. Именно данная врожденная (инстинктивная) энергия («горме») является движущей силой поведения, в том числе и социального. Она определяет характер восприятия объектов, создает эмоциональное возбуждение (интерес) и направляет умственные и телесные действия организма к цели. *У. Макдугалл* в свою очередь предложил набор из десяти инстинктов: изобретательства, строительства (созидания), любопытства (удивление), бегства (страх), стадности, драчливости (агрессивность, гнев), репродуктивный или родительский (нежность), неприятия (отвращение), самоунижения (смушение), самоутверждения (воодушевление). В более поздних работах *У. Макдугалл* добавил к перечисленным еще восемь инстинктов, в основном относящихся к органическим потребностям (например, пищевой инстинкт). По его мнению, основные инстинкты

напрямую связаны с соответствующими эмоциями, так как внутренним выражением инстинктов являются эмоции.

Разработанные теории инстинктов все же не смогли ответить на многие вопросы и не позволили решить ряд весьма существенных проблем. Например, как доказать существование у человека этих инстинктов и в какой мере могут быть сведены к инстинктам или выведены из них те формы поведения, которые приобретаются человеком прижизненно под влиянием опыта и социальных условий? В итоге все дискуссии закончились тем, что само понятие «инстинкт» применительно к человеку стало употребляться все реже. Появились новые понятия для описания поведения человека, такие как потребность, рефлекс, влечение и другие.

В 20-е гг. XX в. на смену *теории инстинктов* пришла концепция, в рамках которой все поведение человека объяснялось наличием у него *биологических потребностей*. В соответствии с данной концепцией было принято считать, что у человека и у животных есть общие органические потребности, которые оказывают одинаковое воздействие на поведение. Периодически возникающие органические потребности вызывают состояние возбуждения и напряжения в организме, а удовлетворение потребности ведет к снижению напряжения. В этой концепции принципиальных различий между понятиями «инстинкт» и «потребность» не было, за исключением того, что инстинкты являются врожденными, а потребности могут приобретаться и меняться в течение жизни, особенно у человека. Следует отметить, что использование понятий «инстинкт» и «потребность» в данной концепции имело один существенный недостаток: их использование устраняло необходимость учета в объяснении поведения человека когнитивных психологических характеристик, связанных с сознанием.

3. Поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скиннер)

Кроме теорий биологических потребностей человека, инстинктов и влечений в начале XX в. возникли еще два новых направления. Их возникновение в значительной степени было обусловлено открытиями *И.П. Павлова*. Это *поведенческая (бихевиористская) теория мотивации* и *теория высшей нервной деятельности*.

Поведенческая (бихевиористская) концепция мотивации по своей сути являлась логическим продолжением идей основоположника бихевиоризма Д. Уотсона. Представителями этого направления, получившими наибольшую известность, являются Э. Толмен, К. Халл и Б. Скиннер.

Бихевиористы отмечали, что термин «мотивация» слишком общий и недостаточно научный, что экспериментальная психология под этим названием фактически изучает потребности, влечения (драйвы), имеющие чисто физиологическую природу. Бихевиористы объясняют поведение через схему «стимул – реакция», рассматривая раздражитель как активный источник реакции организма. Для них проблема мотивации не стоит, так как, с их точки зрения, динамическим условием поведения является

реактивность организма, т.е. его способность отвечать специфическим образом на раздражители. Правда, при этом отмечается, что организм не всегда реагирует на воздействующий извне стимул, в связи с чем в схему был введен дополнительный фактор (названный «мотивацией»), объясняющий различия в реактивности. Но снова этот фактор свелся к чисто физиологическим механизмам: различию в чувствительности организма к данному стимулу, т.е. к порогам ощущений. Исходя из этого, мотивацию стали понимать как состояние, функция которого в снижении порога реактивности организма на некоторые раздражители.

Один из представителей данного направления, *Б. Скиннер* считал, например, основой активности потребность, нужду организма (есть, пить, иметь нормальную температуру и т.д.), вызванную отклонением физиологических параметров от оптимального уровня. Основным механизмом формирования мотивации, при этом признавалось стремление организма снять напряжение, вызванное возникшей потребностью. Иными словами, *принцип гомеостаза*: при отклонении от нормы система стремится вернуться в исходное состояние. Так, если действие привело к снятию потребностного напряжения, то вероятность повторения этого действия растёт, а если оно не наступает, то вероятность повторения действия уменьшается. Но способ поведения не связан однозначно с потребностью, он зависит и от подкрепления, то есть от того, что способно удовлетворить эту потребность. Таким образом, считалось, что поведение мотивируется последствиями действий и прошлым опытом.

Итак, с точки зрения бихевиористов, поведение инициируется потребностью, а формируется под влиянием факторов среды. Однако, *необихевиоризм*, учитывая материальную причинность поведения как совокупность потребностей и соответствующей структуры подкреплений, признавал также и идеальные психические категории такие, как цели и ожидания.

Наиболее видный представитель динамической психологии американец *Р. Вудвортс* (*R. Woodworth, 1918*), критикуя бихевиористов, трактовал ответ на внешнее воздействие как сложный и изменчивый акт, в котором интегрируются прошлый опыт и своеобразие внешних и внутренних наличных условий. Этот синтез достигается благодаря психической активности, основой которой служит стремление к цели (потребность).

В обыденной жизни принято считать, что поведение человека определяется планом и стремлением реализовать этот план, достичь цели. Эта схема, как отмечает *Ж. Нюттен* (*J. Nutten, 1984*), соответствует реальности и учитывает сложное человеческое поведение, в то время как бихевиористы в качестве модели принимают лишь элементарную психическую реакцию. Необходимо помнить, пишет *Ж. Нюттен*, что поведение – это еще и поиск отсутствующих или еще не существующих ситуаций и предметов, а не просто реагирование на них. На этом и основываются взгляды психологов, рассматривающих мотивацию как

самостоятельный специфичный механизм организации поведения человека и животных.

Другая теория – *теория высшей нервной деятельности* – была разработана *И.П. Павловым*, а ее развитие продолжено его учениками и последователями, среди которых были следующие: *Н.А. Бернштейн* – автор теории психофизиологической регуляции движений; *П.К. Анохин*, предложивший модель функциональной системы, на современном уровне описывающую и объясняющую динамику поведенческого акта; *Е.Н. Соколов*, который открыл и исследовал ориентировочный рефлекс, имеющий большое значение для понимания психофизиологических механизмов восприятия, внимания и мотивации, а также предложил модель концептуальной рефлекторной дуги.

Одной из теорий, возникших на рубеже XIX-XX вв. и продолжающих разрабатываться сейчас, является *теория органических потребностей животных*. Она возникла и развивалась под влиянием прежних иррационалистических традиций в понимании поведения животных. Ее современные представители видят свою задачу в том, чтобы объяснить поведение животных с позиций физиологии и биологии.

4. Проблема мотивации в подходе К. Левина

Концепции и теории мотивации, относимые только к человеку, начали появляться в психологической науке начиная с 30-х гг. XX в. Первой из них была *теория мотивации, предложенная К. Левином*.

Свои теоретические взгляды К. Левин изложил в книгах «Динамическая теория личности» (1935) и «Принципы топологической психологии» (1936). С точки зрения К. Левина задача психологии состоит в том, чтобы создать такую теорию, с помощью которой можно было бы объяснить поведение любого человека в конкретной ситуации. Эта теория должна давать возможность предсказывать поведение человека и управлять этим поведением. К. Левин в отличие от бихевиористов не устранял психику и сознание из предмета психологии. Свою теорию личности он разрабатывал в русле гештальтпсихологии, дав ей название «*теория психологического поля*».

«*Поле*» – это жизненное пространство человека, представляющее собой совокупность взаимовлияющих друг на друга факторов, определяющих поведение человека в конкретной ситуации и в каждый момент времени. В этом поле действуют динамические силы, которые оказывают влияние на его поведение.

Он исходил из того, что личность живет и развивается в психологическом поле окружающих ее предметов, каждый из которых имеет определенный заряд (валентность). *Валентность* – это степень привлекательности (притягательности) различных предметов, событий, ситуаций и других аспектов окружающего мира. Валентность может быть положительной или отрицательной, может варьировать по степени – сильно выраженная и менее выраженная. Эксперименты К. Левина доказывали, что для каждого человека эта валентность имеет свой знак. Хотя в то же время

существуют такие предметы, которые для всех имеют одинаково притягательную или отталкивающую силу. Воздействуя на человека, предметы вызывают в нем потребности, которые К. Левин рассматривал как своего рода энергетические заряды, вызывающие напряжение человека. В этом состоянии человек стремится к разрядке, т.е. удовлетворению потребности.

К основным особенностям человека, которые являются главными факторами, определяющими его поведение, К. Левин относит два вида мотивов: истинные потребности и квази-потребности.

К *истинным потребностям* относятся врожденные, инстинктивные потребности (например, чувство голода), а также стремления человека к отдаленным перспективным жизненным целям, которые задают направленность его жизни (например, стремление приобрести определенную профессию).

Квази-потребности – это побуждения к действиям, направленные на достижение определенного результата в конкретной ситуации, возникающие в связи с намерением человека совершить эти действия. Квази-потребности рассматриваются в психологии как *ситуативная* мотивация, т.е. мотивация, которая побуждает и направляет действия человека в конкретных жизненных ситуациях.

Потребности в структуре личности не изолированы, они находятся в связи друг с другом, в определенной иерархии. При этом те квази-потребности, которые связаны между собой, могут обмениваться находящейся в них энергией. Этот процесс К. Левин называл *коммуникацией заряженных систем*. Возможность такой коммуникации, с его точки зрения, ценна тем, что делает поведение человека более гибким, позволяет ему разрешать конфликты, преодолевать различные барьеры и находить удовлетворительный выход из сложных ситуаций. Истинные потребности составляют основу квази-потребностей. Побудительная сила квази-потребностей проистекает из истинных потребностей. Истинные потребности – энергетический источник для квази-потребностей.

Исследования К. Левина доказывали, что не только существующая в данный момент ситуация, но и ее предвосхищение, предметы, существующие только в сознании человека, могут определять его деятельность. Наличие таких *идеальных мотивов* поведения дает возможность человеку преодолеть непосредственное влияние поля, окружающих предметов, «*встать над полем*», как писал К. Левин. Такое поведение он называл *волевым*, в отличие от *полевого*, которое возникает под влиянием непосредственного сиюминутного окружения.

5. Теория мотивации в гуманистическом подходе (Г. Мюррей, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс)

Вслед «теорией поля» были опубликованы работы представителей *гуманистической психологии* – Г. Мюррея, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса и др. Рассмотрим некоторые из них. Мотивирующая сила

человеческого поведения, по мнению авторов гуманистической теории, состоит в реализации им самим своих способностей и потенций.

Достаточно широко известность получила мотивационная концепция Г. Мюррея (H. Murrey, 1938). Наряду с выделенным У. Макдугаллом перечнем органических, или первичных, потребностей, идентичных основным инстинктам, Г. Мюррей предложил *список вторичных (психогенных) потребностей*, возникающих на базе инстинктоподобных влечений в результате воспитания и обучения. Это потребности достижения успехов, аффилиации, агрессии, независимости, противодействия, уважения, унижения, защиты, доминирования, привлечения внимания, избегания вредных воздействий, избегания неудач, покровительства, порядка, игры, неприятия, осмысления, сексуальных отношений, помощи, взаимопонимания. Впоследствии кроме этих двадцати потребностей автор приписал человеку еще шесть: приобретения, отклонения обвинений, познания, созидания, объяснения, признания и бережливости.

Другая, еще более известная концепция мотивации поведения человека, принадлежит А. Маслоу (A. Maslow, 1954). Чаще всего, когда говорят о данной концепции, имеют в виду существование иерархии человеческих потребностей и их классификацию. Согласно данной концепции, у человека с рождения последовательно появляются и сопровождают его взросление семь классов потребностей: физиологические (органические) потребности, потребности в безопасности, потребности в принадлежности и любви, потребности уважения (почитания), познавательные потребности, эстетические потребности, потребности в самоактуализации. Причем, по мнению автора, в основании данной мотивационной пирамиды лежат физиологические потребности, а высшие потребности, такие как эстетические и потребность в самоактуализации, образуют ее вершину.

6. Когнитивные теории мотивации

Еще У. Джемс в конце прошлого века выделял несколько типов принятия решения (формирования намерения, стремления к действию) как сознательного преднамеренного мотивационного акта. Объекты мысли, задерживающие окончательное действие или благоприятствующие ему, он называет *основаниями, или мотивами*, данного решения.

Во второй половине XX века появились мотивационные концепции Дж. Роттера (J. Rotter, 1954), Г. Келли (G. Kelly, 1955), Х. Хекхаузена (H. Heckhausen, 1955), Дж. Аткинсона (J. Atkinson, 1964), Д. Макклелланда (D. McClelland, 1971), для которых характерным является признание ведущей роли сознания в детерминации поведения человека. *Когнитивные теории* мотивации повлекли за собой введение в научный обиход новых мотивационных понятий: социальные потребности, жизненные цели, когнитивные факторы, когнитивный диссонанс, ценности, ожидание успеха, боязнь неудачи, уровень притязаний.

Мотивами поведения личности по мнению представителей этого направления (*Л. Фестингер*), является стремление к соответствию между знаниями о мире и о себе, то есть к консонансу. Несоответствие когний переживается личностью как состояние дискомфорта, и она стремится от него избавиться, восстановить внутреннюю когнитивную гармонию. Это стремление и есть мощный мотивирующий фактор человеческого поведения и отношения к миру. Разрешить диссонанс можно тремя способами: изменить одну из когний, снизить ее значимость или добавить новую когницию. *Когниция* (лат. *cognitio* – «знание») – любое знание, мнение или убеждение, касающееся среды, себя или собственного поведения.

Р. Кеттелл (*R. Cattell, 1957*) построил «динамическую решетку устремлений». Он выделил мотивационные диспозиции типа «эргов» (от греч. *ergon* – «энергия», «работа»), в которых видел своего рода биологически обусловленные влечения, и «энграммы», природа которых содержится не в биологической структуре, а в истории жизни субъекта.

Во многих зарубежных мотивационных концепциях центральным психическим процессом, объясняющим поведение, становится принятие решения. Недостатком этих теорий мотивации является рассмотрение лишь отдельных сторон мотивационного процесса, без попыток их объединения.

В определенной мере они близки друг к другу и имеют ряд общих положений.

1. Во-первых, в большинстве данных теорий отрицалась принципиальная возможность создания единой универсальной теории мотивации, одинаково успешно объясняющей как поведение животных, так и человека.

2. Во-вторых, подчеркивалось, что стремление снять напряжение как основной мотивационный источник целенаправленного поведения на уровне человека не работает, во всяком случае не является для него основным мотивационным принципом.

3. В-третьих, в большинстве данных теорий утверждалось, что человек не реактивен, а изначально активен. Поэтому принцип редукации напряжения для объяснения поведения человека неприемлем, а источники его активности следует искать в нем самом, в его психологии.

4. В-четвертых, данные теории признавали наряду с ролью бессознательного существенную роль сознания человека в формировании его поведения. Более того, по мнению большинства авторов, сознательная регуляция для человека является ведущим механизмом формирования поведения.

5. В-пятых, для большинства теорий данной группы было свойственно стремление ввести в научный оборот специфические понятия, отражающие особенности человеческой мотивации, например «социальные потребности, мотивы» (*Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Х. Хекхаузен*), «жизненные цели» (*К. Роджерс, Р. Мей*), «когнитивные факторы» (*Дж. Роттер, Г. Келли и др.*).

6. В-шестых, авторы теорий этой группы были едины во мнении о том, что для исследования мотивации человека неприемлемы методы

исследования причин поведения у животных. Поэтому они предприняли попытку найти специальные методы изучения мотивации, подходящие только для человека.

7. Мотивация в работах отечественных психологов

Среди отечественных психологов начала XX века, поднимавших вопросы о мотивации поведения человека, следует отметить, прежде всего, *А.Ф. Лазурского*, опубликовавшего в 1906 году книгу «Очерк науки о характерах». В ней довольно большое место отводится обстоятельному обсуждению вопросов, связанных с желаниями и влечениями, борьбой мотивов и принятием решений, устойчивостью решений (намерений) и способностью к внутренней задержке побудительных импульсов; высказанные положения не утратили актуальности и в настоящее время.

О влечениях, желаниях и «хотениях» человека, в связи с вопросами о воле и волевых актах, рассуждал в своих работах и другой крупный отечественный психолог *Н.Н. Ланге* (1914). В частности, он дал свое понимание отличий влечений от «хотений», полагая, что последние – это влечения, переходящие в активные действия. Для него «хотение» – это деятельная воля.

В 20-х годах и позже вопросы мотивации поведения рассматривали *В.М. Боровский* (1927), *Н.Ю. Войтонис* (1929, 1935), стоявшие на биологизаторских позициях.

Л.С. Выготский в своих работах тоже не оставил без внимания проблему детерминации и мотивации поведения человека. Так, в учебном пособии «Педология подростка» (1930-1931) он отводит большую главу вопросу о сущности интересов и их изменении в подростковом возрасте. Он считал, что проблема соотношения влечений и интересов является ключом к пониманию психического развития подростка, которое обусловлено, прежде всего, эволюцией интересов и поведения ребенка, изменением структуры направленности его поведения. Несмотря на некоторую односторонность в вопросе об интересах, несомненно, положительным в его взглядах было убеждение, что интересы не являются навыками, как считали в то время многие психологи. В другой работе – «Истории развития высших психических функций» – *Л.С. Выготский* уделяет большое внимание вопросу о «борьбе мотивов». Одним из первых он стал разделять мотив и стимул, говорил о произвольной мотивации.

В 40-х годах мотивацию, с позиции «теории установки», рассматривал *Д.Н. Узнадзе* (1966), говоривший, что источником активности является потребность, которую он понимал очень широко, а именно как то, что является нужным для организма, но чем он в данный момент не обладает.

Теория деятельностного происхождения мотивации. В отечественной психологии также предпринимались попытки решать проблемы мотивации человека. Однако вплоть до середины 1960-х гг. психологические исследования были сосредоточены на изучении познавательных процессов. Основной научной разработкой отечественных психологов в области

проблем мотивации является *теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека*, созданная А.Н. Леонтьевым. Согласно концепции А.Н. Леонтьева, мотивационная сфера человека, как и другие психологические особенности, имеет свои источники в практической деятельности. В частности, между структурой деятельности и строением мотивационной сферы человека существуют отношения изоморфизма, т.е. взаимного соответствия, а в основе динамических изменений, которые происходят с мотивационной сферой человека, лежит подчиняющееся объективным социальным законам развитие системы деятельностей.

Таким образом, данная концепция объясняет происхождение и динамику мотивационной сферы человека. Она показывает, как может изменяться система деятельностей, как преобразуется ее иерархизированность, каким образом возникают и исчезают отдельные виды деятельности и операции, какие модификации происходят с действиями. В соответствии с закономерностями развития деятельностей можно вывести законы, описывающие изменения в мотивационной сфере человека, приобретение им новых потребностей, мотивов и целей.

Все рассмотренные теории имеют свои достоинства и вместе с тем свои недостатки. Основной их недостаток заключается в том, что они в состоянии объяснить лишь некоторые феномены мотивации, ответить лишь на небольшую часть вопросов, возникающих в этой области психологических исследований. Поэтому исследование мотивационной сферы человека продолжается и в наши дни.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, Академия. – 2010.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

Лекция № 6. Мотивация и деятельность **Мотивированное поведение как характеристика личности**

Цель занятия: знакомство с ролью мотивации и ее влиянием на эффективность деятельности, с мотивацией различных видов деятельности, а также с основными мотивами человека.

Содержание занятия:

1. Проблема полимотивации деятельности.
2. Мотивация различных видов деятельности.
3. Характеристика ведущих мотивов личности (мотив достижения и избегания, мотив аффилиации и власти, мотив отвержения, просоциальное поведение, мотив агрессивности).
4. Направленность личности, ее виды и формы проявления.

Основные понятия: мотивационная суммация, полимотивация, виды полимотивации, самооценка, уровень притязаний, мотив аффилиации, мотив достижения, мотив успеха, мотив избегания неудач, мотив власти, мотив отвержения, альтруистические мотивы, мотив агрессивности, манипуляция, эмпатия, мотив отвержения, направленность, направленность на себя, на других, на дело, влечение, желание, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение.

1. Проблема полимотивации деятельности

Долгое время соотношение между мотивом и поведением рассматривалось исходя из предпосылки, что каждому мотиву должна соответствовать своя деятельность, и наоборот. Такое понимание соотношения между мотивом и деятельностью означает то, что мотив определяет деятельность, дает ей название и характеризует ее содержательную сторону.

Однако в последние годы стала распространенной точка зрения, что деятельность и поведение человека одновременно обусловлены многими мотивами (А.Н. Леонтьев, В.К. Вилюнас, В.И. Ковалев, Л.И. Божович и др.). А.Н. Леонтьев, например, выдвигая положение о полимотивированности деятельности, исходит из того, что сложные формы поведения, как правило, побуждаются несколькими потребностями. Исследователь говорит о двух разных вариантах полимотивации учебной деятельности. Первый из них состоит в обусловленности учебной деятельности как познавательными, так и социальными мотивами. Второй же вариант полимотивации учебной деятельности заключается в сочетании смыслообразующего мотива с мотивами-стимулами. Смыслообразующий мотив выполняет функцию побуждения и направления на объект, а мотивы-стимулы играют роль дополнительной стимуляции данной деятельности.

В.К. Вилюнас, анализируя явление мотивационной суммации отмечает, что у человека одновременное проявление и действие мотивационных факторов различного происхождения представляет собой практически постоянный фон жизни, поэтому актуальной является не констатация полимотивированности человеческой деятельности, а проблема ее форм и механизмов. Обусловленность поведения человека разными, иногда даже противоречивыми, стремлениями отмечают и многие другие авторы.

В.К. Вилюнас относит к полимотивации и дальние намерения, имеющие комплексную потребностную основу, и отдельные конкретные ситуации, которые обусловлены рядом побуждений и предполагают выбор. Примером последних может служить полимотивация при конкурирующих мотивах, возможность существования которой прекрасно показана еще в классификации конфликтных ситуаций К. Левина.

К. Левин в определении конфликта отмечает, что его психологически можно охарактеризовать как ситуацию, в которой на субъекта одновременно воздействуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины. Автор различает три основных случая конфликтных ситуаций.

Конфликт «стремление – стремление»: даны два объекта или цели, при этом оба обладают привлекательным и примерно равным требовательным характером. При этом нельзя обладать или стремиться к обоим, а необходимо сделать выбор между двумя возможностями.

Конфликт «избегание – избегание»: ситуация, когда приходится выбирать между двух примерно равных «зол».

Конфликт «стремление – избегание»: одно и тоже одновременно притягивает и отталкивает. Можно хотеть, например, женитьбой удержать возле себя любимого человека и одновременно бояться потерять свою независимость.

А. Маслоу отмечал, что практически любой поведенческий акт детерминирован множеством детерминант или множеством мотивов. Если говорить о мотивационных детерминантах, то поведение, как правило, детерминировано не одной отдельно взятой потребностью, а совокупностью нескольких или всех базовых потребностей.

Как отмечает Е.П. Ильин, в западной психологии акцент в основном делается на одновременной обусловленности поведения и деятельности многими целями и личностными диспозициями.

Е.П. Ильин считает возможным говорить и об истинной полимотивации, с которой мы имеем дело только тогда, когда одновременно действуют несколько мотивов, в состав каждого из которых могут входить множество потребностей. Однако в этом случае, как считает данный исследователь, психологически осуществляется несколько деятельностей. Кроме того, Е.П. Ильин связывает истинную полимотивацию с наличием отдаленной цели. Тогда существуют отдельные деятельности, побуждаемые частными мотивами. Они как бы встроены в общий мотив и, являясь относительно самостоятельными психологическими образованиями, способствуют достижению конечной цели.

2. Мотивация различных видов деятельности.

Мотивация учебной деятельности. Учебная деятельность занимает практически все годы становления личности, начиная с детского сада и кончая обучением в средних и высших профессиональных учебных заведениях.

Под мотивом учебной деятельности понимаются все факторы, обуславливающие проявление учебной активности: потребности, цели, установки, чувство долга, интересы и т.п.

Попытку подойти к мотивации учения с позиции сочетания у одного и того же учащегося различных мотивационных факторов предпринял финский психолог К. Вепсяляйнен. Он выделил следующие «мотивационные типы»:

1. Первый тип характеризуется хорошей успеваемостью, сочетанием чувства долга и ответственности с зависимостью от авторитетов.
2. Второй тип характеризуется принятием образования как значимого фактора (необходимость посещения школы), отсутствием специальных интересов и низкой мотивацией к достижениям в школе.

3. Третий тип отличается зависимостью от авторитетов, отсутствием чувства долга и ответственности.

4. Для четвертого характерно стремление к достижениям в школе, чувством долга и ответственности и отсутствием боязни неудачи.

5. В пятом сочетаются стремления к успеху и боязни неудачи с чувством долга и ответственности.

Мотив поступления в школу. Потребностями, приводящими ребенка в школу, помимо *познавательной*, могут быть: *престижная* (повышение своего социального положения), *стремление к взрослости* и желание называться уже школьником, а не детсадовцем, желание быть «как все», не отставать в исполнении социальных ролей от сверстников. Отсюда целями удовлетворения потребностей могут быть как учеба, так и хождение в школу для выполнения роли ученика, школьника.

Л.И. Божович отмечает, что мотив посещения школы следует отличать от мотива обучения. Оба эти мотива в организации поведения и учебной деятельности детей могут действовать в одном направлении, а могут и расходиться.

В мотив обучения могут входить следующие причины: интерес к учению (основанный, на потребности в новых впечатлениях от приобретения знаний), желание получить образование в связи с пониманием его необходимости для жизни и профессиональной деятельности, желание заслужить похвалу, удовлетворить свое тщеславие (быть отличником).

Наличие же у дошкольников только социально-ролевых мотивов посещения школы и отсутствие мотива обучения свидетельствует об их неготовности к школе. О мотивационной готовности детей 6-7 лет к школе свидетельствуют их отношение к обучению как к серьезной общественно значимой деятельности, эмоциональная расположенность выполнять требования взрослых, познавательный интерес к окружающей действительности, стремление овладевать новыми знаниями и умениями.

Мотивация учебной деятельности младших школьников. Особенностью мотивации большинства школьников младших классов является беспрекословное выполнение требований учителя. Даже скучную и бесполезную работу они выполняют тщательно, так как полученные задания кажутся им важными.

Мотивационную роль играют получаемые школьниками *отметки*. По данным Л.И. Божович, они воспринимают отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Отметка в качестве ведущего мотива обучения выступает у более половины младших школьников. У трети преобладает престижный мотив, а познавательный интерес называется очень редко. Однако такое отношение к отметке скоро меняется. Школьники 3-4-х классов начинают тяготиться своими обязанностями, их старательность уменьшается.

Такие сдвиги в мотивационной сфере происходят, как предполагает Л.И. Божович, потому, что не удовлетворяется познавательная потребность учащихся, а это связано с методикой их обучения, в частности с излишним

количеством упражнений, направленных на выработку умений. В результате чрезмерно загружается память и недостаточно используется интеллект.

М.В. Матюхина отмечает, что не все мотивы осознаются младшими школьниками в одинаковой степени. К плохо осознаваемым относятся мотивы долга и ответственности, благополучия, престижные, целый ряд мотивов, связанных с содержанием и процессом учения (интерес к объекту деятельности, к процессу деятельности, к результату деятельности). Но именно эти мотивы чаще всего выступают в качестве реальных побудителей учебной деятельности.

Мотиваторами учебной деятельности младших школьников могут быть социально-психологические факторы: желание хорошо выглядеть в глазах одноклассников, обожание своего учителя, желание доставить ему удовольствие своим ответом на уроке и получить от него похвалу.

Существенной особенностью мотивации учебной деятельности младших школьников является невозможность долго удерживать энергию сформированного намерения. Поэтому между созданием у них соответствующего намерения и выполнением его не должно проходить много времени, чтобы это стремление не «остыло». Перед младшими школьниками целесообразно ставить не отдаленные и крупномасштабные цели, а ближайšie и небольшие.

В 3-4-х классах начинает проявляться избирательное отношение школьников к отдельным учебным предметам, в результате чего общий мотив учебы становится все более дифференцированным: появляется как положительная, так и отрицательная мотивация к процессу учения в зависимости от интереса к предмету. Однако познавательные интересы детей, как правило, являются еще эпизодическими. Они возникают в определенной ситуации, чаще всего под непосредственным воздействием урока, и почти всегда угасают, как только урок заканчивается.

В этих классах снижается роль учителя в побуждении к учебной деятельности в связи со снижением его авторитета. Это обусловлено и повышением самостоятельности школьников и большой ориентацией на мнение одноклассников.

Мотивация учебной деятельности и поведения школьников средних классов. Первой ее особенностью является возникновение у школьника стойкого интереса к определенному предмету. Повышение интереса к одному предмету протекает у многих подростков на фоне общего снижения мотивации учения.

Это объясняется тем, что у подростков, как и у младших школьников, еще слабо развито понимание необходимости учебы для будущей профессиональной деятельности, для объяснения происходящего вокруг.

Главным мотивом поведения и деятельности учащихся средних классов в школе является, как считает Л.И. Божович, стремление найти свое место среди товарищей. Поведение подростков в школе строится с учетом мнения одноклассников, которое теперь имеет большее значение, чем мнение учителей и родителей. Характерной особенностью подростков является

стремление всячески избегать критики сверстников и наличие страха быть ими отвергнутыми.

Особенностью мотивации учебного поведения школьников средних классов является наличие у них «подростковых установок» (моральных взглядов, суждений, оценок).

У подростков становится ярко выраженной потребность в познании и оценке свойств собственной личности, что создает повышенную их чувствительность к оценке окружающих.

Мотивация учебной деятельности и поведения школьников старших классов. Основным мотивом учения старшеклассников является подготовка к поступлению в профессиональное учебное заведение. Следовательно, главной целью для выпускников школы становится получение знаний, что должно обеспечить прием в намеченные учебные заведения.

Правда, выбор профессии может происходить не столь осознанно, а под влиянием родителей, в результате подражания товарищам или случайно возникшего интереса.

Мотивы учения у старших школьников существенно отличаются от подростковых, в связи с намечаемой профессиональной деятельностью. Если подростки выбирают профессию, соответствующую любимому предмету, то старшеклассники начинают особенно интересоваться теми предметами, которые им пригодятся для подготовки к выбранной профессии. Если первые смотрят в будущее с позиций настоящего, то вторые смотрят на настоящее с позиций будущего (Л.И. Божович).

Для старшеклассников отметка – это критерий знаний, она в значительной степени утрачивает свою побудительную силу; вместо нее роль побудителя к учению начинает играть стремление к знаниям.

Чем старше школьники, тем меньшее количество мотиваторов они называют в качестве побудителей или основания своего поведения. Это может быть связано с тем, что под влиянием формирующегося у них мировоззрения возникает достаточно устойчивая структура мотивационной сферы, в которой главными становятся мотиваторы (личностные диспозиции, особенности личности), отражающие их взгляды и убеждения.

Основными факторами, влияющими на формирование положительной устойчивой мотивации к учебной деятельности, являются:

- содержание учебного материала;
- организация учебной деятельности;
- коллективные формы учебной деятельности;
- оценка учебной деятельности;
- стиль педагогической деятельности учителя.

3. Мотивация трудовой деятельности

Мотивы, связанные с трудовой деятельностью человека, можно разделить на три группы: мотивы трудовой деятельности, мотивы выбора профессии и мотивы выбора места работы. Конкретная деятельность определяется в конечном итоге всеми этими мотивами (мотивы трудовой

деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, а последние ведут к мотивам выбора места работы).

Мотивы трудовой деятельности. Исследователи выделяют причины, которые заставляют человека заниматься трудом.

Первая группа причин – *побуждения общественного характера*. К ним относятся осознание необходимости приносить пользу обществу, желание оказывать помощь другим людям, общественная установка на необходимость трудовой деятельности и т.д.

Вторая группа – *получение определенных материальных благ* для себя и семьи.

Третья группа – *удовлетворение потребности в самоактуализации, самовыражении, самореализации*. К этой же группе относится и мотив, связанный с удовлетворением потребности в общественном признании, в уважении со стороны других.

Трудовое воспитание школьников и должно состоять в формировании и закреплении этих мотивов.

Мотивы выбора профессии. Выбор профессии – сложный и достаточно длительный мотивационный процесс: ведь от правильного выбора профессии во многом зависит удовлетворенность человека своей жизнью.

Сознательный выбор профессии происходит с ориентацией человека на имеющиеся у него социальные ценности.

Профессию можно выбирать в зависимости от многих обстоятельств, но важно принимать во внимание, насколько выбираемая деятельность соответствует склонностям и способностям человека.

Имеющиеся у человека определенные сочетания типологических особенностей проявления свойств нервной системы (сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность-неуравновешенность) могут обуславливать склонность человека к определенному типу деятельности.

Мотивы выбора места работы. Здесь необходимо учитывать «внешние» и «внутренние» факторы (мотиваторы), которые рассматриваются человеком в процессе принятия решения – куда лучше пойти работать. В основном это касается оценки внешней ситуации, своих возможностей и состояния, соответствия выбираемой работы профессии, своим интересам и склонностям.

Оценка внешней ситуации (положительных и отрицательных производственных факторов) включает в себя: величину заработной платы, льготы, предоставляемые работающим на данном предприятии; близость к дому, удобство транспортного сообщения; эстетику места работы и наличие вредного производства; сменность, наличие твердого или свободного графика работы; надежность и престиж фирмы, компании; меру ответственности; возможность одновременно с работой учиться в вузе; психологический климат в коллективе, систему поощрений и наказаний и т.д.

Оценка своих возможностей включает: состояние здоровья, наличие способностей к данной работе и профессионально важных качеств, уровень

образования, склонность к работе без стрессов, в свободном ритме или к монотонной работе с заданным темпом.

Оценка выбираемого места работы с учетом интересов касается возможности продвижения на данном предприятии или в учреждении по «служебной лестнице», руководящей работы, профессионального роста, проявления личной инициативы и выдумки (творчества) и т.п.

Мотивы выбора профессии и места работы классифицированы Э.С. Чугуновой. Она выделяет доминантный тип профессиональной мотивации (устойчивый интерес к профессии), ситуативный тип профессиональной мотивации (влияние привходящих жизненных обстоятельств, которые не всегда согласуются с интересами человека) и конформистский (или суггестивный) тип профессиональной мотивации (внушающее влияние со стороны ближайшего социального окружения – советы родных, друзей, знакомых).

Мотивы педагогической деятельности. Мотивы поступления в педагогический вуз и выбора профессии педагога разнообразны, причем некоторые из них не соответствуют педагогической деятельности. Это обстоятельство давно беспокоит педагогическую общественность и вузы. По данным многих опросов (А.Э. Штейнмец, 1998), только от 30 до 45% поступивших в педагогические вузы положительно относятся к профессии учителя. Около 40% поступают в вуз из-за интереса к тому или иному предмету («предметные мотивы»), не имея интереса к учительской деятельности. От 13 до 22% студентов не относятся позитивно ни к деятельности учителя, ни к профилирующему предмету, мотивами поступления в вуз в данном случае являются либо стремление избежать службы в армии (у юношей), либо престижность высшего образования (у девушек).

Среди всего многообразия мотивов именно профессиональные мотивы признаются ведущими в личности педагога, определяющими все остальные.

Профессиональные мотивы педагога, как и всякая мотивация, составляют сложную структуру. В нее включаются мотивы выбора педагогической профессии; мотивы, проявляющиеся в процессе труда учителя; мотивы совершенствования педагогической деятельности.

К мотивам выбора педагогической профессии относят интерес к работе с детьми, подражание (в первую очередь любимому учителю), способности к организаторской деятельности, проверенные в работе с детьми и др.

А.К. Байметов, изучая мотивы педагогической деятельности, все их разнообразие объединил в три группы:

- 1) мотивы долженствования;
- 2) мотивы заинтересованности и увлеченности преподаваемым предметом;
- 3) мотивы увлеченности общением с детьми («любовь к детям»).

Среди негативных факторов педагогической деятельности отмечается низкая престижность профессии учителя, нервно-психическая напряженность труда, наличие в большинстве школ женского учительского

коллектива. Эти и другие факторы влияют на увольнение учителей и на нежелании выпускников педагогических вузов работать в школе.

Для педагогической профессии очень важен определенный набор личностных качеств, которые в соответствии с принципом единства сознания и деятельности должны быть сформированы у педагога в процессе педагогического труда и в то же время обуславливать его успех.

4. Характеристика ведущих мотивов личности

В процессе взросления ведущие мотивы становятся настолько характерными для человека, что превращаются в черты его личности. К этим мотивам можно отнести *мотивацию достижения, избегания неудач, мотив власти, агрессивные мотивы, альтруистические мотивы, просоциальные мотивы* и многие другие.

Мотив достижения по Д. Мак-Клелланду – это устойчиво проявляемая потребность индивида добиваться успеха в различных видах деятельности. Впервые он был выделен в классификации Г. Мюррея, который понимал его как стремление человека сделать что-то быстро и хорошо. Потребность в достижениях носит генерализованный характер, не зависит от вида деятельности.

По данным Д. Мак-Клелланда, люди, испытывающие сильную потребность в достижениях, предпочитают полагаться на собственные силы и стремятся к самосовершенствованию. Они склонны работать над задачами, которые требуют немалых усилий, но не являются неразрешимыми. Они чувствуют больше удовлетворения от своей работы тогда, когда могут сами ее планировать и самостоятельно определять свои цели. Такие люди хотят быть всегда на высоте и любят получать положительные отзывы окружающих о своей деятельности. Такие люди даже свое свободное время часто посвящают деятельности, связанной с основной работой.

Выявлены определенные различия между людьми, ориентированными на успех, и людьми, ориентированными на неудачу. Первые предпочитают цели, которые лишь незначительно превосходят уже достигнутый результат. Они не теряются в ситуации соревнования, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей и для них характерен адекватный уровень притязаний: он повышается при успехе и понижается при неудаче. Вторые подразделяются на две подгруппы, одна из которых нереалистично занижает, а другая – нереалистично завышает цели. В случае занижения цели они пытаются «обеспечить» ее выполнение, а в случае завышения у них всегда будет возможность оправдать себя, ведь цель была слишком сложна и далеко не все смогли бы с ней справиться.

Д. Мак-Клелланд обнаружил, что на формирование у ребенка потребности в достижениях влияют установки его родителей.

Если потребности в достижениях выходят за все разумные пределы, а работа превращается в страсть, это означает, что человек стал *трудоголиком*.

Мотив аффилиации связан со стремлением человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения с людьми. Внутренне это

выступает в виде чувства привязанности, верности, внешне – в общительности, сотрудничестве с другими людьми. Отношения между людьми, построенные на основе аффилиации, как правило, взаимны. Партнеры не рассматривают друг друга как средство удовлетворения личных потребностей, не стремятся к доминированию друг над другом, а равноправно сотрудничают.

В качестве противоположного мотиву аффилиации выступает *мотив отвержения*, проявляющийся в боязни быть отвергнутым, не принятым значимыми для личности людьми. Преобладание данного мотива ведет к неуверенности, скованности, напряженности. Создает препятствия на пути межличностного общения. У таких людей слабо развиты умения и навыки общения.

Мотив власти определяется как устойчивое, выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми. Это склонность управлять социальным окружением, воздействовать на поведение других людей разнообразными способами (убеждением, внушением, запрещением и т.д.).

Этот мотив проявляется в том, чтобы побуждать других поступать в соответствии со своими интересами и потребностями, добиваться их расположения, доказывать свою правоту, отстаивать собственную точку зрения.

Впервые данный мотив привлек к себе внимание в исследованиях неофрейдистов. Он был объявлен одним из главных мотивов человеческого социального поведения. А. Адлер, ученик З. Фрейда, считал, что стремление к превосходству, совершенству и социальной власти компенсирует естественные недостатки людей, испытывающих так называемый комплекс неполноценности. Аналогичной точки зрения, но теоретически разрабатываемой в ином контексте, придерживался другой представитель неофрейдизма – Э. Фромм.

Просоциальные мотивы и соответствующее им просоциальное поведение – это любые альтруистические действия человека, направляемые на благополучие других людей, оказание им помощи. Эти формы поведения разнообразны и располагаются от простой любезности до серьезной благотворительной помощи, иногда с большим ущербом для себя, ценой самопожертвования.

Альтруистическое или просоциальное поведение характеризуется как осуществляемое ради блага другого человека и без надежды на вознаграждение. Оно ведет к благополучию других людей, а не к благополучию того, кто его реализуется. Забота о других людях осуществляется по собственным убеждениям, без расчета и давления со стороны. По смыслу такое поведение противоположно агрессии.

Мотив агрессивности включает действия, наносящие человеку какой-либо ущерб: моральный, материальный или физический. Агрессия всегда направлена на причинение вреда другому человеку. Образцами для подражания в агрессивном, поведении обычно являются родители. Ребенок, неоднократно подвергавшийся наказаниям, в итоге сам становится

агрессивным.

4. Направленность личности, ее виды и формы проявления

Впервые в отечественной психологии понятие направленности личности ввел С.Л. Рубинштейн, который определил ее через установки и тенденции, потребности, интересы и мотивы. Он рассматривал направленность личности как совокупность различных тенденций, в основе которых лежат потребности и мотивы деятельности.

Н.И. Рейнвальд считает главной характеристикой активности личности – ее направленность. При рассмотрении направленности в качестве ключевого понятия автор использует понятие потребности. Тип направленности личности – это доминирующая мотивация, определяющая избираемые человеком жизненные цели и способы самоутверждения. Направленность – системообразующий фактор личности.

К.К. Платонов выделяет направленность личности как один из компонентов структуры личности, который включает в себя несколько связанных иерархией форм: влечение, желание, интерес, мировоззрение и убеждение.

Чаще всего в научной литературе под *направленностью* понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.

Проблема отношений и мотивов личности рассматривалась А.Н. Леонтьевым, В.Н. Мясищевым, Л.И. Божович и другими авторами.

Понятие «отношения личности» было введено В.Н. Мясищевым, который определяет его как «симпатии и антипатии, интересы и потребности, оценки и идеалы». Он выделяет три уровня развития этих отношений: низший, средний и высший. На низшем уровне отношения характеризуются примитивностью, ситуативной обусловленностью; на среднем – преобладанием конкретно-личных проявлений, симпатий и антипатий; на высшем уровне – преобладают идейные отношения – убеждения, сознание долга, общественный мотивов.

Л.И. Божович выделяла три основных вида отношений: отношение к себе, к окружающим людям, к коллективу и обществу; отношение к делу. Этим трем основным видам отношений соответствуют три вида направленности, определяемой тремя группами мотивов: личными, коллективистическими и деловыми.

Б.С. Братусь предлагает типологию направленности в виде 4 уровней:

– первый уровень – эгоцентрический, определяемый стремлением к собственному удобству, выгоде, престижу;

– второй уровень – группоцентрический, определяемый стремлением идентифицировать себя с какой-либо группой, когда отношение его к другим людям зависит от того, входят ли эти другие в его группу или нет;

– третий уровень – просоциальный или гуманистический, определяемый устремленностью человека на создание таких результатов, которые принесут равное благо другим людям, обществу, человечеству в

целом;

– четвертый уровень – духовный или эсхатологический, определяемый духовным миром человека, его связью с богом.

Направленность личности социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Это установки, проявляющие в таких формах как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. В основе всех этих форм лежат мотивы деятельности.

Влечение – наиболее примитивная форма направленности. Это психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Это преходящее явление, так как потребность либо угасает, либо осознается.

Желание – осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Оно имеет побуждающую силу и обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана.

Стремление возникает тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент, поэтому его рассматривают как вполне определенное побуждение к деятельности.

Интересы – специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствуя ориентировки личности в окружающей действительности.

Интерес в динамике своего развития может перейти в *склонность*. Это происходит тогда, когда в интерес включается волевой компонент. Склонность характеризует направленность индивида на определенную деятельность. Это глубокая, устойчивая потребность индивида в той или иной деятельности.

Идеал – это конкретизируемая в образе или представлении предметная цель склонности индивида, то есть к чему он стремиться, на что ориентируется. Идеалы могут выступать в качестве значимой характеристики *мировоззрения*, то есть системы взглядов на объективный мир, на место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и к самому себе.

Убеждение – высшая форма направленности – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать, формируют ее мотивацию к деятельности.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
2. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

Лекция № 7. Закономерности развития и нарушения эмоциональной и мотивационной сфер личности

Цель занятия: ознакомление с особенностями и закономерностями развития эмоциональной и мотивационной сфер личности, представлениями об индивидуальных различиях в эмоциональных проявлениях, а также с нарушениями развития эмоциональной и мотивационной сфер.

Содержание занятия:

1. Особенности развития эмоциональной сферы в онтогенезе. Закономерности формирования высших чувств.
2. Индивидуальные особенности в проявлении эмоций.
3. Нарушения эмоциональной сферы личности.
4. Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей.
5. Патология мотивационной сферы личности.

Основные понятия: органические потребности, развитие положительных и отрицательных эмоций, формирование нравственных, интеллектуальных и эстетических чувств, эмоциональная возбудимость, глубина, эмоциональная лабильность – ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм-пессимизм, аффективная возбудимость, аффективная слабость, аффективная вялость, аффективная истощаемость, сдвиг мотива на цель, интересы, невроз, нарушения энергетической стороны мотивации, нарушения обоснованного принятия решения, выбора цели, неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

1. Особенности развития эмоциональной сферы в онтогенезе Закономерности формирования высших чувств

Эмоции, как и все высшие психические функции, проходят путь развития от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врожденных реакций развивается восприятие эмоционального состояния окружающих, а далее, по мере усложнения социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Самые ранние эмоциональные проявления ребенка связаны с органическими потребностями. Ребенок испытывает удовольствие или неудовольствие в зависимости от того удовлетворяются ли его потребности в еде, сне и т.д.

Важной особенностью развития эмоциональной сферы ребенка является аффективный характер эмоций у детей. Эмоциональные состояния возникают внезапно, протекают бурно, и быстро исчезают. На данном этапе отсутствует контроль над эмоциональным поведением.

Положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно через игру и исследовательское поведение. Развитие отрицательных эмоций связано с

неустойчивостью эмоциональной сферы и фрустрациями, препятствиями на пути достижения цели.

Одновременно с развитием позитивных и негативных эмоций, начинают формироваться нравственные чувства. Впервые зачатки нравственного сознания появляются под влиянием похвалы и порицания. Но осознание моральных принципов поведения возникает только к концу дошкольного возраста. К началу школьного обучения у детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за своим поведением.

Довольно рано начинают формироваться эстетические чувства. Вначале это проявляется в отношении игрушек и личных вещей ребенка. Детей в большей степени привлекает яркость красок. Рано проявляется и удовольствие при слушании музыки. Источником развития эстетических чувств являются занятия рисованием, музыкой, пением, посещение театров, выставок, концертов, кино. Но дошкольники и учащиеся младших классов еще не могут должным образом оценить художественные произведения, это приходит только в старших классах школы.

С приходом детей в школу, с расширением круга их знаний, жизненного опыта эмоциональная сфера качественно изменяется. Ребенок учиться управлять своим поведением, владеть собой, эмоции становятся более устойчивы. Они уже не имеют аффективного характера.

Появляются новые источники чувств, такие как новые школьные предметы, кружки, чтение книг. Это способствует формированию интеллектуальных чувств. Ребенка начинает привлекать познавательная деятельность, которая сопровождается позитивными эмоциями и чувством удовлетворения от познания нового.

Важным условием формирования положительных эмоций и чувств является внимание и забота со стороны близких, взрослых и развитие в ребенке эмоциональной чуткости и заботы о близких.

2. Индивидуальные особенности в проявлении эмоций

Люди отличаются друг от друга как в переживаниях отдельных эмоций, так и в сформировавшихся эмоциональных свойствах личности. Так, бурная радость у одного человека проявляется в бурных реакциях (крики, подпрыгивание и т.д.), а у другого – лишь в широкой улыбке и сдержанной вокальной мимике.

К индивидуальным эмоциональным свойствам относят эмоциональную возбудимость, эмоциональную глубину, эмоциональную лабильность-ригидность, эмоциональную устойчивость, эмоциональную отзывчивость, экспрессивность, оптимизм-пессимизм.

Эмоциональная возбудимость – готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители. Проявляется в раздражительности, вспыльчивости.

Эмоциональная глубина – интенсивность переживаний, сила эмоций.

Эмоциональная лабильность – ригидность – эмоциональная лабильность (подвижность, переключаемость) характеризуется тем, что

человек, быстро реагируя на смену ситуаций, обстоятельств и партнеров, свободно выходит из этих эмоциональных состояний и входит в другие. Эмоциональная ригидность отличается косностью эмоций, их стабильностью.

Эмоциональная устойчивость – характеризуется эмоциональной невозмутимостью, слабой впечатлительностью, то есть отсутствием реакции на эмоциогенные раздражители.

Экспрессивность – значительная выраженность эмоций через мимику, жесты, голос, двигательные реакции.

Эмоциональная отзывчивость – восприимчивость, чувствительность – близка по смыслу к эмоциональной возбудимости.

Оптимизм-пессимизм (лат. *optimus* – наилучший и *pessimus* – наихудший). Оптимизм характеризует положительную систему взглядов человека о мире, о происходящих и ожидаемых событиях. Эмоциональный тон восприятия жизни и ожидания будущего оптимиста светлый, радостный. Пессимист имеет негативную систему взглядов на жизнь и настроение безысходности.

Одно из существенных различий проявляется в том, как чувства и эмоции отражаются на деятельности. Одних чувства побуждают к действию, у других все ограничивается только чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении.

Проявления чувств обуславливают неповторимость и индивидуальность каждого конкретного человека

3. Нарушения эмоциональной сферы личности

К патологическим изменениям эмоциональных свойств личности относят аффективную возбудимость, аффективную слабость, аффективную вязкость, аффективную истощаемость.

Аффективная возбудимость – это склонность к чрезмерно легкому возникновению бурных, эмоциональных вспышек, неадекватных вызвавшей их причине.

Аффективная слабость характеризуется чрезмерной эмоциональной чувствительностью ко всем внешним раздражителям.

Аффективная вязкость – инертность, ригидность, в сочетании со склонностью к «застреванию» на неприятных переживаниях. Может сопровождаться патологической злопамятностью.

Аффективная истощаемость характеризуется кратковременностью ярких эмоциональных проявлений (гнева, злобы, горя, радости и т. п.), после которых наступают слабость и безразличие.

4. Основные этапы формирования мотивационной сферы у детей

В возрасте полутора лет наряду с такими побудителями, как предмет или родители, возникают и внутренние психические побудители – представления и образы воображения, которые вызывают стремление ребенка к достижению внешнего стимула (например, игрушки) даже тогда,

когда этот стимул исчезает из поля непосредственного восприятия. Внешняя среда начинает у ребенка переноситься во внутренний план, который все чаще определяет его поведение.

В возрасте около двух лет важным моментом в развитии ребенка становятся переживания выбора. Однако выбор предметов желаний еще затруднен в связи с тем, что все желания обладают одинаковой силой и соподчинение их отсутствует.

Таким образом, развитие детского самосознания до трехлетнего возраста связано с выделением побуждений к выполняемым действиям, с формулированием ребенком цели своего действия, поступка, с отнесением желаний к самому себе. Первые формы мотивации еще несовершенны, подвержены импульсивности: потребности неустойчивы, ребенок не может их контролировать, сдерживать. Структура мотивационной сферы ребенка 2-3-летнего возраста характеризуется значительной аморфностью, отсутствием устойчивой иерархии потребностей и ценностей, а следовательно и мотивов. Жизненно важные потребности и капризы часто имеют для него одинаковую значимость. Побуждения сменяются во времени, не подчиняясь волевому контролю. Желания в этом возрасте носят ситуативный характер. Неустойчивость мотивации обуславливает бессистемность действий.

Таким образом, для детей этого возраста характерна мотивация третьего типа, возникающая из-за привлекательности объекта.

Еще одной особенностью мотивов детей 2-3-летнего возраста является эмоциональная насыщенность их желаний. Поэтому поведение ребенка раннего возраста характеризуется импульсивностью и ситуативностью. Отмечается также быстрая истощаемость и забываемость при небольшой актуальности потребности, а в случае значительной актуальности – установку на быструю, иногда немедленную, реализацию побуждения и в случае неудовлетворения – возникновение аффективной реакции, которая является своеобразной формой «разрядки» эмоционального возбуждения. Выражением этого может быть появляющееся у детей 3 лет упрямство.

В 3-летнем возрасте ребенок начинает решать мотивационные конфликты второго типа (по К. Левину), т.е. делает выбор между двумя отрицательными альтернативами (из двух «зол» выбирает меньшее). А несколько ранее, приблизительно в двухлетнем возрасте, он решает конфликты третьего типа, т.е. выбирает между положительной и отрицательной альтернативами. У детей этого возраста, да и у более старших, в большинстве случаев встречаются близкие и «небольшие» цели, превращающиеся затем при соответствующем воспитании в привычные.

И все же уже на третьем году жизни в мотивационный процесс могут включаться мотиваторы из блока «внутреннего фильтра», так как начинает формироваться нравственная сфера ребенка. Но его нравственность ориентирована на взрослых, и оценка себя и своих поступков осуществляется с учетом их оценок и мнений. А это означает, что у малыша становится выраженной потребность в сотрудничестве с взрослыми и в получении от

них одобрения. У детей трех лет появляется желание делать все самому, а гипертрофированная тенденция к самостоятельности приводит к своеволию детей. В конце третьего и начале четвертого года жизни у ребенка появляется умение различать степень затруднительности достижения цели, оценивать свои возможности, то есть определять возможность успеха или неудачи.

В период дошкольного детства ведущим видом деятельности становится игра, которая способствует развитию мотивационной сферы ребенка. Возникают новые интересы и связанные с ними цели. Постановка цели и ее достижение, первоначально разделенные между детьми и родителями, затем объединяются в деятельности ребенка.

В процессе игры со сверстниками дошкольники учатся подчинять свое поведение определенным правилам. Начинается усвоение этических норм. Происходит подавление внутренних побуждений в связи с привлекательностью предметов, а не только выбор одного предмета из многих, как у младших дошкольников. Старший дошкольник уже может во многих случаях побороть и свои желания.

В дошкольном возрасте начинает принимать активное участие в процессе принятия решения внутренний фильтр, что связано с развитием не только нравственной, но и волевой сферы личности. К шести годам у детей отчетливо проявляется способность ставить себя на место другого человека и видеть вещи с его позиции. Появляется чувство долга, регулирующее поведение ребенка в простых ситуациях.

Ради достижения желаемой цели старшие дошкольники могут выполнять работу, не вызывающую у них интереса. Это свидетельствует о том, что появляются мотивы, формирующиеся на базе не только желаний, но и на базе осознания необходимости.

В дошкольном возрасте у детей появляются новые мотивы: достижения успеха, соревнования, соперничества, избегания неудачи. В игровой мотивации смещается акцент с процесса на результат.

Наиболее сильным стимулятором для дошкольника является поощрение. Более слабое стимулирующее воздействие оказывает наказание. Но самым слабым внешним воздействием обладает прямое запрещение каких-то его действий, не усиленное другими мотиваторами.

Период младшего школьного возраста. В этот период появляются новые мотивы, происходят перестановки в иерархической мотивационной системе ребенка. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. То, что имеет отношение к учебной деятельности, оказывается значимым, ценным, то же, что имеет отношение к игре, становится менее важным. Однако по-прежнему цели ставятся на ближайшее будущее, связанное с настоящими событиями. Дети ориентируются в своем поведении на возможное поощрение или наказание «здесь и сейчас».

У младших школьников появляются новые социальные установки, новые связанные с чувством долга и ответственности, с необходимостью получения образования. Одновременно с этим уменьшается число детей,

которые учатся с интересом. Однако часто эти мотивы остаются только декларируемыми. Реально действующим мотивом является получение высокой отметки или похвалы.

Прежде чем действовать, ребенок теперь начинает размышлять. У него начинает формироваться предусмотрительность как черта личности. При этом происходит переход от мотивов только «знаемых» к мотивам «реально действующим».

Младшие школьники в большей мере, чем дошкольники, способны подавлять свои желания ради блага других. У школьников младших классов совершенствуется умение планировать свои действия.

Интерес к содержанию предмета обычно связан с новизной материала, наглядной стороной обучения и игровыми элементами урока. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха. У слабо успевающих школьников начальных классов мотив достижения выражен значительно хуже. Престижная мотивация, связанная с соперничеством, присуща хорошо успевающим учащимся с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями. Мотив избегания неудачи присущ как хорошо успевающим, так и плохо успевающим учащимся младших классов, но к окончанию начальной школы у последних он достигает значительной силы, так как мотив достижения успеха у них практически отсутствует.

Период среднего школьного возраста. В этом возрасте, называемом переходным, происходят существенные изменения в организме и психике ребенка, обусловленные половым созреванием. Как отмечал Л.С. Выготский (1984), это существенно изменяет сферу интересов ребенка. Этот процесс протекает в две фазы.

Первая фаза – фаза влечений длится обычно около двух лет. Она характеризуется как фаза резких колебаний установок, фаза крушения авторитетов. В этой фазе происходит отмирание прежде установившейся системы интересов, вызревание и появление первых органических влечений, связанных с половым созреванием. Именно сочетание этих моментов, взятых вместе, пишет Л.С. Выготский, характеризует тот странный факт, что у подростка наблюдается как будто общее понижение, а иногда даже и полное отсутствие интересов. Для этой фазы характерны также пессимизм, распад коллективных связей, разрыв сложившихся прежде отношений между детьми, в том числе и дружественных, стремление к одиночеству, резкое изменение отношения к другим людям, пренебрежение правилами общественного поведения.

Вторая фаза – фаза интересов вначале характеризуется их многообразием. Затем постепенно, путем дифференциации, выбирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов. Романтические стремления уступают место реалистичному и прагматичному выбору одного наиболее устойчивого интереса, большей частью непосредственно связанного с основной жизненной линией подростка и определяющего направленность его личности. Для этой фазы характерным является также расширение и

укрепление общественных связей. Вторая фаза существенно зависит от материальных условий жизни, окружения. При неблагоприятных, тяжелых условиях она сжата по времени, заторможена в своем развитии, из-за чего круг интересов подростка мал и беден.

В этот возрастной период происходит переход от «реактивного» следования требованиям извне к активному построению своего поведения в соответствии со своим собственным идеалом. Отмечается устойчивость целей, достаточно развитое чувство долга, ответственности. Интересы уже не ситуативны, а возникают постепенно по мере накопления знаний. Отсюда – устойчивость ряда мотивов, базирующихся на интересах и поставленных самими учащимися целях. У подростков интерес к чему-нибудь часто приобретает характер увлечения. Некоторые из этих увлечений могут способствовать развитию личности подростков, так как удовлетворяют их познавательную потребность, способствуют формированию полезных навыков. Кроме того, самооценка у подростков становится более многогранной и приобретает большее значение, чем оценка окружающих. Однако, требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда – и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Уровень притязаний завышен, что является причиной частых неудач в осуществлении задуманного.

Период старшего школьного возраста. Л.И. Божович отмечает, что в старшем школьном возрасте происходят коренные изменения в содержании и соотношении основных мотивационных тенденций. Прежде всего, это проявляется в упорядочивании, интегрировании всей системы потребностей их формирующимся мировоззрением. Старшие школьники, как и младшие, обращены вовне, но не просто познают окружающий мир, а вырабатывают о нем свою точку зрения. В связи с этим принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают у школьников все большую социальную направленность. Под влиянием мировоззрения возникает достаточно устойчивая иерархическая система ценностей. При этом старшеклассники уже способны взвешивать внешние и внутренние обстоятельства, что позволяет принимать достаточно осознанные решения. А это значит, что в процессе формирования социально направленных мотивов «внутренний фильтр» начинает играть ведущую роль. Чем более зрелым в социальном плане является старшеклассник, тем больше его устремлений направлено в будущее, тем больше у него формируется мотивационных установок, связанных с намечаемой перспективой жизни.

Таким образом, чем более социально зрелой становится личность, тем больше в ее сознании находят отражение первый и второй этапы формирования мотива, тем шире становится мотивационное поле. При этом больше уделяется внимания прогнозу последствий планируемых действий и поступков.

5. Патология мотивационной сферы личности

Патология мотивации рассматривает:

- 1) нервно-психические расстройства личности, возникающие вследствие неудовлетворенных потребностей;
- 2) нарушения мотивации при психических заболеваниях.

Невротические расстройства личности, возникающие вследствие неудовлетворенных потребностей

Неудовлетворенные потребности и влечения вызывают у личности сильное психическое напряжение. Человек старается избавиться от напряжения, используя защитные механизмы. Одним из первых психические механизмы защиты личности выделил З. Фрейд. Он выделял отрицание, вытеснение, проекцию, регрессию, рационализацию, сублимацию и др. Впоследствии список защитных механизмов был значительно расширен.

Нервно-психические расстройства личности могут быть вызваны различными психотравмирующими факторами, в том числе и фрустрацией потребностей. *Невроз* – обратимые пограничные психические нарушения, осознаваемые больными, обусловленные воздействием психотравмирующих факторов и протекающие с эмоциональными и соматовегетативными расстройствами.

Клинически выделяют три основные формы неврозов: неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний.

Неврастения возникает преимущественно при длительно действующих психотравмирующих факторах. Неврастенический конфликт представляет собой противоречие между стремления личности и ее возможностями. Для этой формы характерным является легкая возбудимость при быстрой истощаемости, изменчивость эмоций, неустойчивое, часто пониженное настроение. Нарушается сон, появляются тревога, страх.

Истероидный конфликт возникает из-за необоснованно завышенных претензий и требований личности к другим, часто превышающие требования к себе. Желание удовлетворять свои потребности сочетается с игнорированием реальных условий окружающей обстановки. Истерия разнообразна по формам проявления. Часто встречаются двигательные расстройства, расстройства чувствительности, расстройства сенсорной сферы, расстройства речи.

Невроз навязчивых состояний характеризуется появлением разнообразных по содержанию и форме навязчивостей (например, фобий), которые сопровождаются тревогой, опасениями, пониженным настроением, а также разнообразными вегетативными расстройствами.

Особенности мотивации при различных заболеваниях

Различные органические и функциональные нарушения в ЦНС приводят к изменениям в структуре мотивации. Выделяют нарушения потребностно-энергетической стороны мотивации и нарушения обоснованного принятия решения и выбора цели.

Нарушения, касающиеся энергетической стороны мотивации можно охарактеризовать двумя типами изменения силы потребностей:

- 1) *абулия* – резкое ослабление силы потребностей;
- 2) *гипербулия* – резкое усиление силы потребностей.

Э. Крепелин отмечал ослабление желаний при старческом и юношеском слабоумии. Больные перестают интересоваться окружающим, бесцельно слоняются или сидят. Только непосредственные потребности, например в еде, могут побудить их к действию.

Т. Рибо пишет, что в состоянии абулии человек совершенно не способен вести обычную жизнь нормального человека, не способен погулять, написать свою фамилию, хотя осознают необходимость этих действий и забывшись, легко их совершают.

Формирование патологических влечений связано с возрастанием силы потребностей. Они разнообразны, среди них можно выделить такие как:

- kleptomания – навязчивое стремление к бесцельному воровству;
- пиромания – непреодолимое стремление к поджогу, без стремления причинить ущерб, нанести зло;
- дромомания (вагобондаж) – непреодолимое стремление к перемене мест, бродяжничеству, бесцельному блужданию;
- дипсомания – непреодолимое влечение к пьянству.

Нарушения, касающиеся обоснованного принятия решения и выбора цели

Исследователи (С.С. Корсаков, Н.Н. Ланге, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев) отмечают, что главным затруднением процесса мотивации является прохождение через «внутренний фильтр» возникающих идей и побуждений, которые приобретают навязчивый характер.

Человек испытывает затруднения в принятии решения. Для него характерны колебания в выборе цели действий и способов его достижения.

Направленность мотивации во многом зависит от личностных черт человека, что обуславливает разные типы психопатических реакций:

- у возбудимых психопатов это стеническая агрессивная тенденция к реализации потребностей;
- у тормозимых психопатов это ограничение контактов, отказные реакции;
- у психопатов наблюдается неустойчивость целей, быстрая их смена уже на ранних этапах действия;
- у истерических психопатов доминирует стремление привлечь к себе внимание, произвести впечатление. Э. Кречмер, характеризуя истериков отмечает, что они не слабовольны, а слабодельны, не могут остановиться, выбрать цель;
- у больных неврозом поставленная цель может не соответствовать условиям и возможностям человека, если же они ставят реальные цели, они сильно занижены.

Литература

1. Виллюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2008.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2006.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинар № 1. Представление об эмоциях и их значении в жизни человека

Содержание занятия

1. Значение эмоций в жизни человека и условия их возникновения.
2. Соотношение эмоций и чувств.
3. Взаимосвязь эмоций с психическими процессами. Эмоции и мотивация.
4. Основные характеристики эмоций.
5. Функции эмоций.
6. Общая структура эмоций.

Методические рекомендации:

1. При ответе на первый вопрос можно опираться на свой жизненный опыт и определить значение эмоций в жизни и деятельности человека, характерную окраску ощущений и отношение человека к миру в форме непосредственного переживания, обозначить все, что составляет сферу эмоций и чувств. Раскрыть значение категории «эмоция» в психологии.

2. В этом вопросе проанализируйте различные определения эмоций и чувств, соотнесите и разведите их между собой, опираясь на различные подходы (по Е.П. Ильину).

3. В третьем вопросе раскройте характер взаимосвязи эмоций с психическими процессами – ощущением, восприятием, памятью, вниманием, мышлением и речью. Проанализируйте связь эмоций и мотивационных образований личности. Приведите примеры из жизни.

4. Ответ на этот вопрос предполагает выделение всех характеристик эмоций: полярность, интегральность, связь с жизнедеятельностью организма, историческая и социальная обусловленность, динамическое изменение эмоций. Выделите основные измерения эмоциональных процессов и состояний по В.Вундту.

5. Проанализируйте функции эмоций: регуляторную, отражательную, сигнальную, защитную, побудительную (мобилизующую), подкрепляющую, переключательную, приспособительную, компенсаторную, функцию воздействия, дезорганизирующую. При определении конкретной функции приведите примеры ее действия и роли в жизни человека.

6. При ответе на этот вопрос выделите трехкомпонентную структуру эмоций и раскройте каждый из ее компонентов. Приведите примеры действия каждого компонента в структуре отдельных эмоций (обида, вина, возмущение, страх и т.д.). Проанализируйте структуру эмоций по Р. Аткинсон.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выпишите и проанализируйте из различных источников определения эмоций, сопоставьте их между собой, выделите в них сходства и различия (не менее 10 определений).

2. Определите влияние эмоций на жизнедеятельность человека. Приведите примеры из жизни и литературных произведений.
3. Выделите критерии взаимосвязи мотивации и эмоций.
4. Законспектируйте статью В. Вундта «Психология душевных волнений» [3].

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.63-73.
4. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
6. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006. – С. 232-416.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – С. 551-583.

Семинар № 2. Физиологические основы эмоций и психологические теории эмоций

Содержание занятия

1. Физиологические основы эмоций.
2. Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин и П.К. Анохин).
3. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
4. Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций.
5. Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов).
6. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
7. Проблема эмоций в работах отечественной психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.К. Вилюнас и др.).

Методические рекомендации:

1. В рамках этого вопроса следует рассмотреть взгляды на проблему эмоций и ее физиологические основы в VIII-XIX вв. Проанализировать концепции И.Ф. Гербарта, В. Вундта и др. в аспекте данного вопроса.

2. Раскройте особенности биологизаторского подхода к пониманию происхождения эмоций. Проанализируйте концепции Ч. Дарвина и П.К. Анохина.

3. Опираясь на теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов, необходимо охарактеризовать концепции У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда, выделив их принципиальные различия.

4. Следует рассмотреть психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций, выделив их основные понятия и положения.

5. Рассмотрите основные положения когнитивных теорий эмоций: двухфакторную теорию С. Шехтера, концепцию Р. Лазаруса, теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера.

6. В этом вопросе есть необходимость проанализировать теории базовых и дифференциальных эмоций, более подробно рассмотрев теории К. Изарда, У. Мак-Дауголла, Р. Плутчика. Выделите основные понятия и положения данных концепций.

7. Раскройте специфику информационной концепции эмоций П.В. Симонова. Рассмотрите взгляды на проблему эмоций Л.М. Веккера В.К. Вилюнаса, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева.

Задания для самостоятельной работы:

1. Заполните таблицу «Психологические теории эмоций»

Название теории	Авторы	Основные понятия	Основное содержание (основные положения)
-----------------	--------	------------------	--

2. Законспектируйте статью У. Вейтен «Теории эмоций» [6].

3. Составьте конспект статьи П.В. Симонова «Информационная теория эмоций» [3].

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.276-284.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Общая психология. Тексты: В 3 т. – Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – С. 425-432.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 3. Классификации эмоций и характеристика основных эмоциональных состояний

Содержание занятия

1. Классификации эмоций и критерии их выделения.
2. Основные эмоциональные состояния человека, их характеристика.
3. Общая характеристика стресса как вида эмоционального реагирования.
4. Проблема тревоги и тревожности в психологии: понятие, виды, причины и особенности проявления.
5. Агрессия как вид эмоционального реагирования: общая характеристика, виды, особенности проявления.
6. Фрустрация: характеристика, проявления и особенности переживания.
7. Исследования «эмоционального интеллекта» в психологии.

Методические рекомендации:

1. Приведите примеры различных классификаций эмоций. В качестве критериев выделения эмоций рассмотрите следующие: по модальности, по интенсивности, осознанности, сложности, длительности, глубине, генетическому происхождению, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм (стенические-астенические), по уровням проявления (высшие-низшие), потребностям, предметному содержанию, направленности, по особенностям их выражения и др.

2. Раскройте наиболее значимые эмоциональные состояния и дайте их характеристику: аффекты, страсти, собственно эмоции, чувства, настроения.

3. В данном вопросе следует дать определение понятию «психологический стресс», рассмотреть историю учения о стрессе, основные теории и модели психологического стресса. Выделите основные причины возникновения психологического стресса. Проанализируйте стратегии, механизмы и стили преодоления стресса. Подумайте, какова роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.

4. Дайте определение понятиям «тревога» и «тревожность», опираясь на различные концепции зарубежной и отечественной психологии. Выделите основные виды тревожности, охарактеризуйте личностную и ситуативную тревожность, их причины и особенности проявления.

5. Проанализируйте опыт зарубежных и отечественных исследований агрессии в психологии. Дайте определения агрессии и характеристику ее основных видов. Рассмотрите агрессивность как свойство личности.

6. Дайте определение понятию «фрустрация». Какие виды фрустрационного реагирования человека вы знаете? Проанализируйте опыт зарубежных и отечественных исследований данной проблемы. Раскройте методы диагностики и оценки состояния фрустрации.

7. Определите понятие «эмоциональный интеллект». Охарактеризуйте различные модели эмоционального интеллекта. Выделите позиции Э. Торндайка, Дж. Гилфорда, Г. Айзенка. Обозначьте исследования эмоционального интеллекта в когнитивной, гуманистической психологии (А. Маслоу, П. Салоуэй, Д. Карузо, Дж. Майер). В этом же вопросе раскройте методы диагностики и оценки эмоционального интеллекта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выделите различные классификации эмоциональных состояний, критерии их выделения, преимущества и недостатки.

2. Напишите реферат, посвященный характеристике одного из эмоциональных состояний человека. Дайте психологическую характеристику состояния и рассмотрите историю его изучения в психологии.

3. Законспектируйте статью Б.И. Додонова «Эмоции в системе ценностей» [3]. Выделите описанные автором функции эмоций. И подробно рассмотрите авторскую классификацию «ценных» эмоций, приведите примеры высказываний людей об особо влекущих их переживаниях.

4. Подберите литературные описания эмоциональных явлений, относящихся к настроению, аффекту, страсти, стрессу, фрустрации и т.д.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С.303-312.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 4. Индивидуальные особенности, развитие и нарушение эмоциональной сферы личности

Содержание занятия

1. Органические потребности как первые побудители эмоциональных проявлений у детей.
2. Факторы, обуславливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей.
3. Эмоциональные состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста. Особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте.
4. Закономерности формирования высших чувств.
5. Индивидуальные особенности эмоциональных проявлениях.
6. Нарушения эмоциональных свойств личности.

Методические рекомендации:

1. Выделите органические потребности, вызывающие первые эмоциональные проявления у детей. Проанализируйте значение этих потребностей в психическом развитии ребенка в младенчестве.

2. Охарактеризуйте факторы, обуславливающие формирование положительных и отрицательных эмоций у детей младенческого и раннего возраста. Обозначьте роль взрослых в формировании эмоций и эмоциональных состояний у детей.

3. Выделите и охарактеризуйте эмоциональные состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обозначьте особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте.

4. Раскройте теоретические основы понятия «чувства», дайте их определение и классификацию (практические, нравственные, эстетические и познавательные). Выделите общие закономерности формирования высших чувств: обобщенность и возможность переноса, притупляемость, суммация и переключаемость.

5. Проанализируйте индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях, такие как эмоциональная возбудимость, глубина, лабильность-ригидность, эмоциональная устойчивость, экспрессивность, эмоциональная отзывчивость, оптимизм-пессимизм. Приведите примеры их проявления в

жизни.

6. Охарактеризуйте основные группы эмоциональных расстройств, такие как: эмоциональная лабильность, эмоциональное оскудение, эмоциональная тупость, неадекватность эмоциональных реакций, амбивалентность, повышенная эмоциональная возбудимость, пониженная эмоциональная возбудимость, извращенная эмоциональная возбудимость. Немотивированно возникающие эмоции (страх, гнев, ярость, радость) и т.д.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью Ю.Е. Сосновиковой «Возрастной аспект психических состояний» [6].

2. Законспектируйте статью П.Б. Ганнушкина «Особенности эмоционально-волевой сферы при психопатиях» [3]. Выделите и опишите типы личности, с точки зрения доминирования эмоциональных состояний и особенностей эмоциональной сферы.

3. Составьте словарь основных терминов по теме «Психология эмоций» (не менее 30 понятий).

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
3. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – С. 458-489.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
5. Маклаков А.Г. Общая психологи. – СПб.: Питер, 2006.
6. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 99-104.
7. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 5. Методы исследования эмоциональных состояний

Содержание занятия

1. Проблема изучения эмоций. Критерии оценки эмоциональных состояний.
2. Особенности диагностики психических состояний. Специфика диагностики: возрастная, профессиональная и др.
3. Субъективно-оценочные методы диагностики психического состояния.
4. Психофизиологические методы диагностики психических состояний.
5. Изучение экспрессивного компонента эмоций.

Методические рекомендации:

1. Охарактеризуйте взгляды на проблему изучения эмоций. Выделите критерии оценки эмоциональных состояний. Обозначьте прикладные аспекты изучения эмоций.

2. Раскройте особенности диагностики психических состояний. Проанализируйте возрастную и профессиональную специфику диагностики психических состояний.

3. Выделите субъективно-оценочные методы диагностики психических состояний. Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний. Дифференцированная самооценка психического состояния. Определение доминирующего и актуального психического состояния. Ознакомьтесь с методиками диагностики отдельных психических состояний, основанных на самооценке (тревога, агрессия, фрустрация, нервно-психическое напряжение, депрессия, дистимия, эмоциональное выгорание и др.).

4. Охарактеризуйте психофизиологические методы диагностики психических состояний. Методы изучения вегетативных проявлений психического состояния.

5. Проанализируйте возможные методы изучения экспрессивного компонента психических состояний: метод прямого наблюдения эмоциональной экспрессии, анализ мимического выражения психического состояния.

Задания для самостоятельной работы:

1. Осуществите подбор диагностических методик изучения эмоциональных состояний личности, учитывая возрастной или профессиональный аспект, с полным описанием диагностического инструментария и процедуры проведения.

2. Выделите и опишите проективные методики диагностики эмоциональных состояний личности. Назовите их преимуществ и недостатки.

Литература

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; «Академия», 2006.
2. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2004.
3. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб.: Питер, 2004.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.

Семинар № 6. Проблема мотивации в психологии

Содержание занятия

1. Значение термина «мотивация». Диспозиционная и ситуационная мотивация.
2. Сравнительная характеристика мотивации человека и животных.
3. Понятие и структура мотива. Функции и характеристики мотива.
4. Роль потребностей в формировании мотивов. Основные характеристики и виды потребностей. Классификации потребностей.
5. Параметры оценки мотивационной сферы личности.

Методические рекомендации:

1. В этом вопросе необходимо определить значение термина «мотивация», выделив различные авторские определения. Сформулируйте

свою точку зрения. Определите, как соотносятся диспозиционная (внутренняя) и ситуационная (внешняя) мотивации. Выделите основную терминологию психологии мотивации.

2. Осуществите сравнение характеристики мотивации человека и животных, представьте ее в виде таблицы, выделив критерии их соотношения.

3. Определите понятие «мотив», выделив и раскрыв различные авторские определения. Представьте графически структуру мотива. Проанализируйте функции и динамические характеристики мотива. Соотнесите осознанные и неосознанные мотивы. Раскройте взгляды исследователей на проблему осознаваемости мотивов.

4. Раскройте роль потребностей в формировании мотивов. Проанализируйте различные понимания природы потребностей и постарайтесь составить системное представление о понятии «потребность». Выделите основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Дайте представление о классификациях потребностей в зарубежной и отечественной психологии. Охарактеризуйте различные виды потребностей.

5. Рассмотрите параметры оценки мотивационной сферы личности: широту, гибкость, иерархизированность.

Задания для самостоятельной работы:

1. На основе анализа психологической литературы проведите сравнение классификаций потребностей А. Пьерона, А.Н. Леонтьева, П.В. Симонова, А.В. Петровского, П.А. Рудика, В.А. Крутецкого, Б.Ф. Ломова, Г. Олпорта, А. Маслоу. Э. Фромма, Г. Мюррея.

2. Проведите обзор работы В.К. Вилюнаса «Психологические механизмы мотивации человека» [1], оформите задание письменно, составив план и выделив основные положения авторской концепции.

Литература

1. Вилюнаса В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Изд-во «Питер», 2000.
3. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб., 2007.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2006.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Перевод с англ./ Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 7. Психологические теории мотивации

Содержание занятия

1. Исторические аспекты изучения проблемы мотивации.

2. Потребностные и биологизаторские теории мотивации. Эволюционная теория Ч. Дарвина.
3. Теория потребностей и инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл).
4. Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов).
5. Поведенческие теории мотивации.
6. Теория мотивации в гуманистическом подходе.
7. Когнитивные теории мотивации.
8. Проблема мотивации в гештальтпсихологии.
9. Мотивация в работах отечественных психологов.

Методические рекомендации:

1. Начните рассмотрение проблемы мотивации в работах античных философов. Дайте определение «иррационализму». Среди психологических теорий мотивации нужно коснуться теории автомата, теории инстинктов, теории биологических потребностей человека.

2. Охарактеризуйте эволюционную теорию Ч. Дарвина. Какую роль сыграла данная теория в развитии проблемы мотивации поведения человека?

3. Рассмотрите теорию потребностей и инстинктов человека (З. Фрейд, У. Макдугалл).

4. Следует раскрыть группу теорий высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов) и теорию органических потребностей животных.

5. Охарактеризуйте поведенческие теории мотивации (Д. Уотсон, Э. Толмен, К. Халл, Б. Скиннер).

6. Опишите теории мотивации в гуманистическом подходе. Гуманистическая трактовка мотивации Г. Мюррея, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта и др. Какую классификацию человеческих потребностей предложил А. Маслоу?

7. Рассмотрите когнитивные теории мотивации. Раскройте первые когнитивные теории мотивации Д. Мак-Клелланда и Дж. Аткинсона.

8. Охарактеризуйте взгляды гештальтпсихологов на проблему мотивации, а также проблему мотивации в концепции К. Левина.

9. Выделите исследования мотивации в работах отечественных психологов (В.Д. Шадрикова, Д.Н. Узнадзе, Л.И. Божович, В.А. Иванникова). Обозначьте деятельностный подход в изучении мотивации А.Н. Леонтьева.

Задания для самостоятельной работы:

1. Заполните таблицу «Психологические теории мотивации»

Название теории	Представитель(и)	Основные понятия	Основные положения

2. Составьте конспект статьи Р. Фрэнкина «Темы в изучении мотивации» [4].

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000.

2. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2011.
4. Общая психология. Тексты: В 3 т., Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – С. 299-325.
5. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2009.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 8. Особенности развития и нарушения мотивационной сферы личности

Содержание занятия

1. Проблема полимотивации поведения и деятельности.
2. Характеристика ведущих мотивов личности.
3. Характеристика мотивации различных видов деятельности (игровой, учебной, трудовой, профессиональной).
4. Онтогенетическое и ситуативное развитие мотивации. Механизм развития мотивации по А.Н. Леонтьеву.
5. Основные этапы и закономерности развития и формирования мотивационной сферы у детей: в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрастах.
6. Патология мотивации: невротические расстройства личности вследствие неудовлетворения потребностей и влечений; особенности мотивации при различных заболеваниях.
7. Индивидуальные особенности мотивационной сферы личности.

Методические рекомендации:

1. Рассмотрите проблему полимотивации поведения и деятельности. Проанализируйте разные точки зрения на эту проблему.
2. Охарактеризуйте ведущие мотивы: достижения и избегания неудач, аффилиации, отверждения, власти, агрессивные, просоциальные и альтруистические мотивы. Дайте их определения и опишите особенности проявления.
3. Рассмотрите особенности мотивации различных видов деятельности. Игра как ведущая деятельности в дошкольном возрасте. Учение – как ведущая деятельность младшего школьника. Особенности трудовой деятельности и мотивации к труду. Мотивация профессиональной деятельности. Мотивации педагогической деятельности.
4. Определите взаимосвязь онтогенетического и ситуативного развития мотивации. Рассмотрите механизм «сдвига мотива на цель» как центральный механизм развития мотивации по А.Н. Леонтьеву.
5. Перечислите и охарактеризуйте основные этапы формирования мотивационной сферы у детей. Раскройте особенности первых интересов у

детей. Определите особенности формирования мотивационной сферы в дошкольном и младшем школьном возрасте. Раскройте роль игры в формировании мотивационной сферы. Охарактеризуйте развитие мотивационной сферы у подростков.

6. Выделите основные нарушения мотивационной сферы личности. Оцените роль неудовлетворенных потребностей и влечений в формировании невротических расстройств личности. Проанализируйте подходы к возникновению неврозов в работах представителей различных направлений зарубежной и отечественной психологии. Выделите и проанализируйте основные формы неврозов: неврастения, истерия и невроз навязчивых состояний. Рассмотрите особенности мотивации и мотивов при различных заболеваниях, нарушения, касающиеся потребностно-энергетической стороны мотивации (абулия, булимия, патологические влечения) и обоснованного принятия решения, выбора цели.

7. Проанализируйте разные аспекты индивидуальных особенностей мотивации. Рассмотрите индивидуальные особенности мотивации в зависимости от свойств личности. Раскройте их роль в мотивационном процессе. Дайте представление о локусе контроля как индивидуальной особенности мотивации. Проанализируйте возрастные, этнографические и другие особенности мотивации.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте перечень мотивационных свойств личности, связанных с интернальностью и экстернальностью. Дайте их определения.

2. Составьте словарь терминов по теме «Психология мотивации» (не менее 30 понятий).

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000.
2. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2006.
4. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т., Т. 1 / Под ред. Б.М. Величковского. – М., 1986.

Семинар № 9. Эмпирическое исследование мотивации

Содержание занятия

1. Эмпирические методы изучения мотивов и потребностей. Методики изучения конструктивности мотивации и ее структуры.
2. Диагностика возрастной и профессиональной специфики мотивационной сферы личности.
3. Исследование локуса контроля личности.
4. Методики исследования направленности личности.
5. Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.

6. Исследование ведущих мотивов личности (мотив достижения, мотив к успеху, мотив избегания неудач, мотивация одобрения, просоциальные, агрессивные мотивы и др.)

Методические рекомендации:

1. Охарактеризуйте взгляды на проблему методов изучения мотивов, мотивировок и потребностей, трудности их изучения. Выделите критерии оценки мотивационной сферы личности. Проанализируйте методики «Конструктивность мотивации» и структуры мотивации: мотивация достижения, мотивация отношения.

2. Проанализируйте возрастную и профессиональную специфику диагностики мотивационной сферы личности.

3. Выделите особенности интернального и экстернального субъективного контроля. Исследование локуса контроля. Шкала Д. Роттера.

4. Рассмотрите различные диагностические методики направленности личности, эмоциональной и профессиональной направленности. Проанализируйте методики «Самооценка направленности контакта».

5. Изучите методику «Диагностика степени удовлетворенности основных потребностей».

6. Необходимо проанализировать методики исследования различных мотивов и мотивации: к успеху, к избеганию неудач, одобрения; методику диагностики социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной.

Задания для самостоятельной работы:

1. Проанализируйте положительные и отрицательные особенности проективных методик исследования мотивации.

2. Подберите и опишите методики изучения мотивов (не менее 3). Отчет необходимо оформить письменно с описанием методик.

3. Подберите методики (не менее двух) и проведите исследование профессиональной мотивации человека (одного испытуемого). Анализ необходимо оформить письменно в виде отчета.

4. Подберите методики (не менее трех) и проведите диагностику мотивации учебной деятельности (одного испытуемого). Анализ необходимо оформить письменно в виде отчета.

Литература

1. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2003.
3. Корнилова Т.В. Диагностика мотиваций и готовность к риску. – М.: Ин-т психологии РАН, 1997.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2004.
5. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. – М.: Просвещение, 1995.

Задачи для размышления по теме «Психология эмоций»

I. Обобщите смысл приведенных высказываний. Определите, что общего и различного в эмоциях и чувствах.

1. Эмоции – это есть работа инстинкта, а чувства – горечь, печаль и т. д. – это уже статья другая, это связано с затруднением деятельности больших полушарий... Чувства связаны с самым верхним отделом, и все они привязаны ко второй сигнальной системе (И.П. Павлов).
2. Чувства сложнее эмоций, поскольку испытывают на себе влияние не только и не столько психофизиологических процессов, сколько всей совокупности индивидуальных особенностей личности, ее жизненного опыта, мировоззрения и ее социальных отношений (Б.Д. Парыгин).
3. Эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находятся. Эмоции, не являясь еще формой познания, вызывают не образ предмета или явления, а переживание (К.К. Платонов).

II. Определите, какая концепция лежит в основе следующих утверждений. Дайте ей критическую оценку с точки зрения современных знаний об эмоциях.

1. Общеизвестные внешние выражения эмоций вовсе не являются их последствиями, как обычно думают, а скорее, наоборот, являются их причинами... Выражения «мы смеемся, потому что нам весело» или «плачем, потому что нам грустно» менее правильны, чем противоположные им, а именно: «нам весело, потому что мы смеемся» и «нам грустно, потому что мы плачем».
2. Наш естественный ход мыслей относительно этих простых эмоций (т.е. горя, страха, ярости, любви) состоит в том, что наше субъективное восприятие какого-то факта возбуждает субъективное чувство, называемое эмоцией, и что это последнее состояние духа вызывает телесное выражение. Моя теория, напротив, состоит в том, что телесные изменения следуют непосредственно за восприятием возбуждающего организм фактора и что наше ощущение этих самых изменений, поскольку они происходят, и есть эмоция.

III. Проанализируйте следующие утверждения. Оцените их правильность с точки зрения современной психологии эмоций.

1. Чувства и эмоции человека имеют животное происхождение, и по мере развития психики они будут исчезать.
2. Человеку грустно, потому что он плачет, а не наоборот.
3. Одни и те же физиологические сдвиги могут сопровождать несколько разных эмоций.

4. Чувства непередаваемы языком слов и движений.
5. Без эмоций невозможны познание и деятельность.
6. Разум всегда способен взять верх над эмоциями.
7. Эмоциональная жизнь человека в корне отличается от эмоций животных.

IV. Объясните, почему...

1. Чтобы подавить вспышку гнева, неплохо сосчитать до десяти?
2. Если весь день просидеть с унылым видом, вздыхая и отвечая на вопросы мрачным голосом, то охватит меланхолия?
3. К.С. Станиславский советовал студентам в драматических сценах думать о чем-то грустном и плохом, чтобы вызвать вполне реальные слезы?

V. Дайте объяснение противоречию, звучащему в следующих примерах.

1. Когда люди встречают близкого человека на вокзале после долгой разлуки, они часто плачут, вместо того, чтобы радоваться.
2. На свадьбе новобрачные, вместо того чтобы радоваться, часто чувствуют взаимное раздражение и переживают комплекс отрицательных эмоций.
3. Когда не ладятся дела и человек наталкивается на препятствие в осуществлении своей деятельности, он вместо огорчения и печали часто демонстрирует гнев, ярость, агрессию.
4. В напряженных, экстремальных, рискованных ситуациях вместо страха люди шутят, смеются.

VI. С какими из приведенных тезисов можно (нельзя) согласиться и почему? Какие тезисы нуждаются в уточнении?

1. Под воздействием эмоций нарастает продуктивность деятельности.
2. Под влиянием эмоций усиливается тенденция к фантазированию.
3. Эмоции снижают внимание к деятельности.
4. Обилие эмоций разрушает мыслительную деятельность.
5. Страх – это следствие недостатка информации.
6. В момент удивления отсутствуют мысли.
7. Эмоции нужны для приспособления к окружающей среде.
8. По закону Йоркса – Додсона, деятельность не достигает успеха, когда человек относится к ней отрицательно, либо когда он относится к ней чрезмерно положительно.
9. По образному выражению И.П. Павлова, «страсть можно вогнать в мышцы».

VII. Какие явления эмоциональной жизни представлены ниже?

1. Во время урока школьник, которого насмешки соседа по парте вывели из себя, ударил товарища и выбежал из класса, хлопнув дверью.

2. Учитель, возмущенный далеко не первым нарушением дисциплины со стороны ученика, с силой швырнул мел в угол класса, оскорбил школьника, о чем позднее пожалел.
3. Тяжелое переживание крушения надежды при наличии сильно мотивированной цели и непреодолимой преграды.
4. Читая впервые на школьном вечере стихотворение, старшеклассник запинался, неуклюже жестикулировал и, совсем растерявшись, покинул сцену, так и не закончив выступление. На репетиции же все было хорошо.
5. Состояние сильной досады, возмущения и озлобления как реакция на суровое наказание – запрет участвовать в долгожданной экскурсии в Москву с одноклассниками.
6. Н.А. Некрасов сказал о стихах Ф.И. Тютчева, что «их и слушать больно, и перестать слушать жаль».

VIII. Какие функции эмоций угадываются за следующими репликами?

1. Использование занимательного материала на уроке – фактор, повышающий интерес учащихся к учебному предмету.
2. Б.М. Теплов заметил, что если атмосфера опасности создает атмосферу «боевого возбуждения», то она может усиливать и обострять работу ума.
3. По нахмурившимся бровям и сосредоточенному лицу студента преподаватель сразу понял, что вопрос для молодого человека непрост.
4. Е.А. Громова пишет о воспроизведении эмоционального состояния в ситуации, содержащей некоторые компоненты ранее пережитой ситуации.
5. Все ситуации, схожие с пережитыми, вызывают повышенное внимание.
6. В условиях вражеского налета матрос выбросил за борт неразорвавшуюся бомбу, которую никогда не смог бы поднять в обычных условиях.
7. Говорят, что хорошие воспитатели получают из тех, кто хорошо помнит себя в детстве.

IX. Какие закономерности эмоциональной жизни иллюстрируются ниже?

1. Добродушный человек мгновенно подпадает под настроение окружающего общества, и даже самые гордые и самые мрачные люди несколько поддаются влиянию своих соотечественников и знакомых. Веселое выражение лица заражает своей осязаемой приветливостью и безмятежностью и мою душу; сердитое или печальное – тотчас наводит на меня уныние (В.К. Вилюнас).
2. «Слушая этих людей, я приобщался к их жизни; я ощущал их лохмотья на своей спине, я сам шагал в их рваных башмаках; их желанья, их потребности – все передавалось моей душе, или, вернее, я проникал душою в их душу» (О. Бальзак).
3. Первоначальная реакция страха обычно сопровождается криком, плачем, возбужденными движениями. Если на этом этапе первоначальная реакция страха не будет подавлена решительной командой, реакция будет

нарастать. Далее нарастание идет по циркулярной реакции: страх одних отражается другими, что, в свою очередь, усиливает страх первых (Социальная психология / под ред. Г.П. Предвечного и Ю.А. Шерковина. – М., 1975).

4. «Вот вы нагрубили Павлу. Немедленно поставьте себя на его место! И вы почувствуете боль! Боль того, кого вы только что обидели» (О.Б. Курганов).
5. «Человеку, испытывающему антипатию по отношению к другому, бывает трудно допустить в сознание неприятную мысль, что причиной антипатии является зависть. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется за счет повышения чувствительности к отрицательным чертам предмета антипатии, приписывания ему неисправимых пороков» (И.С. Кон).
6. «Человек сердцем ощущает тончайшие движения сердца другого человека и отвечает на них собственными душевными движениями» (В.А. Сухомлинский).

Задачи для размышления по теме «Психология мотивации»

I. Отвечая на экзамене на вопрос об отличии потребностей человека от потребностей животных, студент отметил, что животным свойственны только естественные (организменные, витальные) потребности: в пище, сне, температурном режиме и др., что человеку, помимо естественных, присущи еще потребности общественно-исторического происхождения. Студент пояснил, что тут имеются в виду потребности в предметах человеческого быта и духовные потребности: познавательная, эстетическая и др., которые принято называть высшими. Несмотря на то, что ответ студента в данном плане можно было бы считать достаточно развернутым, экзаменатор признал ответ неполным и предложил еще подумать над вопросом. Не могли бы вы существенно дополнить такой ответ?

II. В первом из приведенных ниже списков содержится перечень действий, поступков, которые могут быть совершены студентом. Второй список — перечень возможных мотивов поведения. Припишите поочередно каждому действию, поступку, обозначенному в первом списке буквами А, Б, В, Г, Д и т.д., несколько наиболее вероятных мотивов из второго списка, обозначенных цифрами 1, 2, 3, 4, 5 и т.д. (по В.Ф. Петренко). Приписывать рекомендуется от двух до пяти мотивов. Способ выполнения задания может выглядеть, например, так: А – 1, 3, 6, 14. (Пусть наш образец не окажет внушающего влияния, приписывайте мотивы на свое усмотрение.)

Список I – действия, поступки:

- А) вступил в научное студенческое общество;
- Б) пришел на занятия, хотя имел справку от врача об освобождении;
- В) отказался дать свой конспект товарищу;
- Г) переехал из общежития на частную квартиру;

- Д) прочитал на вечере свои стихи;
- Е) на экзамене попросил преподавателя не ставить «хорошо», а разрешить прийти в следующий раз;
- Ж) самостоятельно изучает древнегреческий язык;
- З) после окончания вуза едет работать на периферию, хотя имеет все условия, чтобы остаться в областном центре;
- И) предложил сам себя в старосты группы;
- К) тратит большую часть времени на общественную работу;
- Л) пригласил на вечеринку дочь декана;
- М) скрывает от товарищей, что занимается в секции борьбы;
- Н) весь семинар задавал каверзные вопросы;
- О) признался, что все списал со шпаргалки, хотя преподаватель хотел поставить «хорошо»;
- П) половину стипендии тратит на книги;
- Р) пришел на занятия в выходном костюме;
- С) 8 Марта подарил цветы всем девушкам своей группы;
- Т) ведет себя на «ты» с молодым преподавателем;
- У) посещает лекции в другом вузе;
- Ф) отказывается от приглашения однокурсников на вечеринку;
- Х) выступил на собрании, резко покритиковав товарища.

Список 2 – мотивы действий, поступков:

1. Познавательный интерес, стремление к знаниям.
2. Потребность в общении.
3. Желание вызвать восхищение, удивить.
4. Материальная заинтересованность.
5. Избегание неприятностей, административных санкций.
6. Подражание.
7. Необдуманый поступок.
8. Зависть.
9. Обида.
10. Стремление лидировать.
11. Желание поделиться опытом.
12. Сопереживание.
13. Стремление к веселой жизни.
14. Желание принести пользу обществу.
15. Так принято.
16. Стремление принести пользу товарищу.
17. Угодничество.

III. Путем включения в таблицу осуществите вероятностную классификацию следующих проявлений мотивации учения школьника:

- склонен задавать учителю вопросы, стремясь получить дополнительные сведения по изучаемому материалу;
- часто интересуется отношением товарищей к выполненному им заданию;

- проявляет интерес к анализу собственных ошибок;
- решает задачи, чтобы показать, что он не хуже других;
- учится по причине хорошего понимания общественной значимости учения;
- испытывает удовольствие от оказания помощи товарищам в выполнении заданий;
- справившись с задачей, ищет другие способы ее решения;
- с удовольствием берется за новые задачи и задачи повышенной трудности;
- учится ради одобрения родителей;
- выполняет задания, чтобы избежать неприятностей.

Мотивы учения			
Познавательные		Социальные	
Широкие познавательные	Учебно-познавательные	Широкие социальные	Узкие социальные

IV. В начале урока учитель выразил надежду, что класс успеет решить три задачи из учебника. Он дал также краткую характеристику каждой задаче.

Первую задачу осилили под руководством учителя, при решении второй задачи помощи потребовалось меньше.

Тут учитель говорит: «До конца урока осталось приблизительно пять минут. Третью задачу мы, скорее всего, решить не успеем. Вы можете заняться чем хотите, только дисциплину, конечно, нарушать нельзя».

Как можно сформулировать цель данного эксперимента, если учесть, что, во-первых, учитель специально вел урок так, чтобы остались эти пять минут, во-вторых, его больше всего интересует, кто же именно и сколько ребят возьмутся за решение третьей задачи?

V. В 4-м классе на уроке математики учащимся было предложено решить две задачи. Ребятам предупредили, что на решение обеих задач времени может не хватить. Учитель сообщил также следующее: за выполнение одного из заданий отметка будет выставлена в классный журнал и будет учитываться при выведении четвертной отметки; за другое задание отметка в журнал выставляться не будет, а засчитывается лишь для определения общего показателя, по которому класс будут сравнивать с другими параллельными классами. Очередность выполнения заданий предлагалось установить на свое усмотрение. В чем заключалась цель данного эксперимента, если принять во внимание, что исследователя интересовала как раз очередность выполнения заданий учащимися в условиях дефицита времени?

VI. В.А. Сухомлинский писал: «Я старался окончить работу нашей школы в тот момент, когда у детей обострялся интерес к предмету наблюдения, к труду, которым они заняты. Пусть малыши с нетерпением ожидают завтрашнего дня, пусть он обещает им новые радости, пусть ночью снятся им серебряные искорки, которые рассыпает по земле Солнце».

Б.П. Никитин советовал: «... Никогда не следует доводить занятие играми до пресыщения, до того, что малышу не хочется играть ими... Наоборот, нужно заканчивать игру, как только промелькнет первый признак потери интереса к ней или даже немного раньше, чем малыш успеет наиграться, но пообещать, что завтра или «в другой раз» мы поиграем побольше, чтобы впереди была приятная перспектива – завтрашняя радость».

На чем основывается этот педагогический подход?

VII. Как можно охарактеризовать мотивацию учения студента физико-математического факультета педагогического института, если он с удовольствием выполняет любые задания по физике и математике, с увлечением читает дополнительную литературу по этим предметам, участвует в исследовательской работе, но почти равнодушен к дисциплинам психолого-педагогического цикла: на занятиях пассивен, задания выполняет без энтузиазма, не проявляет должной активности на педагогической практике?

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Тема 1. Понятие и характеристики эмоций

1. Эмоции – это такое отражение в форме переживаний приятного и неприятного, процессов и результатов практической деятельности, как:
 - непосредственное
 - опосредованное
 - сознательное
 - рациональное
2. В том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды, выражается функция эмоций:
 - экспрессивная (выразительная)
 - сигнальная
 - регуляторная
 - интерферирующая
3. Переживание субъектом соответствия или несоответствия актуальной потребности и реального или воображаемого объекта, способного или неспособного ее удовлетворить, называется:
 - когницией
 - эмоцией
 - акцией
 - фобией
 - фрустрацией
4. Какое из слов-определений наиболее подходит для понимания сущности эмоций:
 - отражение
 - переживание
 - отношение
 - выражение
5. Выразительность, сила проявления чувств и переживаний называется:
 - фрустрацией
 - ригидностью
 - экспрессией
 - толерантностью
 - антиципацией
6. Основными функциями человеческих эмоций являются:
 - защитная
 - оценочная
 - регулятивная
 - коммуникативная
 - все ответы верны
7. В структуру эмоции НЕ входит:
 - субъективное переживание

- реакция организма
 - выражение лица
 - склонность к действиям
 - отсроченная реакция
8. В античности эмоциональные процессы рассматривались как особый вид:
- познания
 - переживания
 - эмпатии
 - предвидения
 - деятельности
9. Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют функцию (и):
- только адаптационную
 - только мобилизационную
 - только адаптационную и интергративную
 - адаптационную, мобилизационную и интегративную
10. Эмоциональное регулирование поведения – иерархическая система, включающая уровень:
- полевой реактивности
 - стереотипов и штампов
 - эмоционального контроля
 - социального регулирования

Тема 2. Физиологические основы и психологические теории эмоций

1. Учение о стрессе разработал:
- З. Фрейд
 - У. Джемс
 - Л.С. Выготский
 - А.Н. Леонтьев
 - Г. Селье
2. В концепции дифференцированных базовых эмоций К. Изард выделяет:
- 6 эмоций
 - 8 эмоций
 - 10 эмоций
 - 12 эмоций
 - 15 эмоций
3. Отрицательные эмоции (по П.В. Симонову) возникают оттого, что имеющаяся информация:
- избыточна
 - недостаточна
 - достаточна
 - почти достаточна
 - нет верного ответа

4. Автор теории эмоций, согласно которой эмоции являются жизненно-важными приспособительными механизмами, обеспечивающими адаптацию к среде:

П.В. Симонов
Ч. Дарвин
У. Джемс
К. Изард
Л. Фестингер

5. Положительные эмоциональные переживания возникают, когда реальные результаты деятельности соответствуют ожидаемым, а отрицательные – когда не соответствуют, согласно:

теории когнитивного диссонанса
периферической теории
эволюционной теории
информационной теории

6. Автором эволюционной теории эмоций является:

В. Вундт
У. Джемс
Ч. Дарвин
Л. Фестингер
П.В. Симонов

7. Автором информационной теории эмоций в отечественной психологии является:

П.В. Симонов
И.П. Павлов
С.Л. Рубинштейн
К.Э. Изард
А.Н. Леонтьев

8. Автором теории когнитивного диссонанса является:

К. Изард
Ч. Дарвин
Л. Фестингер
А.Н. Леонтьев

9. Эмоции как функцию потребности и информации понимал:

П.К. Анохин
П.В. Симонов
Л. Фестингер
К.Э. Изарда

10. Согласно периферической концепции эмоций Джеймса-Ланге, развитие эмоции происходит по следующей схеме:

внешнее воздействие – телесное возбуждение – его отражение в сознании
внешнее воздействие – его отражение в сознании – телесное возбуждение
внешнее воздействие – телесное возбуждение – его интерпретация

внешнее воздействие - его интерпретация - телесное возбуждение

Тема 3. Классификации и характеристика эмоциональных состояний

1. Эмоции, связанные с познавательной деятельностью называются:
 - моральными
 - интеллектуальными
 - эстетическими
 - практическими
 - гедонистическими
2. Эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности:
 - альтруистические
 - гедонистические
 - пугливые
 - романтические
 - акquisитивные
3. Переживание удовлетворения потребности в чем-либо называется:
 - интересом
 - радостью
 - удивлением
 - недоумением
 - страстью
4. Переживание собственной неспособности оказаться на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживание неудовлетворенности собой – это:
 - горе
 - стыд
 - гнев
 - страх
 - грусть
5. Чувства, связанные с отношением человека к прекрасному в природе, в жизни людей, в искусстве, называются:
 - моральными
 - интеллектуальными
 - эстетическими
 - практическими
 - нравственными
6. Эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля:
 - аффект
 - страсть
 - фрустрация
 - стресс
 - агрессия

7. Эмоциональное состояние, характеризующееся устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях:

- настроение
- стресс
- тревога
- гнев
- фрустрация

8. Высшим видом проявления эмоциональных состояний являются:

- страсти
- настроения
- стрессы
- чувства
- аффекты

9. Самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека:

- стресс
- аффект
- настроение
- чувство
- агрессия

10. Состояние возрастающего эмоционального напряжения, которое возникает в конфликтных ситуациях, в ситуациях препятствия, связанное с угрозой для благополучия личности:

- аффект
- фрустрация
- настроение
- стресс
- рефлексия

Тема 4. Эмпирическое исследование эмоций

1. Субъективный фактор в диагностике психических состояний дает возможность:

- качественно интерпретировать психическое состояние
- оценить интенсивность испытываемого состояния
- выяснить индивидуальную картину переживаний
- учесть влияние состояния респондента на момент обследования
- нет правильного ответа

2. Методика Дж. Тейлор исследует:

- уровень нервно-психического напряжения
- особенности агрессивных состояний
- особенности агрессивного поведения
- тревогу как состояние
- тревожность как личностную черту

3. Методика Басса-Дарки выявляет:

- уровень нервно-психического напряжения
 - особенности самооценки
 - проявления тревоги и тревожности
 - фрустрированность субъекта
 - агрессивные проявления субъекта
4. Стандартный вариант методики М. Люшера включает:
- 5 карточек
 - 6 карточек
 - 8 карточек
 - 10 карточек
 - 12 карточек
5. Автором методики «Самооценка психических состояний» является:
- Дж. Тейлор
 - Ю.Л. Ханин
 - Г. Айзенк
 - Ч.Д. Спилбергер
 - Т. Элерс
6. Снятию эмоционального напряжения может способствовать:
- аутогенная тренировка
 - физическая разрядка
 - слушание музыки
 - контрастный душ
 - все ответы верны
7. Методика рисуночной фрустрации С. Розейцвейга направлена на изучение:
- состояния фрустрации
 - направленности и типа фрустрационной реакции
 - состояния тревожности и агрессии
 - направленности и типа фрустрационной и эмпатической реакции
8. Методика «Прогноз» направлена на изучение:
- депрессивных состояний
 - фрустрации и агрессии
 - тревожности
 - нервно-психической неустойчивости
9. Методика «Шкала самооценки депрессии» В. Зунга не включает следующий диагностический критерий депрессии:
- депрессивный аффект
 - функциональные проявления
 - психологические переживания
 - сумеречное состояние сознания
10. Метод релаксации, реализуемый через мысленное воспроизведение освоенных ранее двигательных актов:
- гипноз
 - арт-терапия
 - аутогенная тренировка
 - идеомоторная тренировка

Тема 5. Индивидуальные особенности, развитие и нарушения эмоций

1. Астения это –
 - сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние с сильным возбуждением и соматовегетативными проявлениями
 - погружение в мир личных переживаний
 - состояние повышенной утомляемости, с частой сменой настроения, раздражительностью, расстройствами сна
 - утрата воли, отсутствие побуждений, желаний
 - невозможность сконцентрироваться на каком-либо одном предмете
2. Несоответствие содержания мышления аффективному фону:
 - аффективная разрядка
 - аффективная диссоциация
 - аффективная тупость
 - амок
 - аффект
3. Пониженное настроение с раздражительностью, озлобленностью, повышенной чувствительностью к действиям окружающих, со склонностью к вспышкам агрессии определяется как:
 - дисфория
 - эйфория
 - гипергия
 - гипотимия
4. Эксплозивность – это:
 - повышенная эмоциональная возбудимость с агрессивными поступками
 - вялость, расслабленность, полусонность
 - бессмысленное двигательное возбуждение
 - состояние, промежуточное между сном и бодрствованием
5. Эмоциональное свойство личности, характеризуется кратковременностью ярких эмоциональных проявлений, после которых наступают слабость и безразличие:
 - аффективная истощаемость
 - аффективная вязкость
 - аффективная слабость
 - аффективная возбудимость
6. Интенсивность переживаний, сила эмоций называется:
 - эмоциональной лабильностью
 - эмоциональной глубиной
 - эмоциональной устойчивостью
 - экспрессивностью
7. Аффективная инертность, ригидность, в сочетании со склонностью к «застреванию» на неприятных переживаниях:
 - эмоциональная лабильность
 - эмоциональная глубина
 - эмоциональная устойчивость

эмоциональная вязкость

8. Эмоциональная готовность реагировать на значимые для человека раздражители:

эмотивность

эмоциональная гибкость

эмоциональная ригидность

эмоциональная возбудимость

эмоциональная отзывчивость

9. Утрата потребности общаться с окружающими, формирование патологической замкнутости и отгороженности:

абулия

гипобулия

аутизм

апатия

апраксия

10. Расстройство, при котором человек не способен испытывать удовольствие и радость – это:

ангедония

гипомания

гипомнезия

амнезия

Тема 6. Проблема мотивации в психологии

1. Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности называется:

направленностью

интеллектом

способностью

акцентуацией

мотивом

2. Настроения, аффекты, стрессы и страсти – это:

психические свойства

психические состояния

психические процессы

эмоциональные процессы

3. Базовыми потребностями человека, согласно иерархии потребностей

А. Маслоу, являются:

потребности безопасности и защиты

физиологические потребности

потребности принадлежности и любви

потребности во власти

потребности в самоактуализации

4. Высшими потребностями в мотивационной пирамиде А. Маслоу являются:

познавательные потребности

- потребности в безопасности
 - физиологические потребности
 - потребности в самоактуализации
 - потребности в уважении
5. Термин «иерархия потребностей» означает:
- их многообразие
 - уровень их осознанности
 - наличие соподчиненности
 - их действенность
 - нет верного ответа
6. Понятия «мотив» и «мотивация» соотносятся следующим образом:
- понятие «мотив» уже понятия «мотивация»
 - понятие «мотивация» уже понятия «мотив»
 - эти понятия синонимы
 - понятие «мотив» является разновидностью понятия «мотивация»
 - нет верного ответа
7. Под акизитивными потребностями понимаются потребности:
- в накоплении, приобретении
 - совершать бескорыстные действия
 - в познании
 - в прекрасном
 - в риске
8. Под гностическими потребностями принято понимать потребности:
- в накоплении, приобретении
 - совершать бескорыстные действия
 - в познании
 - в прекрасном
 - в риске
9. Под гедонистическими потребностями принято понимать потребности:
- в накоплении, приобретении
 - совершать бескорыстные действия
 - в познании
 - в результативности усилия
 - в комфорте, безмятежности
10. Основной источник активности личности, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования, – это:
- убеждение
 - установка
 - личностный смысл
 - потребность
 - склонность

Тема 7. Психологические теории мотивации в зарубежной и отечественной психологии

1. «Опредмеченной потребностью» мотив называл:
 - Г.А. Ковалев
 - Л.И. Божович
 - К.К. Платонов
 - С.Л. Рубинштейн
 - А.Н. Леонтьев
2. Иерархическую пирамиду потребностей разработал:
 - К. Роджерс
 - А. Маслоу
 - Г. Олпорт
 - В. Келер
 - Дж. Уотсон
3. В теории деятельности выявлен механизм образования мотивов, названный механизмом:
 - сдвига мотива на цель
 - сдвига цели на условие
 - сдвига цели на мотив
 - сдвига условия на цель
 - нет верного ответа
4. По мнению психологов-когнитивистов, все виды нашего поведения:
 - обусловлены внутренней мотивацией
 - являются результатом «силы», действующей в критические моменты
 - в основном мотивируются достижением конечной цели
 - все ответы верны
 - ни один из ответов не верен
5. Психологическая теория З. Фрейда при объяснении причин поведения человека исходит из того, что...
 - движущими силами развития являются стремления к жизни и смерти
 - в основе жизни каждого лежит стремление к самоактуализации
 - основными побуждающими силами являются истинные и квази-потребности
 - нет правильного ответа
6. Основателем исследований в области мотивации достижения является:
 - Д.С. Мак-Клелланд
 - Р. Аткинсон
 - Х. Хекхаузен
 - К. Роджерс
 - Э. Фромм
7. Исследователь, который ввел в психологию понятие «отношение» и понятие личности как субъекта отношений:
 - Б.Г. Ананьев
 - В.Н. Мясищев
 - А.В. Петровский
 - С.Л. Рубинштейн
 - А.Н. Леонтьев

8. Теория личности А. Маслоу исходит из того, что...
движущими силами развития человека являются стремления к жизни и смерти
в основе жизни каждого человека лежит стремление к самоактуализации
главным предметом исследования является бессознательное
нет правильного ответа
9. По А.Н. Леонтьеву, если, выполняя мотивированное действие, субъект затем начинает выполнять действие ради него самого, то это свидетельствует о сдвиге:
цели на условие
мотива на цель
условия на цель
цели на мотив
10. В рамках какого направления проблема мотивации не ставиться, так как считается, что динамическим условием поведения является *реактивность* организма:
бихевиоризма
гештальтпсихологии
когнитивной психологии
гуманистической психологии
психоанализа

Тема 8. Мотивированное поведение как характеристика личности

1. Мотивационное состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность субъекта:
аффект
амок
влечение
адарация
полимотивация
2. Совокупность устойчивых мотивов, определяющих поведение личности независимо от конкретных условий:
направленность личности
мотивация
установка
самооценка
Я-концепция
3. Потребность подражать или следовать образцу – это:
намерение
мечта
страсть
убеждение
идеал

4. Уровень мотивации, при котором деятельность максимально успешна, называется:

- экстремумом мотивации
- оптимумом мотивации
- минимумом мотивации
- вершиной мотивации
- нет верного ответа

5. Система сложившихся взглядов на мир и свое место в нем называется:

- влиянием
- мировоззрением
- личностным смыслом
- потребностью
- интересом

6. Система осознанных потребностей личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, причинами и мировоззрением, предстает как:

- убеждение
- установка
- мировоззрение
- интерес
- аттитюд

7. Специфическая познавательная направленность на предметы и явления окружающего мира, называется:

- влечением
- желанием
- интересом
- склонностью
- установкой

8. Неосознаваемое состояние готовности к определенной деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена потребность, называется:

- желанием
- интересом
- стремлением
- убеждением
- установкой

9. Стремление человека быть в обществе других людей, ориентация на поддержку со стороны другого человека называется:

- аттракцией
- аттитюдом
- атрибуцией
- аффилиацией
- аккомодацией

10. Людям присущи три типа потребностей: власти, успеха и причастности – согласно теории:

- А. Маслоу

Д. Мак-Клелланда
Ф. Годфруа
А. Акоффа

Тема 9. Эмпирическое исследование мотивации

1. Разработчиком методик исследования мотивации к успеху и к избеганию неудач является:
 - Т. Элерс
 - Ю.Л. Ханин
 - Г. Айзенк
 - Ч.Д. Спилбергер
 - Дж. Тейлор
2. Автором методики «Готовность к риску» является:
 - А.М. Шуберт
 - Дж. Тейлор
 - Т. Элерс
 - Т.И. Ильина
3. Самооценочный тест, позволяющий оценить мотивацию одобрения, разработан:
 - Д. Марлоу и Д. Краун
 - Т. Элерс
 - Т.И. Ильиной
 - А.М. Шубертом
4. Методика изучения мотивации студентов в вузе разработана:
 - Т.И. Ильиной
 - А.И. Божович и И.К. Марковой
 - Р.В. Овчаровой
 - Ю.Л. Ханиным
5. Методика «Лесенка побуждений» разработана:
 - А.И. Божович и И.К. Марковой
 - Р.В. Овчаровой
 - Ю.Л. Ханиным
 - А.М. Шубертом
6. Методика «Мотивы выбора профессии» для исследования внутренних и внешних мотивов выбора профессии, разработана:
 - Р.В. Овчаровой
 - А.И. Божович и И.К. Марковой
 - Дж. Тейлор
 - Ю.Л. Ханиным
7. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере разработана:
 - О.Ф. Потемкиной
 - Р.В. Овчаровой
 - Т.И. Ильиной

Ю.Л. Ханиным

8. Автор опросника аффилиативной тенденции и чувствительности к отвержению, позволяющий измерить стремление к принятию и страх отвержения:

А. Мехрабиан

А.М. Шуберт

Дж. Тейлор

Т. Элерс

9. Методика исследования мотивации профессиональной деятельности, разработанная К. Замфир, была модифицирована:

А.А. Реаном

Ю.Л. Ханиным

А.М. Шубертом

Р.В. Овчаровой

10. Методика исследования направленности личности разработана:

В. Смекалом и М. Кучером

А.И. Божович и И.К. Марковой

Р.В. Овчаровой

А.А. Реаном

Тема 10. Закономерности развития и нарушения мотивационной сферы

1. Отсутствие побуждений к деятельности, неспособность принять решение и осуществить нужное действие:

агнозия

абулия

амнезия

апраксия

2. Утрата потребности общаться с окружающими, формирование патологической замкнутости и отгороженности:

абулия

гипобулия

аутизм

апатия

апраксия

3. Исследования показали, что основные типы поведения, направленные на достижение или избегание успеха, складываются в возрасте:

от 3 до 7 лет

от 3 до 10 лет

от 3 до 13 лет

от 3 до 17 лет

4. Выделяют три формы невроза, за исключением:

неврастении

истерии

невроза навязчивых состояний

психопатии

5. Противоречие между стремлениями личности и ее возможностями проявляется в такой форме невроза, как:

неврастения

истерия

невроз навязчивых состояний

психопатия

6. Такие нарушения, как двигательные расстройства, расстройства чувствительности, сенсорные расстройства, расстройства речи – характерны для:

неврастении

истерии

невроза навязчивых состояний

психопатии

7. Форма невроза, сопровождающаяся различными фобиями и сверхценными идеями – это:

неврастения

истерия

невроз навязчивых состояний

психопатия

8. Автор, считающий основными причинами неврозов неудовлетворенные потребности в сохранении жизни и безопасности, в самоуважении, в любви и в признании:

З. Фрейд

А. Маслоу

К.Г. Юнг

Дж. Келер

9. Автор, считающий, что одной из причин появления неврозов является недостаточная сформированность механизмов психологической защиты:

З. Фрейд

А. Маслоу

К.Г. Юнг

Дж. Келер

10. Периодически возникающая патологическая неодолимая тяга к побегам, школьным прогулам, бродяжничеству, чаще встречающаяся в детском, подростковом возрасте, реже у взрослых – это:

клептомания

дромомания

пиромания

дипсомания

Упражнения для развития эмоциональной и мотивационной сферы

Игра «Эмоция словами»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, навык выражения собственных эмоций словами.

Время: 30–35 минут.

Описание: раздайте каждому участнику заранее подготовленную карточку с названием эмоции. Дайте 1 минуту на то, чтобы люди вспомнили какую-то историю, в которой они испытывали доставшуюся им эмоцию. Собравшиеся не должны показывать карточки друг другу. Пригласите первого участника встать и рассказать историю, в которой была испытана эмоция с карточки. Попросите рассказчика не проявлять чувство внешне и говорить лишь о случившихся фактах. Остальные должны угадать о какой эмоции идёт речь. После того как аудитория справилась с заданием, выступает следующий.

Рефлексия:

Сложно ли было рассказать словами об испытанном чувстве без эмоции? Почему?

Увидели ли Вы разницу между тем, что испытали бы Вы в определенной ситуации и что испытали другие? Как Вы думаете, почему такая разница возникла?

Как Вы думаете, какую эмоцию было передать сложнее всего? Какую проще всего? Почему?

Рекомендации: упражнение хорошо тем, что позволяет понять, как можно выразить эмоцию словами, и что это не так просто как кажется. Также можно увидеть насколько разные эмоции могут испытывать люди в одной и той же ситуации. Можно обратить внимание аудитории на то, как люди по-разному воспринимают происходящее с ними. Например, от похода в театр одни могут испытывать восторг, а другие скуку. После проведения игры расскажите о Теории эмоций Плутчика.

Упражнение «Поддержи меня»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Материалы: карточки по количеству участников.

Время: 20 минут.

Описание: выберите одного игрока. Остальным раздайте карточки со словами «одобряю» одной части аудитории, «не одобряю» — другой. Выбранный участник не должен видеть что написано на карточках. Люди начинают хаотично перемещаться по комнате, изображая то чувство, которое ему досталось так, как они это делают в обычной жизни. Человек без карточки должен определить всех одобряющих его рукопожатием.

Обсуждение:

Легко ли было определить настроение людей? Чем Вы руководствовались выбирая одобряющих?

Как Вы себя чувствовали, когда Вас одобряли? Когда не одобряли?

Насколько просто было выражать свои чувства?

Упражнение «Попрыгунчик» (эмоция злости)

Цель: развивать навык отреагирования эмоции злость, демонстрация умения/неумения управлять эмоциями, сброс эмоционального напряжения.

Время: 10–15 минут.

Описание: по началу упражнение напоминает достаточно примитивную детскую игру. Поэтому, проводя его, акцентируйте внимание на том, что сейчас будет именно разминка, для того чтобы немного отдохнуть и расслабить группу. Заранее незаметно подговорите одного из участников (можно это сделать, например, за полчаса до этой игры) о том, что он должен будет загадать испытуемому определенное слово – «Попрыгунчик». Итак, наша разминка начинается. Выберите самостоятельно, или пригласите добровольца. Скажите, что сейчас будете играть в некое подобие детской игры “Крокодил”. Добровольцу будет загадано слово другим “добровольцем” (заранее подговоренным тренером) и остальным нужно будет его угадать. Соответственно, кто угадает, тот будет показывать следующим. Попросите подговоренного заранее человека вывести испытуемого из аудитории и загадать «совершенно любое слово» (мы помним, что загаданное слово должно быть «Попрыгунчик»). Также попросите дать вам 1 минуту на инструктаж группы перед игрой (но лучше, конечно, просто отвлечь испытуемого в коридоре секунд на 30). Когда 2 человека выходят из помещения, дайте инструкцию остальным людям: «Сейчас будут показывать Попрыгунчика». Ваша задача – ни в коем случае не угадать и вывести человека на эмоции». То есть когда человек начнет прыгать, все должны предположить, что он показывает зайца и так далее».

Человек, показывающий попрыгунчика начинает злиться примерно через 1–2 минуты.

Закончите эксперимент в тот момент, когда посчитаете нужным. Признайтесь, что о кенгуру знали все присутствующие и перейдите к обсуждению и теме об умении и необходимости контролировать эмоции.

Рефлексия:

Какие эмоции вы испытывали, когда вас никто не понимал? Как вы их проявляли? (вопросы к «попрыгунчику»)

Проявление каких эмоций вы увидели? (вопрос к залу)

Считаете ли вы важным умение контролировать эмоции в обычной жизни? Почему?

Чем опасна несдержанность?

Как не выйти из себя, когда вас к этому подталкивают? Знаете ли вы действенные способы?

Рекомендации: рекомендуется проводить в качестве разминки в рамках тренингов по управлению эмоциями. Игра демонстрирует умение индивидуума («Попрыгунчика») управлять своими эмоциями. Часто для достижения поставленных целей очень важно уметь контролировать свое эмоциональное состояние в обществе людей. Не подавлять, а именно контролировать и управлять. В мини-лекции Искусство управления эмоциями можно найти несколько полезных советов по данной теме.

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: изменение смысла эмоции по ходу ее передачи другого

Время: 5–10 минут.

Описание: упражнение выполняется в круге. Тренер с помощью мимики и жестов передаёт эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот — следующему участнику, и так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3–4 раза.

Обсуждение: по каким маркерам удавалось понять, что за эмоция? Удалось ли передать эмоцию?

Вариации: собрать маркеры выражения эмоций — на осознание, либо для последующего раскрытия темы.

Упражнение «Мышечное расслабление»

Цель: сброс эмоционального напряжения, расслабление тела, снятие стресса.

Материалы: музыка для релаксации, коврики для медитации.

Время: 10–15 минут.

Описание: мышечная релаксация – это эффективный и широко используемый способ снятия напряжения. Это двухступенчатый процесс, в котором по очереди напрягаются и расслабляются разные группы мышц.

Предложите группе сесть поудобнее и закрыть глаза. Если есть возможность сесть на пол, расслабление будет более полным и эффективным. Включите расслабляющую музыку и предложите аудитории начать медленно и глубоко дышать. Отведите на дыхание 1–2 минуты.

Когда люди достаточно расслабились, направьте их мысль на стопу и икроножную мышцу правой ноги. Предложите им напрячь их. Необходимо побыть в этом напряжении 10 секунд. Затем — расслабить. Теперь правая стопа и икроножная мышца свободно лежат на полу. Прodelайте то же самое с левой ногой. Далее последовательно проработайте остальные мышцы:

Правая икроножная мышца

Левая икроножная мышца

Правое бедро

Левое бедро

Ягодицы

Паховая область и низ живота

Живот

Грудь

Спина

Правая кисть и предплечье

Левая кисть и предплечье

Плечи

Шея

Голова

Рефлексия:

Какие мышцы оказались наиболее напряженными?

Узнали ли Вы что-то новое о своем теле благодаря упражнению?

Какие еще способы снятия стресса Вы знаете?

Рекомендации: упражнение помогает расслабиться и отдохнуть в перерывах между блоками тренинга. Дает возможность почувствовать тело, отследить напряжение в разных его частях. На ранних этапах помогает обнаружить и противодействовать симптомам мышечного напряжения, которое, как правило, сопровождает стрессовое состояние.

Упражнение «Манифестация»

Цель: развитие навыка экспрессии и выражения собственных эмоций, актуализация темы самовыражения.

Материалы: оборудование для просмотра видео (большой телевизор, проектор, акустика), 10–15 коротких видео с эмоциональным содержанием.

Время: 15 минут.

Описание: Ведущий предлагает собравшимся упражнение, которое позволит научиться более ярко выражать свои эмоции. Для проведения тренинга необходимо подготовить оборудование для просмотра видео. Объясните группе, что в ближайшие 15 минут их задачей будет как можно глубже, ярче и понятнее показать свои чувства. Для чего это необходимо? Все мы время от времени испытываем эмоции: радость, гнев, грусть, страх. Боясь реакции окружающих, и, например, будучи стеснительным человеком, мы прячем эти эмоции внутри. Или мы просто не знаем как выразить ту, или иную эмоцию. Если мы не заплакали от обиды и сдержали слезы, когда нам очень хотелось плакать, это не значит, что эмоции нет. Это значит, что эмоция проникла глубже, и со временем, накопившись, может трансформироваться в агрессию или депрессию. А в какой момент эта агрессия выйдет наружу и на кого будет направлена — никто не знает. Очень часто в самые пиковые моменты с нами оказываются наши близкие люди. Мы копим в себе негативные переживания, а потом выплескиваем их на того, кто находится рядом с нами. В следствии избытка подобных чувств и эмоций могут возникнуть проблемы со здоровьем, как с психологическим, так и с физическим. Поэтому предложите аудитории выплеснуть все, что у них накопилось прямо сейчас.

Далее запустите на экране ряд подготовленных видеороликов. Попросите собравшихся как можно громче и выразительнее смеяться, плакать, вздыхать, злиться во время просмотра в зависимости от контекста видео. Следите за залом! Если у кого-то возникают сложности с выражением чувств – стимулируйте и побуждайте человека действовать активнее.

Рефлексия:

Кто из участников выражал эмоцию наиболее активно?

Побуждали ли ролики к выражению чувств?

Насколько сложно было проявлять эмоции во время упражнения?

Сложно ли было работать при всех?

Как Вы обычно выражаете свои эмоции в жизни?

Как Вы поняли что Ваше чувство соответствовало ситуации?

Мешали ли Вам другие участники?

Какие выводы Вы сделали после упражнения?

Как Вы думаете всегда ли уместно выражать эмоции на публике?

Какие чувства лучше не показывать окружающим, а демонстрировать только наедине с собой?

Упражнение «Сам такой»

Цель: эмоциональная экспрессия.

Время: 10–12 минут.

Описание: упражнение проходит в 2 этапа. Перед первым этапом немного разогрейте аудиторию: попросите людей в течении 1 минуты хором громко петь песню, читать стих, мычать, кричать или гавкать – кто во что горазд. Затем разделите группу на пары.

I этап: Участники в парах должны начать громко ругаться друг на друга (уточните, что переходить на внешние качества запрещается, ругательства должны быть исключительно цензурными, иначе участник удаляется из аудитории). Это выглядит примерно так:

Ты не выполнил ни одного обещания!

А ты вообще пропал на 2 недели!

Ты слизняк!

Ты кастрюля чугунная!

Дайте на это 2 минуты.

II этап: Люди в парах должны продолжить кричать друг на друга. Но! Ругаясь и крича, они должны говорить приятные вещи. Например!

Ты самый интересный в мире человек!

Да сам ты самый начитанный и умный!

И так далее. На это отводится также 2 минуты.

Рефлексия:

Удалось ли снять эмоциональное напряжение?

Что Вы чувствовали после первого этапа, а что после второго?

Рекомендации: упражнение призвано сбросить напряжение. Участники должны прийти к выводу, что напряжение можно сбросить и не извергая

ругательства в сторону ближнего. Можно кричать и экспрессивно выражать приятные слова и фразы. Можно использовать для вебинаров. В этом случае, можно кричать на себя. Уместно использовать это упражнение в тренинге на развитие позитивного мышления. Мы, в том числе, являемся тем, что мы говорим. Поэтому исключительно важно, не только мыслить позитивно, но также и говорить. Используйте мини-лекцию Рефрейминг в примерах: как во всем находить хорошее.

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

Цель: формирование навыка выражения собственных эмоций и чтения эмоций окружающих.

Материалы: карточки с названиями эмоций.

Время: 10–15 минут.

Описание:

Ведущий предлагает вслепую выбрать карточки с названием эмоций, затем никому не показывая, нарисовать пиктограмму написанной эмоции.

После выполнения задания участники, не показывая карточку с названием, а только пиктограмму изображают эмоцию, все остальные угадывают

Рефлексия:

Удалось ли выразить эмоцию, которая им досталась?

Удалось ли распознать эмоции других участников?

Какие положительные характеристики представленной эмоции?

Какие отрицательные характеристики представленной эмоции?

Карточки: СТРАХ, ГНЕВ, ВОЛНЕНИЕ, ДОСАДА, ВОЗМУЩЕНИЕ, ТРЕВОГА, ЖЕЛАНИЕ, НАДМЕННОСТЬ, РАЗДРАЖЕНИЕ, ОТВРАЩЕНИЕ, ИНТЕРЕС, ПЕЧАЛЬ, БОЛЬ, ЛЮБОВЬ, СКУКА, СТЫД, УДИВЛЕНИЕ, РАДОСТЬ, РЕВНОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ.

Упражнение «Активизируй воображение»

Цель: формирование нового позитивного отношения к своей деятельности.

Время: 10-15 минут

Описание: активизация своего воображения: чем ярче воображение успеха, славы и счастья в будущем, чем более крепкая связь с определенными формами деятельности - тем более сильным будет эффект от упражнения.

1. Вообразите как можно ярче, что вы достигли своей цели, что ваша мечта осуществилась, что успех, слава, богатство и счастливая жизнь, наконец стали реальностью. Создайте картинку приятного, счастливого будущего.

2. Вообразите, как вы настойчиво (но с удовольствием) много работаете ради вашей цели. Следует как можно ярче «прокрутить» в

воображении картинке того, как вы с огромным наслаждением занимаетесь определенной деятельностью (например, это может быть учеба или профессиональная деятельность). Иногда эта деятельность достаточно сложна, вы ощущаете трудности, но вам интересно и вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь своей цели.

3. Попробуйте эти две картинки связать друг с другом. Например, как результат длительной работы и значительных усилий — успех, счастье, богатство и слава. Попробуйте сочетать эти картинки в определенной последовательности.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Рекомендации: Одноразового выполнения упражнения недостаточно, желательно выполнять ежедневно для повышения мотивации в достижении целей.

Задания

Упражнение «Успех в прошлом»

Цель: Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Время: 10-15 минут

Задания

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинке, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают ее.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижение цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Эмоциональное насыщение»

Цель: Повысить мотивацию на достижения цели, с помощью эмоционального насыщения предметов и объектов

Время: 20 минут

Описание: Предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определенные слова связываются в вашем воображении с успехом, красотой, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный смысл (например, слова «замечательно!», «прекрасный», вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, «привязывая» их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, «приятными» эпитетами и эмоциями) определенные предметы становятся для вас более привлекательными и интересными. Для того чтобы сформировалось соответствующее позитивное отношение к предметам (объектам) вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

Задания

1. Выпишите 20 слов, которые вам больше всего нравятся, которые вызывают позитивные эмоции.

2. Запишите 15-20 прилагательных (эпитетов, которыми вы наделяете нравящиеся вам предметы (например, «чудесный», «прекрасный»).

3. Запишите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров) предмета (объекта, к которому вы хотите сформировать интерес. Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор, тормоза, руль, корпус, дизайн. А если вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические процессы и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т. п.).

4. Каждый компонент (элемент) вашей деятельности (из десяти записанных) насыщайте позитивными (приятными для вас) эпитетами. Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Что в имени моем»

Цель: активизация внутренних ресурсов, направленных на достижение цели

Время: 20 минут

Задание:

1. Напишите свое имя вертикально, буква под буквой.
2. По горизонтали напишите положительные качества, начинающиеся с каждой буквы, как можно больше, любые части речи.
3. Проанализируйте наличие этих качеств у Вас лично.
4. Вспомните ситуации в своей жизни, начиная с детства, которые подтверждают наличие этих качеств у Вас.

Рефлексия:

- Удалось ли включить свое воображение?
- Удалось ли позитивно представить свою деятельность?
- Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?
- Какое из заданий удалось выполнить легко?
- Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Мотивация другого»

Цель: развитие навыков мотивации

Время: 10-15 минут

Описание: обучая других — мы учимся также и сами, убеждая других — мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других — мы побуждаем, мотивируем и самого себя. Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание

Вы должны убедить другого участника группы, используя различные техники убеждения.

1. «Техника аргументации»
2. Упражнение «Что в имени моем»
3. Упражнение «Не могу – не хочу»
4. Упражнение «Комплимент самому себе»
5. Техника использование притч на мотивацию.
6. Техника использование крылатых выражений , направленных на повышение стрессоустойчивости.
7. Техника «Рефрейминг»

Рефлексия:

- Удалось ли включить свое воображение?
- Удалось ли позитивно представить свою деятельность?
- Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?
- Какое из заданий удалось выполнить легко?
- Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Я-молодец!»

Цель: научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя

Время: 10 минут

Задания

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т. п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем, в котором пребывали в ситуации успеха и победы).

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа/ Так и дальше держать!»

3. Обязайте себя и далее так работать (например, проявить настойчивость и т. п.).

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Источник энергии»

Цель: энергетическая «подпитка» самого себя

Время: 10 минут

Задание:

1. Вообразите вашу деятельность (к которой стремитесь развить интерес) как источник энергии. Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т. п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить.

мотив

2. Вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Пытайтесь вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

3. Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

4. Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

5. Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

6. Теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно).

7. Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

Рефлексия:

Удалось ли включить свое воображение?

Удалось ли позитивно представить свою деятельность?
 Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?
 Какое из заданий удалось выполнить легко?
 Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

Упражнение «Целеполагание»

Цель: планирование этапов достижения цели»

Время: 20-25 минут

Задание:

Сферы жизни	2020					2025						2030						2035
Профессиональная деятельность	Написать конкретно цель																	
Карьерный рост	Написать конкретно цель																	
Личностный рост	Написать конкретно цель																	
Семья	Написать конкретно цель																	

Рекомендации: Вы можете взять промежуток времени только на пять лет или год

В каждой сфере жизни:

1. Пошагово определите свои действия по достижению цели.
2. Как Вы будете мотивировать себя на достижение поставленной цели.
3. Каким каким должен быть результат.

Рефлексия:

Какие трудности Вы испытали при выполнении упражнения?

Какое из заданий удалось выполнить легко?

Какие чувства испытываете после выполнения упражнения?

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие эмоций. Взаимосвязь эмоций с другими психическими процессами.
2. Основные характеристики эмоций.
3. Функции эмоций.
4. Структура эмоций.
5. Классификации эмоций и критерии их выделения.
6. Характеристика основных эмоциональных состояний (аффекты, страсть, эмоции, чувства, настроение).
7. Общая характеристика стресса как вида эмоционального реагирования.
8. Проблема тревоги и тревожности в психологии.
9. Агрессия как вид эмоционального реагирования.
10. Понятие и особенности исследования эмоционального интеллекта.
11. Биологизаторский подход к пониманию происхождения эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин).
12. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
13. Психоаналитический и бихевиористский подходы к пониманию эмоций.
14. Когнитивные теории эмоций (С. Шехтер, Р. Лазарус, Л. Фестингер).
15. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
16. Проблема эмоций в отечественной психологии.
17. Развитие эмоциональной сферы личности в онтогенезе.
18. Индивидуальные особенности и нарушения эмоций.
19. Проблема изучения эмоций. Критерии оценки эмоциональных состояний.
20. Значение термина «мотивация». Внутренняя и внешняя мотивация.
21. Понятие и основные характеристики потребностей.
22. Классификации и виды потребностей.
23. Понятие и структура мотива.
24. Функции и динамические характеристики мотива.
25. Потребностные и биологизаторские теории мотивации.
26. Поведенческие теории мотивации.
27. Теория высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Соколов)
28. Теория мотивации в гуманистическом подходе.
29. Когнитивные теории мотивации.
30. Проблема мотивации в концепции К. Левина.
31. Проблема мотивации в работах отечественных психологов.
32. Проблема полимотивации деятельности. Мотивация различных видов деятельности. Мотивация и эффективность деятельности.
33. Характеристика ведущих мотивов личности.
34. Методы исследования мотивационно-потребностной сферы личности.
35. Развитие мотивации в онтогенезе.
36. Индивидуальные особенности и патология мотивации.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	4
ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА.....	5
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Error! Bookmark not defined. 1
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ	Error! Bookmark not defined.
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	63
ЗАДАЧИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.....	75
ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ	83
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ.....	97
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ	108

Учебное издание

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ И МОТИВАЦИИ**

Составители

Галина Владимировна Митина
Альфия Нигматзяновна Нугаева
Галина Анатольевна Шурухина

В авторской редакции

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000 г. Подписано в печать 27.02.2020.
Формат 60X84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. — . Уч.-изд. л. — .
Тираж 50 экз. Заказ № .

ИПК БГПУ им.М.Акмуллы 450000, г.Уфа, ул. Октябрьской революции, 3а