

---

# § 61. Воля и эмоции.

## Внимание

---

8 класс

биология

---

# Воля

- Под волей обычно понимают сознательную регуляцию человеком своего поведения, обеспечивающую преодоление трудностей на пути к достижению цели. Волевое действие выполняет две функции: *побудительную*, заставляющую бороться с препятствиями на пути к достижению цели и преодолевать их, и *тормозную* – способность удерживать себя от нежелательных поступков.
-

- 
- Выдержка и сдержанность – такие же проявления воли, как и активность в достижении задуманного. Образно говоря, воля – это желание, ставшее действием.
  - Волевое действие, являясь результатом тщательного анализа всех возможных вариантов, кончается оценкой того, что было совершено, и исправлением ошибок, если они были допущены.
-

- 
- Волевой акт начинается с *выбора цели*. Прекрасно, когда цель, продиктованная чувством долга, совпадает с желанием получить удовольствие от будущей работы. Тогда энергия человека утраивается. Возникает состояние страсти, вдохновение. Наилучшие произведения искусства, научные открытия, спортивные подвиги были совершены в этом состоянии. Но гораздо чаще между чувством долга и сиюминутным желанием возникает конфликт. Тогда происходит *борьба побуждений*, борьба мотивов. Человек должен решить, что он будет делать, и остановиться на чем-то одном.
-

- 
- Процесс выбора – трудное состояние, иногда мучительное. У нерешительных людей оно может затягиваться на долгие часы, иногда дни и даже годы, если цель связана с выбором жизненного пути. Но вот решение принято, цель поставлена, и человек снова оказывается перед выбором: как достичь задуманное.
-

- 
- Сценарии будущих действий как бы проигрываются в сознании, пока, наконец, не находится вариант, который кажется оптимальным. Только после этого следует само действие. Оно является завершающей, но не конечной стадией, потому что сознание контролирует каждый этап деятельности и при необходимости вносит в нее поправки, коррекцию результатов.
-

- 
- Способность человека оценивать сложную ситуацию и принимать нестандартные решения называется находчивостью. Она связана с волевыми качествами личности.
  - Для иллюстрации приведем один факт из биографии Ф.И. Шаляпина. Когда Федор Иванович прибыл в Италию на гастроли, вокруг него сложилась неблагоприятная обстановка: в газетах появились нападки на русское национальное искусство. За день до премьеры к нему пришли люди, которые наживались на том, что срывали спектакли, и потребовали большой выкуп.
-

- 
- Шаляпин отказался платить и выгнал вымогателей, хотя угроза была далеко нешуточной. И вот день премьеры. Ставили оперу Гуно "Фауст". На сцене Шаляпин в костюме Мефистофеля. Оркестр проиграл вступление – Шаляпин молчит. Проиграли вступление снова – то же самое. Публика в недоумении. И вдруг Шаляпин сбрасывает плащ Мефистофеля и исполняет романс "Очи черные". Публика взрывается аплодисментами. Опера проходит с небывалым успехом.
-



- 
- Для того чтобы достичь главной цели – рассеять предубеждение к русскому искусству и сохранить спектакль, Шаляпин нашел остроумный способ: неожиданной выходкой завоевал внимание зрителей.
  - Каждый человек живет среди людей. Они дают советы, пытаются убедить, а то и заставить делать по-своему. Волевой человек способен обдумать предложения, советы, согласиться с необходимым и полезным, отбросить неприемлемое.
-

- 
- Лица с недостаточно развитой волей либо идут на поводу у других, либо действуют наперекор тому, что им советуют. В первом случае проявляется *внушаемость*, во втором – *негативизм*. При анализе их действий выясняется, что они не могут обосновать свое поведение, поскольку действовали импульсивно, на уровне подсознания и эмоций.
-

---

# Эмоции

- Эмоции – это наиболее древняя форма отражения действительности, связанная с удовлетворением потребностей. В переводе с французского слово *эмоция* означает "возбуждаю, переживаю".
  - В головном мозге существуют центры, возбуждение которых приводит к удовольствию или к страданию, их образно называют центрами рая и ада. Благодаря работе этих центров человек и животные на бессознательном уровне анализируют поступающую информацию и оценивают ее значение: вредные или полезные события она предвещает.
-

- 
- Различают такие проявления эмоций:  
*эмоциональные реакции* – плач, смех;  
*эмоциональные состояния* – настроение, тревога, волнение, бурная эмоциональная вспышка (аффект); *эмоциональные отношения*, или *чувства* в узком значении этого слова, – любовь, ненависть, ревность и т. д.
-

- 
- Эмоциональное состояние может быть положительным, отрицательным или нейтральным, если развивающиеся события не имеют к нам отношения. В зависимости от этих состояний происходят гормональные сдвиги в организме. Так, вы уже знаете, что при страхе в кровь выделяется адреналин, а при боевом возбуждении – норадреналин.
-

- 
- В связи с этим различают *стенические* (от греч. *stheneia* - *сила*) эмоции, повышающие работоспособность человека, и *астенические* (от греч. *astheneia* - *слабость*), мешающие ему осуществлять задуманные действия. К первым можно отнести зазор, уверенность в успехе дела, ко второму – волнение, мешающее думать, говорить, действовать.
-

- 
- Проявления эмоционального состояния: настроение (хорошее или плохое); страсть, когда воля и эмоция сплавляются в едином порыве (высшее выражение страсти – вдохновение); стресс – напряжение, близкое к предельным возможностям организма; аффект – эмоциональная вспышка, выходящая из-под контроля воли. Именно в состоянии аффекта Иван Грозный убил своего сына Ивана. Эта сцена изображена на известной картине И.И. Репина "Иван Грозный и сын его Иван".
-

- 
- Эмоциональные отношения – это те чувства, которые мы испытываем к другому человеку, животному, делу, новой информации и пр. Любовь, в том числе половая, ненависть, ревность, зависть – все это проявления различных чувств. От эмоциональных состояний их отличает направленность на определенный объект. Чувства бывают довольно противоречивыми: любовь может быть смешана с досадой, грустью, радостью, т.е. в зависимости от обстоятельств знак эмоций может меняться.
-



- 
- Чувства обладают динамикой: они рождаются, достигают высшей силы, потом угасают, а то и становятся противоположными: ненависть может перейти в любовь, пылкая любовь – смениться равнодушием. Особенно скоротечны увлечения, они часто бывают в подростковом, но могут быть и в зрелом и даже в пожилом возрасте. Несмотря на пылкость, увлечения быстро угасают после первого достигнутого результата, так как, по существу, связаны с явлениями доминанты, а доминанта, как известно, после своего разрешения уступает место другой.
-

---

# Внимание

- Вниманием называют сосредоточенность сознания на том или ином виде деятельности, объекте или событии.
  - Когда у человека напряжено внимание, даже его внешний вид изменяется. У него возникают движения приспособительного характера: он вслушивается, всматривается, стараясь не пропустить ни одной детали, ни одного слова. Посмотрите на слушателей, изображенных на картине Рембрандта "Урок анатомии доктора Тюлпа" (см. рис. 1). Как выразительны их позы!
-

- 
- Внимание может быть сосредоточено и на собственных мыслях. Глаза глубоко задумавшегося человека нередко устремлены вдаль, так что расположенные рядом предметы не отвлекают от размышлений. Часто происходит задержка дыхания: оно становится более редким.
-

- 
- Различают непроизвольное и произвольное внимание. *Непроизвольное внимание* возникает помимо воли человека. Любой яркий, неожиданный раздражитель, вызывающий ориентировочный рефлекс, становится объектом непроизвольного внимания.
-

- 
- Обычно непроизвольное внимание длится до тех пор, пока объект сохраняет новизну. С потерей новизны непроизвольное внимание начинает колебаться и легко утрачивается, если вызвавший его объект не вызывает интерес.
-

---

# *Произвольное внимание*

- проявляется при осуществлении сознательного намерения человека заняться делом, иногда малоинтересным, но необходимым, требующим приложения волевых усилий. Каждый, кто сталкивался с необходимостью выучить сложный и малопривлекательный текст, знает, как трудно усилием воли заставить себя сосредоточиться на нем.
-

- 
- Но делу можно помочь, если не просто читать текст, а активно работать с ним: составлять план, конспектировать, строить схемы, выявляющие связи между описываемыми событиями или процессами. Неважно, по какой программе вы будете работать, важно, чтобы она существовала и выполнялась пункт за пунктом. Тогда внимание будет устойчивым, а работа продуктивной. Проверить наблюдательность и внимание можно в практической работе.
-

- 
- Невнимательного человека называют рассеянным. Первая причина рассеянности – слабость произвольного внимания. Любой посторонний раздражитель вызывает ориентировочный рефлекс, и человек отвлекается от основного дела. Вторая причина рассеянности – глубокая сосредоточенность человека на определенном занятии: постороннее раздражение не замечается им, так как оно воздействует на заторможенные в данный момент участки мозга.
-



---

# Выводы

- Под волей понимают сознательную регуляцию поведения, обеспечивающую преодоление трудностей на пути к цели. Волевое действие может выполнять как побудительную, так и тормозную функцию.
-

- 
- Эмоции связаны с возможностью (или невозможностью) удовлетворить потребности. Эмоциональные реакции (смех, плач, физиологические сдвиги в работе сердца, гормональной системы) имеют безусловно-рефлекторную природу. Эмоциональные состояния (настроение, волнение, стресс, страсть, аффект и пр.) или благоприятствуют деятельности (стенические эмоции), или нарушают ее (астенические эмоции). Эмоциональные отношения, или чувства в узком смысле (любовь, ненависть, ревность и пр.), всегда направлены на определенный объект и обладают динамикой.
-

- 
- Вниманием называют сосредоточенность сознания на том или ином виде деятельности, объекте или событии. Различают непроизвольное (возникающее независимо от воли и сознания) и произвольное внимание, которое поддерживается волевым усилием и требует от человека большой затраты энергии. Активная работа с объектом позволяет без напряжения сохранить внимание на длительный срок.
-