**Личностные и ситуационные детерминанты в эмоционально мотивационной регуляции**

**Введение**

В научных трудах ученых (В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов [], С.Л. Рубинштейн [], Г.М. Андреева []), занимающихся психологией личности и, особенно, ее развитием, так или иначе, но обязательно затрагивается вопрос эмоционально-волевой или/и мотивационной саморегуляции. Очевидно, это обусловлено тем, что для личностного или профессионального роста, для самоактуализации и самореализации личности, необходима определенная мобилизация внутренних сил, разумное, гармоничное расходование и наращивание внутренних резервов, концентрация на поставленных целях, поиск стимулов, побуждений к действию, к некоторой направленной активности. На это указывали А.А. Бодалев [], А.Н. Леонтьев [], Д. Маерс [].

В отличие от неустойчивой ситуационной детерминации к овладению техниками и технологиями саморегуляции ради интереса или под влиянием других людей, личностная детерминация связана со следующими субъективными моментами:

1) человек развивающийся (по В.П. Зинченко []) одновременно является человеком самопознающим и он желает знать свои внутренние резервы и возможности, поэтому старается познать основы самовлияния, саморазвития, овладеть умениями и развить способности к саморегуляции;

2) человек, движущийся к цели и адаптирующийся в среде (в т.ч. и в социальной), старается рационализировать (оптимизировать) свою деятельность, затраты энергии, сил, времени, поэтому он овладевает знаниями в области самодетерминации и техниками саморегуляции (В.Н. Ковалев []);

3) человек всегда стремился подняться над уровнем своих базовых потребностей (Ильин []), над уровнем возможного и овладеть экстраординарными способностями, и он понимает, что для этого нужно построить определенный базис - овладеть способностью к мотивационно-эмоциональной регуляции;

4) достигнув определенного уровня сознания некоторые личности понимают, что не только мы существуем в мире, но и мир существует в нас. Чтобы познать мир и властвовать миром, надо научиться властвовать собой (В. Леви []);

5) личностной детерминантой саморегуляции нередко выступает познавательный интерес к психологическим методам и техникам, дающим реальный «осязаемый» эффект и тогда, саморегуляцией человек занимается ради экспериментов над собой (Ф. Зимбардо []);

6) саморегуляция является, по - мимо всего, частью человеческой культуры и, особенно, основой всех духовных практик, спортивных и боевых искусств. Вхождение человека в эту культуру, детерминирует его к серьезной эмоционально-мотивационной регуляции (Г. Архангельский[]).

Существует еще один вид личностной детерминации к мотивацонной и эмоционально-волевой регуляции, которую можно отнести одновременно и к ситуационной. Это так называемая компенсаторная детерминанта. Отличие ее от чисто ситуационной заключается в том, что сама ситуация сложилась не сегодня, а является достаточно длительной в жизненном пути человека. Так, например, длительная болезнь, или стабильные стрессовые условия жизнедеятельности, побуждающие человека находится в состоянии постоянной (или длительной) мобилизации могут стать той единственной, но мощной детерминантой к овладению способностями саморегуляции.

По мнению ученых (А. Лобзин, Н. Решетников []), несмотря на определенную общность, личностные детерминанты мотивационной и эмоциональной регуляции имеют и некоторые отличия. Мотивационная регуляция не связана напрямую с регуляцией состояний. Она, по мнению К. Хорни [], А.Я. Анцупова [], Н.В. Гришиной [], А.Т. Ишмуратова [] и других ученых, обусловлена выбором наиболее значимого мотива и направлена на разрешение внутриличностного мотивационного конфликта или предотвращения невроза в случае, если конфликт носит экзистенциальный характер. Эмоциональная же регуляция (или эмоционально-волевая), как отмечал Л.П. Гримак [], не способна разрешить внутриличностную проблему. Но она, с точки зрения Б.И. Хасана [], в некоторой степени облегчает решение этой проблемы за счет снятия эмоциональной блокады когнитивной сферы человека, работающей над разрешением внутриличностного конфликта.

Чтобы более глубже понять суть детерминаты мотивационной регуляции обратимся к теории мотивционного внутриличностного конфликта Н. Миллера []. С позиций Миллера тенденция к достижению цели тем сильнее, чем ближе к ней субъект, что обозначается ученым как градиент приближения. Тенденция к избеганию нежелательного объекта тем сильнее, чем ближе к нему субъект, означает градиент избегания. По мере приближения объекта сила избегания увеличивается быстрее, чем сила достижения, т.е. градиент избегания имеет более крутой характер, чем градиент приближения. Сила тенденций достижения или избегания варьирует в зависимости от силы мотива, на котором они основываются, т.е. усиление мотива повышает общий уровень градиента.

Рассмотрим, что стоит за этими градиентами приближения и избегания для практического понимания поведения человека в ситуации конфликта. Градиент приближения, по Н.В. Гришиной [] означает, что в чем ближе человек к выбранной им цели, тем больше возрастает ее привлекательность, и наоборот, уменьшается привлекательность другой из возможных целей, от которой он удаляется. Градиент избегания, напротив, проявляется в том. Что, когда человек покидает состояние некого равновесия, сохраняющееся до делаемого им выбора, он приближается к одному из объектов и этот объект по мере приближения вызывает все более сильную реакцию отторжения, а второй, отвергнутый, кажется все менее неприятным, что побуждает человека вернуться к исходному состоянию.

Анализ ситуации, в которой индивид имеет сильные тенденции как к достижению, так и к избеганию одного и того же объекта (возможности, ситуации и т.д.), имеет, по мнению Н. Миллера [], фундаментальное значение для понимания человеческих конфликтов. Кроме того, исходя из концепции Миллера, можно сделать вывод о том, что основной личностной детерминантой саморегуляции человека, является стремление разрешить собственные внутриличностные конфликты, стоящие на пути личностного развития.

**1. Ситуационные детерминанты мотивационно-эмоциональной регуляции человека**

Ситуационные детерминанты мотивационно-эмоциональной регуляции человека специально в научных исследованиях не рассматривались за исключением одной области - психологии совладающего поведения. В качестве основных побуждающих к психической саморегуляции стимулов ученые (Л.Фестенгер [], Н. Миллер [], М. Е. Литвак []) выделяли следующие:

- подражание взрослым или сверстникам, занимающихся эмоционально-волевой регуляцией;

- печатное слово книги. Имеются в виду научные (чаще - научно-популярные) издания, в которых пропагандируются различные техники саморегуляции. Как правило, это работы В. Леви [], М.Е. Литвака [], Н.М. Сытина [], А.А. Репина [], Л. П. Гримак [], А. Лобзина и Н. Решетникова [], Ш. Гавейн [], Л. Хей [], К. Томаса [] и некоторых других ученых;

- познавательные телепередачи по психологии или художественные фильмы с пропагандой восточных единоборств;

- собственные несдержанные поступки или поведение других людей, повлекшие за собой рождение мысли о том, что необходимо овладевать навыками психической регуляции;

- знания, полученные по соответствующей области психологии в ходе обучения в том или ином учебном заведении;

- иные случайные источники (радиопередача, случайное общение и др.).

Следует отметить, что вне зависимости от источника получения информационного стимула, в вышеперечисленных примерах стимулом к саморегуляции является случай, событие, не связанное с системой ценностей, целей, жизненно-важных установок, потребностей к самосовершенствованию.

В случае с личностными детерминантами, мы имеем дело уже с устойчивой потребностью личности, со сформировавшимся у нее мотивом к самоизменению. Поэтому эта личность находилась в активном поиске инструментария достижения цели, одним из которых является мотивационная и эмоциионально-волевая регуляция.

Когда же речь идет о детерминации ситуационной, то вполне ясно, что человек начинает проявлять интерес к саморегуляции случайно, безотносительно к какой-либо цели. Эмоциональная регуляция в этом случае сама по себе является объектом интереса, объектом направленной психической активности человека, а не инструментом. Можно сказать так, что субъектом найден инструмент, а область применения его этим человеком не осознается или представляется смутно.

Ситуационные детерминанты могут быть достаточно мощны, и перерасти в устойчивые. Но, чаще всего, проявившиеся безотносительно к экзистенции личности, они теряют свою значимость, и субъект не старается овладеть техниками и способностью к мотивационно-эмоциональной регуляции.

Иногда, повторяющиеся ситуативные факторы, пробуждают личностную детерминанту. Однако это происходит в том случае, когда попытки индивида заниматься саморегуляцией под воздействием ситуативных стимулов, приводят к ощутимым результатам или входят в привычку. Роль ситуативных факторов немаловажна, так как они пробуждают интерес и побуждают к овладении определенной суммой знаний в искомой области. На момент возникновении личностных детерминант индивид уже будет иметь в своем потенциале представление об эффективном средстве достижения определенных целей.

**2. Стабильные стрессовые условия жизнедеятельности, побуждающие человека находится в состоянии длительной мобилизации**

Причины, вызывающие стрессовые нарушения очень разнообразны и охватывают множество различных ситуаций.

Например, особенности наиболее тяжелого стрессового нарушения, как травматические стрессовые нарушения – это может быть причиной угрозы физическому здоровью человека, угроза жизни близкого, угроза как физическому, таки образу «Я», то есть психическому состоянию личности.

Нарушения, которые возникают вследствие этого, затрагивают и влиянию на все уровни человеческих функций:

* физиологический
* личностный
* уровень межличностного и социального взаимодействия личности.

Посттравматические нарушения личности ведут к нарушению семейных отношений, особых жизненных сценариев и могут влиять на всю деятельность человека.

Стрессовые ситуации могут быть вызваны чрезмерной перегрузкой личности, как привило, большее значение имеет психологическая перегрузка человека, неразрешенные конфликтные ситуации, межличностные или внтуриличностные конфликты, также могут рассматриваться в психологии как причины стрессовых ситуаций.

Однако стресс оказывает как отрицательное, так и положительное воздействие на человека, поскольку он может оказывать мобилизацию внутренних резервов организма.

Часто стрессовые состояния оказывают влияние на психическое состояние человека, стресс, который характеризуется отрицательным воздействием обозначается как дистресс, то есть несчастье человека, недомогание.

Физическими проявлениями стресса являются:

* усталость
* забывчивость
* депрессия
* проявление беспокойства человека
* нарушение сна
* трудности с питанием
* плохой сон, бессонница, даже если человек очень устает на рабочем месте
* проявление и обострение физических заболеваний человека
* отсутствие интереса к жизни и окружающим в частности.

Стрессовые состояния также могут приводить к причине психических расстройств личности.

Эмоциональные стрессы ведут к нарушению работоспособности, например, они могут выражаться в дезорганизации организма, а также стрессовые состояния могут быть причиной неврозов личности, проявления психозов.

Сила психотравмирующего воздействия проявляется в отношении человека к стрессору, то есть фактору, который приносит стрессовое состояние человеку.

Экзаменационный стресс - одно из сопутствующих состояний, с которым сталкивается каждый студент вовремя экзаменационной сессии. Авторы Леонова, Кузнецова предлагают следующие способы успокоения и избавления от стресса:

- общение с близким человеком, разрядить очаг возбуждения;

- переключиться на другую тематику;

- совместно отыскать путь к благополучному решению выход из проблемной ситуации, вызывающей стрессовое состояние или снизить его значимость.

Важным способом снятия психического напряжения является также активизация чувства юмора. Суметь улыбнуться в трудной ситуации - это достаточно сложно в ситуации экзаменационного стресса для студента, но, тем не менее, по своей функциональности «смех так могуществен, что его называют стационарным бегом трусцой» [4].

Основные причины стрессовых ситуаций. Существуют множество разных причин, которые вызывают состояние стресса у человека.

К наиболее распространенным можно отнести следующие: человеку чаше приходиться делать, не то, что хочется, а то, что нужно, что входит в основные обязанности (например, для студента - это сдача экзаменационной сессии).

Нехватка временного ресурса на решение основных жизненно важных проблем; в связи с вышеуказанным фактором нарастает ситуация угнетенности, зажатости в тисках внутреннего напряжения; из-за нехватки временного ресурса и неумения, особенно на 1 курсе распределять свое рабочее время, возникает хроническое недосыпание [2].

Как следствие таких факторов, у человека возникают разного рода конфликтные ситуации в учебной деятельности, семейной ситуации и т.д., нередко молодые начинают употреблять повышенное количество алкоголя, курят больше, как следствие, возникают ощущения неудовлетворенности жизнью, появляется комплекс неполноценности.

**3. Роль социальных факторов в развитии личности. Место детства в становлении личности**

Л.И. Божович выделяет адекватную и неадекватную тревожность. Согласно этой точке зрения, критерием подлинной тревожности выступала ее неадекватность реальной успешности, реальному положению индивида в той или иной области. Только в таком случае она рассматривалась как проявление общеличностной тревожности, «зафиксировавшейся» на определенной сфере.

Ф.Б. Березин (2) отметил, что состояние тревоги (тревожности) – это эмоциональное состояние, ряд эмоциональных состояний, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания, и выделил шесть уровней состояния тревоги.

1. Первый уровень – наименьшая интенсивность тревоги. Выражается в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта. Это ощущение не несет признака угрозы, а служит сигналом скорого наступления более выраженных проявлений тревоги. Данный уровень тревоги имеет наибольшее адаптивное значение.
2. На втором уровне ощущение внутренней напряженности сменяют гиперостезические реакции или же они присоединяются к нему. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении – отрицательную эмоциональную окраску.
3. Третий уровень – собственно тревога. Проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувства неясной опасности.
4. Четвертый уровень – страх. Возникает при нарастании тревоги и проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объект, с которым связывается страх, не обязательно отражает реальную причину тревоги, действительную угрозу.
5. Пятый уровень – ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, которая возникает в результате постепенного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса. При этом данное переживание связано не с содержанием чувства, а лишь с нарастанием тревоги. Подобное переживание может вызвать неопределенная, но очень сильная тревога.

**3.1 Факторы эмоциональной регуляции личности подростка**

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

**4. Социальная адаптация, как фактор эмоционально - мотивационной регуляции**

«*Существенные дефекты семейного воспитания проявляются в большинстве случаев искаженного формирования личности и последующего перехода на преступный путь конкретных подростков. По выборочным данным, примерно каждая десятая семья оказалась криминогенно неблагополучной. В 30-40% случаев преступлений, совершенных несовершеннолетними, установлено наличие прямого отрицательного влияния правонарушающего поведения со стороны родителей»*

Социальная адаптация людей в обществе. Адаптивная стратегия в социальной активности индивида наиболее изученная тема в психологии личности и социальной психологии. К этому следует добавить один существенный момент: адаптивные процессы обычно рассматриваются в рамках изучения отношений человека к внешнему окружению и в должной степени не учитывается значение адаптивных процессов, направленных на самого себя. Адаптация к социальной среде, как стратегическая линия взаимодействия индивида с окружением, всегда имеет свое выражение в определенных когнитивных, эмоциональных и мотивационно-волитивных процессах. Более того, она на них базируется. Во-первых, приспособление к социальному окружению зависит от того, как человек определяет ситуацию. Это положение стало основополагающим в исследованиях когнитивистски ориентированных социальных психологов. Во-вторых, эмоциональные состояния, связанные с адаптированностью (удовлетворенность, положительные отношения к окружающим и их приятие, чувство социальной защищенности и ощущение гарантированности.

**4.1 Социальное исследование личности преступника**

Понятие «человек» включает неразрывное единство разных сторон его сути: социальной и биологической. У понятии «личность» фиксируются только специфически социальные признаки. Личность – это социальная сущность человека, те кем он стал в процессе социализации, своей деятельности в обществе. Социальные качества конкретного лица связаны с уровнем его осведомленности, содержанием внутреннего духовного мира. Обусловленная социальной средой и предыдущим опытом осведомленность становится активным элементом личности, определяя в конкретных случаях выбор им той или иной социальной позиции, линии и формы поведения. Такое понимание личности предусматривает диалектическое единство социального и психологического, их взаимную осведомленность.

Изучение личности преступника в криминологии подчинено выявлению закономерностей преступного поведения, преступности как массового явления, их детерминации и разработке научно обоснованных рекомендаций относительно борьбы с преступностью.

Поскольку понятие «личность преступника» имеет социально-правовой характер и объединяет общесоциальное понятие «личность» и юридическое понятие «преступник», то изучение преступления выявляет в себе только его антиобщественную направленность, но не раскрывает полностью его социальной сущности. Правильное суждения о человеке в целом возможно только на основании всех его признаков как личности. Только по этому совокупность и соотношение социально-позитивных и социально-негативных качеств дают полное представление о лицах, которые совершили преступление. Личности преступника так же свойственна определенная система морально-психологических убеждений, особенностей, установок, интеллектуальных, эмоциональных и волевых качеств. Морально-психологические особенности личности преступника пребывают в диалектической связи с её социальными особенностями, а потому должны рассматриваться в этом единстве.

Личность преступника – это совокупность социально значимых особенностей, признаков, связей и отношений, которые характеризуют человека, виновного в нарушении уголовного закона, в соединении с другими (неличностными) условиями и обстоятельствами, которые влияют на её преступное поведение.

Закономерно встаёт вопрос: с какого времени можно говорить о личности преступника и когда такая возможность отпадает, то есть в каких рамках существует личность преступника? Отвечая на него, нужно учитывать уголовно-правовой, социологический и криминологический аспекты понятия личности преступника. В уголовно-правовом аспекте личность преступника возникает после признания его судом виновным и вступления приговора суда в законную силу и длится до момента отбытия наказания и погашения (снятия) судимости. Такое положение имеет важное значение, поскольку даёт возможность верно определить направления и рамки изучения личности преступника и именно тех особенностей, которые сыграли решающую роль в совершении преступления.

**5. Эмоциональная регуляция деятельности**

Эмоции - психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении значимости внешних воздействий.

Неожиданно оказавшись вблизи пропасти, мы испытываем эмоцию страха. Под влиянием этого опасения мы отходим в безопасную зону. Сама по себе эта ситуация еще не причинила нам вреда, но через наше чувство она отразилась как угрожающая нашему самосохранению. Сигнализируя о непосредственном положительном или отрицательном значении различных явлений, эмоции рефлекторно регулируют наше поведение, побуждают или тормозят наши действия.

Эмоция - это общая, генерализованная реакция организма на жизненно значимые воздействия (от лат. "emoveo" - волную).

Эмоции регулируют психическую активность не специфично, а через соответствующие общие психические состояния, влияя на протекание всех психических процессов.

Особенностью эмоций является их интегрированность - возникая при соответствующих эмоциогенных воздействиях, эмоции захватывают весь организм, объединяют все его функции в соответствующий генерализованный стереотипный поведенческий акт.

Эмоции являются приспособительным продуктом эволюции - это эволюционно-обобщенные способы поведения в типичных ситуациях. "Именно благодаря эмоциям организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособленным к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры воздействия, может со спасительной быстротой отреагировать на него определенным эмоциональным состоянием, сведя его, так сказать, к общему биологическому знаменателю, т.е. определить, полезно или вредно для него данное конкретное воздействие".

Эмоции возникают в ответ на ключевые для удовлетворения определенной потребности особенности предметов. Отдельные биологически значимые свойства предметов и ситуаций вызывают эмоциональный тон ощущений. Они сигнализируют о встрече организма с искомым или опасным свойством предметов. Эмоции и чувства это субъективное отношение к предметам и явлениям, возникающее в результате отражения их непосредственной связи с актуализированными потребностями. Все эмоции предметно соотнесены и двухвалентны - они или положительные, или отрицательные (потому что предметы либо удовлетворяют, либо не удовлетворяют соответствующие потребности). Эмоции побуждают к стереотипным формам поведения. Однако особенности человеческих эмоций определяются общим законом психического развития человека - высшие образования, высшие психические функции, формируясь на основе низших функций, перестраивают их. Эмоционально-оценочная деятельность человека неразрывно связана с его понятийно-оценочной сферой. И эта сфера сама влияет на эмоциональное состояние человека.

Сознательная, рациональная регуляция поведения, с одной стороны, побуждается эмоциями, но, с другой стороны, она противостоит текущим эмоциям.

**Библиографический список**

Немов Р. Психология

Вильнас В.Н. Мотивация

А. Элли, К Маккларен Рационально - поведенческая терапия

Коваленко О.И., Филонов В.П. Курс лекций.

Общая психология. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов./ Под. ред. В.В. Богословского и др.- М.: Просвещение

К. Мюррей Ситуационные детерменанты поведения

Божович Л.И. Избранные психологические труды: Психология формирования личности. – М., 1995.

Аверин В.А. - Аверин В.А. - Психология Личности

Воронин Л.Г. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб., 1999.

Котова И.Б. Общая психология: учеб. пособие / И.Б. Котова, О.С.

*Зелинский А.Ф.* Криминология: Курс лекций. – Харьков, 1996.