

*Е. А. Пырьев*

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ, МОТИВИРУЮЩИЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

*Настоящая статья посвящена авторской позиции о мотивационных возможностях эмоциональных состояний. Эмоциональная мотивация внешнего поведения человека представлена на двух уровнях — побудителя и мотива. Эмоциональное состояние как побудитель толкает поведение к активности вообще. Эмоциональное состояние в форме мотива направляет человека на конкретные объекты и явления.*

**Ключевые слова:** эмоции, побудитель, мотивация, эмоциональные процессы, состояния и свойства.

*Е. Pyryev*

### Emotional Conditions Motivating Humans Behavior

*This article regards motivational possibilities of emotional states. Emotional motivation of the human external behaviour has two levels: activator and motive. The emotional condition as an activator pushes the behaviour to activities in general. The emotional condition in the form of the motive directs the human to particular objects and phenomena.*

**Keywords:** emotions, activator, motivation, emotional processes, conditions and features.

«Эмоция» — одна из немногих психических категорий, которую признают важным побудителем поведения человека, но исследовательских работ, где раскрывалась бы данная функция эмоций в мировой психологии очень мало. Один из авторитетных отечественных исследователей эмоций В. Вилюнас пишет: «Вопрос о причинах поведения, родоначальный для проблематики мотивации, всегда был в компетенции психологии эмоций, что позволяло в качестве непосредственных причин поступков называть желания, чувства, страсти, аффекты». Однако, подчеркивает автор, «многочисленные признания мировой исследо-

вательской мысли в последующем не реализовались в фактических разработках проблем мотивации» [2, с. 20].

Следует отметить, что под мотивацией понимается совокупность множества факторов, которые обуславливают, направляют и поддерживают усилия, затрачиваемые на поведенческие акты. В качестве причин, направляющих поведение человека, рассматриваются внешние и внутренние явления. Элементы окружающей человека среды относят к внешним побудителям его поведения. В свою очередь, внутренними, или психическими, побудителями поведения

выступают потребности человека, его желания, намерения и эмоции.

Если потребностям в психологии уделено очень много места, то эмоции в исследовательском плане считаются обойденными. Основным препятствием в изучении мотивационных возможностей эмоций является их динамический характер, т. е. считается, что они не задерживаются долго в психике. Бессознательный характер эмоций считается еще одним препятствием в рассмотрении их в качестве побудителя поведения человека. Кроме этого многие исследователи не видят разницы между эмоциями и потребностями, т. е. отождествляют эти явления.

В отечественной психологической литературе эмоции признаются побудителем поведения, которое носит в большей степени рефлекторный характер. В качестве фактора направленного поведения эмоции отечественными исследователями не признаются. Такое видение во многом объясняется позицией А. Н. Леонтьева, который происхождение эмоций считал следствием успешности удовлетворения потребностей. Соответственно если эмоция является следствием поведения человека, удовлетворяющего потребности, то мотивом могут быть потребности, а не эмоции [5].

В настоящей статье эмоции признаются полноправным, специфичным побудителем активности, отличным от многих других. Также эмоции рассматриваются универсальным побудителем, накладывающим отпечаток на мотивационные возможности самих потребностей, а также намерений, желаний, влечений и т. д.

Сторонников у теории эмоциональной мотивации достаточно много, во всяком случае, сегодня, т. е. в начале XXI века. Однако весь XX век прошел «под знаменем» когнитивной и диспозиционной мотиваций. В первой теории важную роль отводили мышлению. Во второй — потребностям, инстинктам и драйвам («влечения» в зарубежной терминологии). Вопросам эмоцио-

нальной мотивации в психологии места не нашлось.

Но так было не всегда. Например, в XIX веке вопросы эмоциональной мотивации рассматривались очень широко. По этому поводу известный отечественный ученый прошлого Л. И. Петражицкий высказался достаточно определенно, отметив, что гедонистический подход к мотивации окончательно победил интеллектуальный и эклектический подходы [7, с. 331].

Считается, что основная идея гедонистического подхода в мотивации — это стремление человека (во всех своих делах) к переживанию эмоции удовольствия. Однако суть этого подхода шире. Гедонистический подход в мотивации объясняет психические механизмы поведения человека, основанные на эмоциях, и не только положительных, — радость, блаженство, восторг, но и отрицательных — страх, злость, страдание. При их достижении человек переживает удовольствие. «Случается, что люди злятся не без удовольствия, а иногда тоже ради удовольствия подвергают себя разным страхам (например, туристы, искатели приключений и т. д.)» [8, с. 489].

Сторонниками эмоциональной мотивации сегодня и в прошлом в ретроспективе по годам следует назвать: С. Л. Рубинштейна (эмоции мотивируют, но представляют собой специфическую форму потребностей) (1946); Р. У. Липера (эмоции — это доминирующая мотивация в психике человека) (1948); П. М. Якобсона (поведение человека мотивируют очень сильные эмоции) (1961); Б. И. Додонова (эмоции для человека — это ценности, к которым он стремится) (1978); О. К. Тихомирова (эмоции — первичная форма отражения, которая также выполняет мотивационную функцию) (1980); К. Э. Изарда (эмоция переживается как чувство, которое мотивирует) (1980); Н. П. Бехтереву (эмоции мотивируют тем, что приводят организм к гомеостазу) (2008); Д. Гоулмана (эмоции являются бессознательными побудителями поведения человека) (2008).

Обобщение литературы по вопросу эмоциональной мотивации позволяет выделить положения, на которых строится данная теория:

- эмоции являются не только побудителем активности человека, но и мотивом, т. е. тем, на что активность направлена;

- люди стремятся к переживанию эмоций так, как будто испытывают в них потребность. В свою очередь, предметы окружающего мира выступают средством достижения эмоций;

- мотивационные возможности эмоций реализуются в их стремлении к эмоциональному балансу или гомеостазу;

- эмоции являются и сознательным и бессознательным побудителем внешнего поведения человека.

Эмоциональная регуляция психики и поведения человека осуществляется в форме процессов, состояний и свойств. Каждый из этих явлений обладает разным мотивационным потенциалом. Так, побудительную функцию на «нижних», физиологических этажах осуществляют эмоциональные процессы различной модальности: радость, гнев, печаль, злость, восторг, горе и т. д. Они воздействуют на нейронные, эндокринные и мышечные системы, активируя потребностную сферу человека.

В свою очередь, эмоциональные состояния (аффект, стресс, фрустрация, настроение) выражены внешне, т. е. в поведении. Также в поведении выражены эмоциональные свойства личности. Если эмоциональные процессы преимущественно бессознательны, то эмоциональные свойства часто осознаются человеком. В свою очередь, эмоциональные состояния занимают промежуточное положение, проходя путь от бессознательных форм к осознанным. Данные явления, помимо тенденции к осознанности, обладают характеристиками временного существования в психике человека. Этого времени достаточно для направленного поведения и достижения цели человеком.

Особенностью внешней активности, детерминированной эмоциями, и, в частности, эмоциональными состояниями, является ряд авторских положений, которые хорошо просматриваются в сравнении с потребностями:

1. Эмоции беспредметны. В свою очередь, потребность может быть удовлетворена только с помощью определенных вещей. Например, потребность в пище не будет довольствоваться восприятием художественных картин. Эмоции в этом смысле не так однозначно привязаны к объекту, т. е. они, как правило, «разряжаются» в самых неожиданных предметах.

2. Эмоции направлены на получение других эмоций. Если потребность получает удовлетворение в предмете, то эмоции — в получении другой эмоции. В свою очередь, предметы и объекты служат средством достижения искомой эмоции.

3. В эмоциях заложена их противоположность. Например, на смену положительным эмоциям приходят отрицательные, и наоборот. В свою очередь, на смену биологическим потребностям приходят духовные, т. е. потребности более высокого уровня.

Традиционно в психологии рассматривается достаточно ограниченное количество эмоциональных состояний. Чаще всего — это «стресс», «фрустрация», «аффект» и «настроение». В отличие от эмоциональных процессов, которые трудно в психике дифференцировать по времени, эмоциональные состояния — более устойчивые явления. Например, настроение может длиться часами и даже днями. То же можно сказать о стрессе, который переживается в течение месяца и более. Пожалуй, самым кратковременным следует назвать аффект. Он переживается от нескольких минут до нескольких часов. Справедливости ради надо сказать, что стресс на индивидуальном уровне также может быть кратковременным, т. е. осуществляется в течение нескольких часов.

Еще одной особенностью эмоциональных состояний является переживание посредством разнообразных эмоций. Так, настроение может быть радостным, горестным, печальным. Аффект также переживается посредством разнообразных эмоций. Например, радость в состоянии аффекта — это безудержная радость, а страдание в состоянии аффекта — сродни безумию. С помощью разнообразных эмоций переживается стресс. Как правило, с помощью положительных эмоций — ликования, восторга, удовольствия и т. п. и отрицательных, когда переживается дистресс. В состоянии фрустрации эмоциональный фон, как правило, отрицательный: злость, гнев, ярость, неудовольствие и т. д.

Таким образом, устойчивость и протяженность во времени эмоциональных состояний в психике позволяет рассматривать их с мотивационных позиций. Эмоциональные состояния являются и побудителем активности человека, и мотивом. Если в первом случае поведение человека носит поисковый характер, то в ситуации мотива эмоциональное состояние в определенной степени целесообразно, т. е. имеет направленный характер. Поведение человека, побуждаемое эмоциональным состоянием, направлено на получение эмоций. Это могут быть эмоции, идентичные исходным, другие эмоции или противоположные.

**Фрустрационное состояние** возникает в ситуации неудачи. Отрицательные эмоции, возникающие в этой ситуации, толкают человека на преодоление препятствий. В этом смысле фрустрация выступает причиной или мотивом активности, способной трудности преодолеть и достичь цели. Например, если целью человека является установление добрых отношений с партнером, то конфликт между ними будет выступать препятствием на пути реализации этой цели. Поведение человека разворачивается в сторону преодоления разногласий с партнером. Однако впечатление, что фрустрация находит удовлетворение в «преодолении разно-

гласий», обманчивое. На самом деле это поведение — всего лишь средство достижения мотивационных эмоций. Фрустрация стремится к преодолению себя и к получению более благополучных эмоций. Человек организует действие, чтобы снять фрустрацию и пережить удовольствие. «Преодоление разногласий» является средством на пути снятия фрустрации и получения более благополучных эмоций.

Механизм эмоциональной мотивации всегда разворачивается на двух уровнях функционирования человека — физическом и психическом. На уровне физики, или физиологии, переживание отрицательных эмоций приводит к нарушению гомеостаза, т. е. внутреннего баланса сил. В частности, нарушается привычный обмен веществ, происходит гормональный сбой, поднимается или опускается артериальное давление. Организм, запрограммированный на баланс, пытается освободиться от фрустрации и соответственно подает сигналы «бедствия». Стремление к гомеостазу или балансу на физиологическом уровне заставляет действовать уровень психический.

Гомеостаз на психическом уровне также существует и проявляется в нейтральных эмоциях — таких, как спокойствие и удовлетворенность. В состоянии фрустрации, когда человек переживает отрицательные эмоции, «психический гомеостаз» нарушается. Начинаются поиски выхода из состояния переживания негативных эмоций. Мотивом поведения в данном случае выступает стремление освободиться от эмоций, мешающих «психическому гомеостазу». Мотивом также является стремление к переживанию позитивных эмоций.

Оба уровня — и психологический и физиологический — в состоянии фрустрации испытывают потребность в позитивных эмоциях. Эти эмоции помогают преодолеть дисбаланс и способствуют достижению комфорта на уровне организма и психики.

Фрустрационное состояние является одновременно и побудителем, и мотивом. В

ранге побудителя фрустрация инициирует поисковую активность, а будучи мотивом — направляет поведение на преодоление препятствий. Активность, инициированная фрустрацией, рассматривает разрешение трудностей как средство достижения позитивных эмоций.

Таким образом, в отрицательных эмоциях и, в частности, во фрустрационном состоянии, заложено стремление к переживанию положительных эмоций. То есть в самой эмоции заложено стремление к своей противоположности. С другой стороны, не только отрицательные эмоции стремятся к положительным, но и положительные эмоции сменяются отрицательными. По этому поводу в народе говорят так: «Если смеялся, то будешь плакать и, наоборот, плач, как правило, сменяется смехом».

**Теорию эмоционального стресса** первым начал разрабатывать канадский психиатр Ганс Селье. В своем представлении о данном явлении он прошел путь от физиологического стресса до психологического. Если на стадии физиологического стресса он фиксировал изменения в сторону увеличения частоты сердечных сокращений, повышения артериального давления ... то психологический стресс проявлялся в неадекватной эмоциональной реакции на воздействие окружающей среды. Например, смена работы, учебы или места жительства должны приводить к упадку активности, а в реальной жизни у человека наблюдалось переживание положительных эмоций (радость и эйфория), увеличение объема памяти, концентрация внимания и т. д. Стресс, переживаемый таким образом, имеет много положительных моментов. К такому состоянию люди стремятся и вызывают его искусственно, т. е. люди сами стремятся к переживанию стресса. Мотивом поведения для людей становится желание пережить радость и эйфорию. Физиологической основой данных положительных эмоций является повышение резервных сил организма.

Развитие теории психологического стресса привело Г. Селье к разработке про-

блемы **дистресса** [10]. Это обратная сторона стресса, т. е. со знаком «минус». Радость и эйфория при стрессе сменяются унынием, хандрой, сплином и даже депрессией. На уровне физиологии при дистрессе происходит истощение жизненных сил организма. На психическом уровне падает концентрация внимания, ухудшается память, возникают трудности речи, позитивные эмоции сменяются негативными.

В состоянии дистресса человеку некомфортно и он стремится уйти от этого состояния. Уходит в пассивность и ничегонеделание, что помогает пережить время отрицательных эмоций и восстановиться.

Если стресс мотивирует на продолжение положительных эмоций, то дистресс — на преодоление отрицательных. Если средством «удержания» стресса и положительных эмоций является ситуация (новая работа, люди, место жительства), то человек старается продлить ситуацию. Наоборот происходит при дистрессе. Для того чтобы его преодолеть, необходимо изолироваться от ситуации, которая еще недавно доставляла массу положительных эмоций. Дистресс мотивирует на уход от травмирующей ситуации. В данном случае изоляция человека является средством, позволяющим восстановиться и в перспективе переживать положительные эмоции.

**Под аффектом** понимают бурное эмоциональное переживание в форме различных эмоций. Например, в форме аффекта может переживаться злость, гнев, горе, радость и т. д. В своем проявлении любая эмоция в состоянии аффекта характеризуется высокой активацией и отсутствием сознательного контроля за характером протекания. Если в состоянии стресса и фрустрации человек может отдавать отчет о происходящем с ним, то аффект отключает сознание человека. Также аффект, в отличие от стресса и фрустрации, — относительно кратковременное явление. Аффект в форме радости существует больше нескольких минут очень редко. Чуть дольше аффект существует в форме злости и гнева, и на не-

сколько дней может задержаться сильное переживание эмоций страдания и горя.

Почти во всех формах проявления, будь то злость или радость, аффект направлен на разрушение. Например, в состоянии радости можно «задушить в объятиях»; в состоянии сильного гнева — удалить, переместить, убрать препятствие, человека или предмет. В состоянии горя и страдания разрушительная сила аффекта направлена на самого человека. То есть в ситуации длительного аффективного переживания эмоции горя происходит разрушение психики человека, а также его здоровья.

Направленность аффекта на разрушение не является основной сущностью его мотивации. Передвижение, изменение и даже разрушение предметов и объектов является для аффекта средством достижения более глубоко спрятанных мотивов. У аффекта нет направленности на конкретные эмоции, так как основная задача данного состояния — это снятие эмоции. В свою очередь, изменение и разрушение является средством погашения и снятия аффективных эмоций.

В эмоциях заложена не только их противоположность, но и их противоречие. Так, сильная эмоция в состоянии аффекта направляет поведение человека на снятие (погашение) этой самой эмоции. В свою очередь, поведенческие реакции являются средством погашения аффективных эмоций и достижения эмоций нейтральных — удовольствия, покоя, умиротворения.

Физиологический механизм в состоянии аффекта работает так же, как и при других эмоциональных состояниях, т. е. направлен на получение гомеостаза.

**Настроение**, пожалуй, — самое нейтральное эмоциональное состояние из рассмотренных в этой статье. Особенностью этого состояния является пониженная интенсивность переживаемой эмоции. Например, будь то радостное настроение или грустное, эмоциональный фон — преимущественно нейтральный. Как правило, такой фон не является для человека раздражающим. И

настроение, в отличие от других эмоциональных состояний, не оказывает серьезного влияния на успешность текущей деятельности, однако сказывается в выборе характера деятельности. Так, в грустном настроении человек предпочитает уединиться или наводить порядок на своем рабочем месте и в своих делах. Радостное настроение, наоборот, побуждает к творчеству и к общению с людьми. Печальное настроение заставляет человека разобраться в себе и в своих мыслях.

Настроение относительно аффекта, стресса и фрустрации — более естественное для человека состояние. Эмоциональный фон настроения человека — дружелюбного, агрессивного, печального, радостного и т. д. — зависит от индивидуальной особенности каждого человека. Один преимущественно печальный, другой веселый, третий грустный и т. д.

Настроение направлено на эмоции. В качестве мотивационных эмоций рассматриваются те, которые нравятся человеку. Как правило, это эмоции, отвечающие его психотипу. Например, «агрессивный» человек будет стремиться к активным эмоциям (злость, радость, гнев, ликование). Как правило, он будет искать способы активизации именно этих эмоций. В свою очередь, «тревожный» — будет мотивирован на нейтральные эмоции (удовольствие, покой, блаженство).

В настроении, так же как и в других эмоциональных состояниях, предметы, ситуации и обстоятельства выступают средством достижения мотивационных эмоций.

В заключение следует отметить, что особенностью эмоциональных состояний человека, как и всей его эмоциональной сферы, является положение о направленности на эмоции. Так, обнаруживается стремление к повторению эмоции, желание пережить похожую эмоцию, а также стремление к своей противоположности. Эмоции в таком виде ни представляются самодостаточным психическим явлением, что характеризует их

не просто побудителем, а мотивационной доминантой в психике человека. Данная роль позволяет переместить эмоции из следствия психических процессов к их началу, т. е. к причине. В этой позиции эмо-

ции представляются источником, лежащим в основе многих известных психических побудителей активности поведения человека, таких как потребности, намерения, желания и т. д.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. 383 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций. Хрестоматия. СПб.: Питер, 2007. 496 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Хранитель, 2008. 478 с.
4. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.
5. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. М., 1975. 486 с.
6. Липер Р. У. Мотивационная теория эмоций // Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007. С. 210–224.
7. Петражицкий Л. И. Основы эмоциональной психологии. СПб., 1907, 2-изд. С. 331.
8. Петражицкий Л. И. Теория и политика права: Избранные труды / Научн. ред. Б. В. Тимошина. СПб.: Университетский издательский консорциум «Юридическая книга», 2010. 1032 с.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: Просвещение, 1946. 698 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992.
11. Тихомиров О. К. Психология мышления. М.: МГУ, 1984. 269 с.
12. Якобсон П. М. Изучение чувств у детей и подростков: психология чувств. М., 1961. 213 с.

### REFERENCES

1. Behtereva N. P. Magija mozga i labirinty zhizni. M.: AST; SPb.: Sova, 2008. 383 s.
2. Viljunas V. Psihologija emotsij. Hrestomatija. SPb.: Piter, 2007. 496 s.
3. Goulman D. Emotsional'nyj intellekt. M.: Hranitel', 2008. 478 s.
4. Dodonov B. I. Emotsija kak tsennost'. M.: Politizdat, 1978. 272 s.
5. Leont'ev A. N. Potrebnosti, motivy i emotsii. M., 1975. 486 s.
6. Liper R. U. Motivatsionnaja teorija jemotsij // Psihologija emotsij. SPb.: Piter, 2007. S. 210–224.
7. Petrazhitskij L. I. Osnovy emotsional'noj psihologii. SPb., 1907, 2-izd. S. 331.
8. Petrazhitskij L. I. Teorija i politika prava: Izbrannye trudy / Nauchn. red. B. V. Timoshina. SPb.: Universitetskij izdatel'skij konsorcium «Juridicheskaja kniga», 2010. 1032 s.
9. Rubinshtejn S. L. Osnovy obshchej psihologii. M.: Prosveshchenie, 1946. 698 s.
10. Sel'e G. Stress bez distressa. Riga: Vieda, 1992.
11. Tihomirov O. K. Psihologija myshlenija. M.: MGU, 1984. 269 s.
12. Jakobson P. M. Izuchenie chuvstv u detej i podrostkov: psihologija chuvstv. M., 1961. 213 s.

**Ю. В. Макаров**

### СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА С ТРЕНИНГОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ

*В статье раскрывается содержание основных социально-психологических характеристик личности, живущей в современных социокультурных условиях. Автор рассматривает проблему изучения влияния личностного своеобразия на поведенческую активность субъекта. Особое внимание уделяется проблеме выявления внутренних детерминант, своеобразия представленности ценностно-смысловых компонентов соци-*