

УДК: 159.942;947

© Полілуєва І.В., 2015 р.

orcid.org/0000-0003-3673-5212

dx.doi.org/10.5281/zenodo.44747

І.В. Полілуєва
Національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

У статті представлений теоретичний аналіз закономірностей емоційно-вольової регуляції діяльності людини. Розкрито поєднання сильної волі з певним рівнем емоційності, а також вміння особистості організувати свою психічну діяльність і спрямувати її. Показаний взаємозв'язок емоційних і вольових аспектів регуляції діяльності людини. Виявлено властивість особистості, від якої залежить дієвість мислення, почуття та активність здійснюваних практичних дій і вчинків.

Ключові слова: воля, вольова регуляція, емоції, емоціональна регуляція, емоційно-вольова регуляція, психологічна регуляція, практична діяльність людини.

И.В. Полилуева

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К АНАЛИЗУ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В статье представлен теоретический анализ закономерностей эмоционально-волевой регуляции деятельности человека. Раскрыто сочетание сильной воли с определенным уровнем эмоциональности, а также умение личности организовывать свою психическую деятельность и направлять её. Показана взаимосвязь эмоциональных и волевых качеств регуляции деятельности человека. Выведено свойство личности, от которого зависит действенность мышления, чувства и активность осуществляемых практических действий и поступков.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, эмоции, эмоциональная регуляция, эмоционально-волевая регуляция, психологическая регуляция, практическая деятельность человека.

I.V. Polilueva

BASIC APPROACHES TO THE ANALYSIS OF PATTERNS OF EMOTIONAL AND VOLITIONAL REGULATION OF HUMAN ACTIVITIES

The article presents a theoretical analysis of patterns of emotionally-volitional regulation of human activities. Reveals a combination of strong will with a certain level of emotion and personality skills to organize their mental activity and send it. Relationship emotional and volitional aspects of the regulation of human activities. Found property of the individual, which determines the efficacy of thinking, feeling and activity undertaken practical actions and deeds.

Keywords: will, volitional regulation, emotion, emotional regulation, emotionally-volitional regulation, regulation of psychological, practical human activity.

Постановка проблеми. Аналізуючи причини своїх невдач або помилок, нерідко приходимо до висновку, що саме емоції перешкодили впоратися з поставленим завданням. Хтось погано провів тренувальний процес, тому що сильно нервував, хтось став винуватцем невдачі у показових відповідальних виступах, так як був абсолютно паралізований, його охопило раптовим страхом перед аудиторією або не мав змоги подолати хвилювання. Емоції – особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що дозволяють ліпше відчувати сфери особистості, а також відкоригувати вольові зусилля завдяки яким досягаються намічені цілі. Практична діяльність у підлітковому віці вимагає від підлітка великої активності і напруження фізичних та духовних сил. Ось чому кожен, хто має конкретні цілі у своєму житті і прикладає цілком певні зусилля для їх здійснення і втілення задуманого у реальність, повинен володіти необхідними вольовими якостями.

Виклад основного матеріалу. Актуальність досліджень емоційно-вольової регуляції особистості та закономірностей її формування є високо значущою, оскільки «розвиток у дітей здатності до оволодіння власною поведінкою, до подолання труднощів у навчальній, трудовій та інших видах діяльності, тобто на розкриття психологічних умов формування дитини як активного суб'єкта власної діяльності та поведінки»[4, 5]. Необхідність розгляду емоційно-вольової регуляції, виділення критеріїв і показників у різних видах діяльності людини. Взаємозв'язок емоційних і вольових аспектів регуляції діяльності людини відображається у роботах Л.С. Віготського, Л.І. Божович, В.К. Каліна, Л.М. Веккера, О.О. Конопкіна, О.М. Леонтєва, Рубінштейна та ін. У свій час були виконані теоретичні та практичні дослідження вольової регуляції (В.А. Іванніков, Є.П. Ільїн, А.Ц. Пуні, В.О. Селіванов, Т.І.Шульга та ін.) та емоційної регуляції (І.А. Васильєв, О.В. Дашкевіч, М.А. Кузнецов, О.К. Тихомиров та ін.) Ці два аспекти є неодмінними компонентами управління поведінкою, спілкуванням та діяльністю людини. У звичайному житті цей зв'язок має антагоністичний прояв, а саме: воля пригнічує сплеск емоцій, а іноді, сильна емоція придушує волю [12; 13]. Стимулом волі та вольових процесів, які не відділити від почуттів є почуття. З цього приводу Є.П. Ільїн писав: «В процесі регуляції поведінки і діяльності емоції та воля можуть виступати у різних відношеннях. В деяких випадках виникаючі емоції можуть змінювати поведінку і діяльність, дезорганізують та демобілізують свій вплив, і тоді воля (а точніше "сила волі") виступає у ролі регулятора, компенсуючи негативні наслідки виниклої емоції. Це чітко проявляється при розвитку у людини так званих несприятливих психофізіологічних станів. Що виникає при втомі: відчуття втоми і бажання знизити інтенсивність роботи або взагалі її припинити компенсується вольовою якістю терпля-

чості. Це ж вольова якість проявляється також при інших станах, наприклад при монотонії, якщо ситуація потребує продовження роботи» [7, 130]. П.В. Сімонов вважає, що особистість повинна оптимально поєднувати сильну волю з певним рівнем емоційності. Іноді відсутність емоцій плутають з сильною волею людини, а незворушність з витримкою, самовладанням і сміливістю. Низька емоційна реакція на ті чи інші процеси може бути результатом адаптації людини до даної ситуації.

На початку ХХ століття Г. Мюнстерберг, Г.І. Челпанов і О.Ф. Лазурський одними з перших заговорили про вольові зусилля, як специфічний механізм волі. Воля – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, пов'язане з подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод. Це здатність людини, що виявляється у само детермінації і само регуляції нею своєї діяльності та різних психічних процесів. Завдяки волі людина може з власної ініціативи, виходячи з усвідомленої необхідності, виконувати дії у заздалегідь спланованому напрямку та з заздалегідь передбаченою силою. Більше того, вона може відповідно організувати свою психічну діяльність і спрямувати її. Зусиллям волі можна стримати зовнішній прояв емоцій або навіть показати абсолютно протилежне.

«Аналізуючи поняття «волі» і «вольової регуляції» були виділені вісім підходів:

- воля визначається через бажання, як процес хотіння, як прагнення або намір (Вессель Н. 1862, Чистович І. 1884, Сілі Дж. 1888, Гіляровській А. 1894, Гобчанській І. 1898, Ріше Ш. 1899, Лавров Б.В. 1912). За визначенням Лаврова Б.В. «Воля є такий духовний стан, який характеризується яким-небудь прагненням» [6, 139]. Гіляровській А. вважає що: «Здатність хотіння за власною само визначеністю і рішучістю називається волею...» [3, 162-163];

- воля як здатність здійснювати цілеспрямовані дії, що вимагають подолання труднощів і перешкод (Єгоров Г.Г. 1952, Артемов В.А. 1958, Ковальова А.Г. 1966, Зарудна А.А. 1970, Платонов К.К. 1977, Гонаболін Ф.Н. 1973, Гуревич Г.С. 1999, Петровський А.В., Ярошевський М.Г. 2001); Гуревич П.С. пише, що: «Воля – здатність людини самостійно обумовлювати і регулювати власні вчинки, долаючи при цьому зовнішні та внутрішні перешкоди» [6, 204]. У роботах Петровського А.В. і Ярошевського М.Г. воля розуміється, як свідоме подолання людиною труднощів на шляху здійснення дій [19, 223].

- воля виражається у свідомих діях, спрямованих на досягнення мети (Компейре Г. 1895, Челпанов Г.І. 1926, Корнілов К.М. 1940, Рубінштейн С.Л. 1940, Теплов Б.М. 1954, Люблінська А.А. 1959, Луків Г.П., Платонов К.К. 1964, Запорожець О.В. 1965, Наумкин Ю.В. 1999); наприклад, Теплов Б.М. підкреслює, що: «Воля – це та сторона психіки, яка проявляється

у свідомих та цілеспрямованих діях» [24, 183]. «Воля» також визначається через категорію «вольова активність» (Левітін М.Д. 1964, Іванов П.І. 1967 Штейнмец А.Є. 2006, Феоктистов С.В. 2009);

- воля як свідоме регулювання діяльності та власної поведінки (Рудик П.А. 1964, Кузін В.С. 1974, Пуні А.Ц. 1979, Гуріна А.П. 1982, Кроль В.М. 2005, Сосновський Б.А. 2005). «Воля – активна сторона свідомості. В єдності з розумом і почуттями вона регулює його поведінку і діяльність в скрутних умовах [16, 90];

- воля як свідомо регуляція та / або саморегуляція поведінки і діяльності (Фортунатов Г.А. 1950, Гамезо 1967, Богуславський В.В., Рогов У.И. 1995, Маклаков А.Г. 2000, Дубровіна І. В., Еникеев М.І. 2007, Глуханюк Н.С. 2009); «Воля є свідоме регулювання людиною своєї поведінки, виражене в умінні долати перешкоди при здійсненні цілеспрямованих дій» [12, 209];

- воля як довільне управління поведінкою (Мухіна В.С. 1985, Гогун Е.Н., Мартянов Б.І.2002, Аллахвердова В.М.2004); «Воля-механізм свідомого і навмисного управління людиною своєю поведінкою» [21, 472];

- воля як вольова регуляція (Слободчиков В.І., Ісаєв Є.І. 1999, Немов Р.С. 2001); «Вольова регуляція в її розвинених формах - це підключення що безпосередньо не значущого, але обов'язкового для виконання дії до смислової сфери особистості, перетворення заданої дії в приватне, з'єднання необхідного поведінки з моральними мотивами і цінностями» [24, 264];

Аналізуючи виділені підходи чітко видно, що три позиції домінують:

1. воля як вольова активність;
2. воля як свідомо регуляція та / або саморегуляція поведінки та діяльності;
3. воля як вольова регуляція.

Таким чином можна зробити висновок, що більшість авторів розглядають волю у наступній послідовності: перцепція-мислення-емоції-воля-свідомість» [3, 214-222].

Оцінюючи сучасний стан досліджень проблеми волі і вольової регуляції бачимо значний експериментальний матеріал з вивчення механізмів вольової регуляції (В.А. Іванніков, В.К. Калін, Е.О. Смирнова, А.І. Ушатіков та ін.), але вивчаючи вольові процеси, виходять на розгляд проблем саморегуляції. Всі ці дослідження не мають єдиного підходу до визначення волі і вольової регуляції, та пов'язаних з ними психологічних феноменів, немає єдності і у виділенні тієї реальності, яка позначається терміном вольова регуляція. Недостатньо використовується і накопичений у психології фактичний матеріал, який розглядається у працях С.Л. Рубінштейна та Л.С. Виготського. Так Іванніков В.А. вважає, що за допомогою вольо-

вого зусилля, змінюється сенс дій. Це психологічний механізм, який як спонукає так і гальмує здійснення вольової регуляції. Працюючи у цьому напрямку Іванніков В.А. виділяє рівні та механізми довільної регуляції, які мають три ступені розвитку:

1) довільні процеси, що складаються на основі свідомого спонукання (довільні елементи у поведінці тварин);

2) довільні процеси, формовані на основі свідомого відображення необхідності і можливості такої регуляції за допомогою мовного опосередкування (довільні процеси людини);

3) вольові процеси як особистісний рівень довільної регуляції.

Довільна зміна спонукання до діяльності, наміру, системи мотивів, зміна сенсу дії, вольове зусилля, вольові якості – це все на думку Іваннікова В.А. механізмами вольової регуляції. Таким чином, розгляд волі і вольової регуляції у рамках мотивації – само детермінації (В.А. Іванніков, Х. Хекхаузен, А. Бандура, Л. Корно та ін.) обмежує розуміння феномена вольової регуляції, звужує її змістовні та функціональні прояви [7].

Більшість психологів, вивчаючи вольові процеси, неминуче розглядають проблеми регуляції і саморегуляції поведінки [14; 15; 26]. Досліджуючи проблеми волі, вольової регуляції та саморегуляції повертаємося до витоків введення у психологію термінів. Термін регуляція (regular) введено психологами як пояснювальний принцип загальної теорії діяльності. Під регуляцією вони розуміють зовнішні примусові дії на людську систему, спрямовані на підтримку заданих функцій. Людина може підтримувати задані функції двома способами:

а) відповідаючи на примусові впливи зовнішніми прийомами, які їй запропоновані;

б) за своєю ініціативою активно змінюючи свою поведінку, тобто регулюючи її.

Для пояснення факту регуляції особистістю своєї поведінки або діяльності психологи використовують поняття психічна регуляція, маючи на увазі під нею ініціацію активності (П.К.Анохін, К.О. Абульханова-Славська, А.А. Вербицький, В.А. Іванніков, О.А. Конопкін, І.М. Сеченов, О.В. Тихомиров, С.Л. Рубінштейн, М. Brichcin, В.Е. Frankl, L. Como, JR Nuttin. та ін.) [4].

І.М.Сеченов і І.П.Павлов у своїх роботах висвітлюють основи регуляторного підходу. В основі розуміння регуляції дій і поведінки людини лежить рефлекторна теорія фізіолога І.М.Сеченова. Згідно концепції І.М.Сеченова причиною дій і вчинків є, моральні почуття людини [23]. І.П.Павлов вважає, що живий організм – є найбільш саморегулююча система. Ця система відновлюється та удосконалюється, отже сама себе постійно підтримує. У працях П.К. Анохіна, М.О. Бернштейна, Б.Ф. Ломова

починають свій розвиток дослідження регулятивних процесів. Психологічним механізмом вольової регуляції В.К. Калін вважає вольові зусилля: «... за вольовим зусиллям стоїть особлива активність у внутрішньому плані свідомості з мобілізації усіх можливостей людини» [11, 9]. Психічна та особистісна регуляція – два рівня регуляції, які виділила К.О. Абульханова-Славська. «Здатність організації власної активності – її мобілізації, напрямки, узгодженості з об'єктивними вимогами і активністю інших людей – найважливіша характеристика особистості як суб'єкта діяльності та одночасно відмінна риса особистісного рівня регуляції» [1, 93].

М.Я. Басов акцентує увагу на просту і складну форми регуляції поведінки. При простій формі регуляції процес поведінки направлений прямолінійно, де кожна подальша ланка визначається попередньою і пов'язана з нею так чи інакше за змістом [2]. Воля, на думку М.Я.Басова – це складний психічний механізм, завдяки якому людина регулює психологічні функції відповідно поставленого завдання і є поняття волі. З волею вчений виділяє емоції, які здійснюють регуляцію поведінки. Регулююча роль емоцій полягає, з одного боку, в тому, що вона дає лише загальний напрямок процесам активності, орієнтує особу на певне коло стимулів, з іншого боку, емоційний стан визначає функціональний рівень психічної діяльності [2].

Термін "емоційно-вольова регуляція" використовується у практичних розділах таких дисциплін як: психологія спорту, психологія праці, педагогічна психологія та соціальна психологія, який обґрунтовує зв'язок емоційної та вольової регуляції. Завдяки практичним засобам Б.А. Вяткін, О.В. Дашкевіч, А.У. Пуні, П.А. Рудік, О.А. Чернікова виявили взаємозв'язок емоційної та вольової регуляції в умовах змагань та тренування. При тісній участі емоцій здійснюється вольова регуляція діяльності людини.

Емоції – особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з інстинктами, потребами і мотивами. Емоції виконують функцію регулювання активності суб'єкта шляхом відображення значимості зовнішніх і внутрішніх ситуацій для здійснення його життєдіяльності. Емоція це той ресурс, який підтримує основу вольової регуляції. Однак до 80-х років нашого століття психологія фактично ігнорувала емоції. Ми можемо заперечити, що психологія у свої перші сто років розвитку виявляла собою парадокс – науку, яка принципово не звертається до суті тих речей, які вивчає. Чи можна намагатися серйозно зрозуміти людину і її взаємини з навколишнім світом, обходячи увагою емоції [10]? Навіщо потрібні людині емоції? Чому вони сприяють у першу чергу? Завдяки еволюції виникли рефлексі і інстинкти. Рефлекс – це специфічна реакція на певний

стимул. Інстинкти забезпечують успішне виконання більш складних моделей поведінки, причому деякі з цих моделей залишаються незмінними протягом усього життя тварини від народження до смерті [10]. Людина усе життя переживає емоції, які впливають на якість її діяльності - працю, навчання, гру. Важливі наукові позиції для розуміння категорії емоційно-вольової регуляції представлені у дослідженнях М.В. Чумакова. «Емоційно-вольова регуляція – це синтетичний процес, який забезпечує регуляцію діяльності в скрутних і напружених умовах у яких емоції займають центральне положення. Емоційно-вольова регуляція – це скоординована взаємодія емоційних і вольових процесів у ситуації подолання труднощів і перешкод, що формується у діяльності і в соціальній взаємодії та реалізуються в них. Для успішної регуляції необхідний баланс емоційних і вольових компонентів системи»[27, 5].

Висновок. Отже після аналізу теоретичного матеріалу бачимо, що емоційно-вольова регуляція відображає тісний процес вольової, свідомої регуляції та емоційної сфери психіки людини.

У повсякденному житті зазвичай не буває ускладнень у визначенні явищ, які ставляться до проявів волі. До вольових відносять всі дії і вчинки, які відбуваються не за внутрішнім бажанням, а за потребою, а також ті дії, які пов'язані з подоланням різних життєвих труднощів і перешкод. Крім того, є цілий ряд властивостей особистості, які традиційно позначаються як вольові: наполегливість, витримка, цілеспрямованість, терпіння та інші. Воля як один з найскладніших психічних процесів створює у людини певні психічні стани (активність, зібраності і т. п.) і є дуже важливим, більш-менш стійкою психічною властивістю особистості, від якої залежить дівість мислення і почуття, а також активність здійснюваних практичних дій і вчинків.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности / Под ред. Е.В. Шороховой. — М.: Наука, 1982. — С. 92-98.
2. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной психологии / М.Я. Басов. — СПб.: Алетейя, 2007. — 544 с.
3. Баришина А.Р. Историческая представленность категории «свобода» и «волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии / А.Р. Баришина, В.А. Мазилко // Ярославский педагогический вестник. Том II (психолого-педагогические науки). — 2014. — №4. — С. 214-222.
4. Быков А.В. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Учебное пособие А.В. Быков, Т.Н. Шульга. — М: Изд-во УРАО, 1999. — 168 с.

5. Гиляровский А. Руководство к изучению психологии / А. Гиляровский. — М., 1894. — 252 с.
6. Гуревич П.С. Психология. Учебное пособие / П.С. Гуревич. — М.: Знание, 1999. — 304 с.
7. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. — М.: УРАО, 1998. — 144 с.
8. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. — СПб: Питер, 1999. — 464 с.
9. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2009. — 368 с.
10. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2001. — 752 с.
11. Калинин В.К. Волевая регуляция как проблема формы деятельности / В.К. Калинин // эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Всесоюз. конф. молодых ученых, 3-5 нояб. 1983 г.: Тез. — Симферополь, 1983. — С. 101-107.
12. Кузнецов М.А. Воля / М.А. Кузнецов // Психология: підручник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. І.Ф. Прокопенка. — Х.: Фоліо, 2012. — С. 544-570.
13. Кузнецов М.А. Волевая регуляция личности: основные закономерности, этапы и механизмы / М.А. Кузнецов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 43. Ч. I. — Х.: ХНПУ, 2012. — С. 110-128.
14. Кузнецов М.А. Эмоционально-волевая регуляция спортивно-художественной деятельности в подростковом возрасте / М.А. Кузнецов, И.В. Полилуева // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука» (19-20 жовтня 2012 року). — Х.: ХНПУ, 2012. — С. 135-136.
15. Кузнецов М.А. Эмоционально-волевые и личностные особенности волевой деятельности / М.А. Кузнецов, Я.А. Особливец // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 46. Ч. I. — Х.: ХНПУ, 2013. — С. 96-109.
16. Курс психологии. Под ред. М.В. Гамезо.-М., 1967.с.209.
17. Лавров Б.В. Курс психологии (для гимназии и самовоспитание). Нижний Новгород 1912-205с.
18. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / И.П. Павлов. — М.: Наука, 1973. — 661 с.
19. Петровский А.В. Психология. Учебник для вузов / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. — М.: Академия, 2001. — 512 с.
20. Психология: учебник для техникумов физ. культуры / Под ред. А.Ц. Пуни. М.: ФиС, 1984. — 255 с.
21. Психология: учебник / Под ред. В.М. Аллахвердова. — М., 2004. — 752 с.
22. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. — 656 с.
23. Сеченов И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов. — М.: Учпедгиз, 1958. — 413 с.

24. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учебн. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. — М., 1995. — 384 с.

25. Теплов Б.М. Психология: учебник для средней школы / Б.М. Теплов. — М.: Учпедгиз, 1951. — 264 с.

26. Хомуленко Т.Б. Наукові підходи до дослідження когнітивної саморегуляції студентів / Т.Б. Хомуленко // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 15. — Ч. 2. — Х.: ХНПУ, 2005. — С. 170-176.

27. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности игры функционирования в социальном взаимодействии) / М.В. Чумаков. — Курган: Изд-во Курганск. гос. ун-та, 2007. — 214 с.