

УДК 159.9.01

В исследовании представлены некоторые положения концепции эмоционально-волевой регуляции. Реализована цель показать взаимосвязи между эмоциональными и волевыми процессами. Эмоционально-волевая регуляция рассмотрена как рефлексивный процесс, имеющий метауровень. Показана центральная структурная позиция эмоций в процессе эмоционально-волевой регуляции.

Ключевые слова: эмоционально-волевая регуляция; рефлексия; система связей.

The study presents some concepts of the emotional and volitional regulation. The research has brought to light a framework of correlations between emotional and will traits. Emotional and volitional regulation is considered as a reflective process with a meta-level. Emotion has proved to have the most significant structural position in the emotional and volitional regulation.

Key words: emotional and volitional regulation; reflection; framework of correlations.

М. В. Чумаков

Курганский государственный университет

E-mail: mihailchv@mail.ru

Эмоционально-волевая регуляция как рефлексивный процесс

Научная статья

M. V. Chumakov

Kurgan State University

E-mail: mihailchv@mail.ru

Emotional and Volitional Regulation as a Reflective Process

Scientific article

В настоящее время особую актуальность приобретают исследования взаимодействия различных сторон регуляторного процесса, в частности его эмоциональных и волевых проявлений. Значимость этих проблем подчеркивает В. Д. Шадриков, говоря о том, что эмоции выступают важным фактором в формировании психологической функциональной системы деятельности [1]. Тесное единство эмоций и воли отмечает О. В. Дашкевич и ряд других авторов [2]. В регуляции деятельности эмоциональные и волевые процессы взаимосвязаны. Не случайно при изучении конкретных видов деятельности и в психологической практике востребован конструкт эмоционально-волевой регуляции. Термин эмоционально-волевая регуляция в ряде случаев применяется скорее интуитивно и требует теоретического осмысления, основанного на эмпирических исследованиях, предметом которых являются взаимосвязи эмоциональных и волевых процессов и звенья, которые опосредуют эти взаимосвязи. Коммуникативная методология психологической науки, развиваемая

В. А. Мазилым, имеет приложение к нашему исследованию, хотя речь идет о различных уровнях анализа [3]. Коммуникативная методология создает основу для взаимодействия психологических теорий. В этом смысле ее можно назвать метаметодологией, теоретической моделью, обеспечивающей соотношение теоретических моделей. Наш подход предполагает «наведение мостов» между традиционным делением психических процессов на волевые, эмоциональные, интеллектуальные и т. д. Впрочем, коммуникативная методология имеет в качестве мишени не только уровень взаимодействия теорий, но и уровень взаимодействия различных сторон психического. Это взаимосвязанные уровни, и В. А. Мазилев отмечает, что конечная цель состоит в восстановлении изначальной целостности психического [4]. Теория отражает психическую реальность и, с другой стороны, формирует то, какие стороны в ней выделяются и воспринимаются. Путь к восстановлению целостности психического, согласно В. А. Мазилеву, состоит не только

во взаимодействии подходов, но и в выборе способов исследования, не нарушающих целостности исследуемого феномена. В этом случае анализ направлен на проблему метода в психологии. С нашей точки зрения, к этому можно добавить еще один путь — путь выбора не только способов, но и предмета исследования, а именно смещение предмета исследования в область взаимосвязей и взаимодействия. Если сместить рассмотрение вопроса с предмета психологии в целом на ступень ниже, то изучение «связок», таких как эмоционально-волевая регуляция, представляется неплохим вариантом, ведущим к постепенному восстановлению целостности представлений о психике. Термин возник в практике психологии и отражает идею исследования взаимосвязей эмоций и воли. Концепт эмоционально-волевой регуляции является устоявшимся и его разработка не приводит к умножению сущностей. Далее встает вопрос о выборе парадигмы анализа.

Существует возможность концептуального анализа этого взаимодействия, основанного на регулятивно-синтетической парадигме и теории интегральных процессов психической регуляции А. В. Карпова [5]. Рассматриваемая проблематика распространяется в область педагогической психологии с опорой на теорию решения педагогических проблемных ситуаций М. М. Кашапова [6]. В рамках подхода А. В. Карпова под волей и эмоциями понимаются процессы активации, оценивания и стабилизации деятельности. В этом случае они относятся к первичным процессам. В иной трактовке воля подразумевает высший уровень регуляции, осознанный и произвольный. Этот уровень включает в себя процессы целеобразования, принятия решения, самоконтроля и др. Речь, таким образом, идет о совокупности интегральных процессов. В таком случае понятие воли сближается с понятием рефлексии и в определенной степени поглощается им. Вероятно, имеет место смещение уровней в определении волевых процессов. Концепт эмоционально-волевой регуляции позволяет в известной степени устранить это противоречие. Эмоционально-волевая регуляция включает в себя и не вполне осознанные индивидом регуляторные компоненты, участвующие в качестве необходимых в ситуациях преодоления трудностей и препятствий на пути

достижения цели. Понятие эмоционально-волевой регуляции близко к понятию синтетического процесса психики, обеспечивающего функционирование регуляторного контура в ситуации трудностей и напряжения. Включение таких не полностью осознанных компонентов отделяет понятие эмоционально-волевой регуляции от понятия волевой регуляции. В то же время наш подход отличается от трактовок эмоционально-волевой регуляции деятельности, где нежелательные с точки зрения результативности деятельности эмоции регулируются, устраняются волевым процессом [7]. В нашей трактовке это лишь частный случай, эффективный лишь в некоторых «форсмажорных» обстоятельствах, а где-то не эффективный вовсе. Мы считаем, что осознание эмоционального компонента требует порой отказа от волевых усилий. Волевой потенциал как бы устраняется эмоциональным процессом. Эмоционально-волевая регуляция, в основном относящаяся к процессу второго порядка, может быть выведена при помощи рефлексии на более высокий уровень и стать метапроцессом. В этом случае эмоционально-волевою регуляцию можно назвать метаволевой регуляцией. Основным индикатором и средством в механизме включения рефлексии выступает эмоция. Эмоции, с одной стороны, действуют на неосознаваемом уровне и автоматически блокируют неэффективные волевые проявления и поддерживают эффективные. С другой стороны, именно эмоции дают индивиду шанс вывести регуляцию на метауровень. Они служат индикатором благополучия или неблагополучия процесса, представленного в непосредственной форме, в форме переживания. Можно не только произвольно регулировать мешающие эффективной реализации деятельности эмоциональные состояния, но и активизировать эмоцию интереса, поддерживающую волевым усилием. Осознание особенностей процесса, стимулированное эмоцией, может приводить индивида к перестройке деятельности и осуществлять ее с большим учетом потребностей, индивидуальных особенностей, ценностей, направленности личности конкретного человека. Такая перестройка будет процессом более высокого порядка — стоящим как бы «над» эмоционально-волевой регуляцией и в то же время связанным с ней посредством эмоции.

Эмоционально-волевая регуляция — это синтетический процесс, который обеспечивает регуляцию деятельности в затрудненных и напряженных условиях и в котором эмоции занимают центральное положение. Эмоционально-волевая регуляция — это скоординированное взаимодействие эмоциональных и волевых процессов в ситуации преодоления трудностей и препятствий, формирующееся в деятельности и социальном взаимодействии и реализующееся в них. Для успешной регуляции необходим баланс эмоциональных и волевых компонентов системы. Ситуация нарушения равновесия приводит к необходимости подавлять эмоциональные состояния волевым усилием, когда волевой процесс начинает выступать в качестве антагониста по отношению к эмоциональному либо неконтролируемому, разрушительному для личности и социального окружения поведению под влиянием эмоций [8].

Применение регулятивно-синтетической парадигмы к анализу эмоционально-волевой регуляции позволяет предположить наличие когнитивного компонента в ее составе. Этот компонент обнаружен в наших исследованиях.

Представленное понимание эмоционально-волевой регуляции отличается от других подходов к волевой регуляции, так как в этих подходах акцентируется ее сознательный характер. Эмоционально-волевая регуляция — более широкое понятие, она включает процессы, неполностью осознанные индивидом. В. И. Селиванов различает непреднамеренные (не волевые) и сознательные (волевые) усилия, сосредоточивая свое внимание на последних [9]. При этом он отмечает, что важно изучать взаимопереходы одного усилия в другое. Именно эта область и являлась в основном объектом нашего внимания. Мы считаем, что эмоция опосредует эти взаимопереходы и служит важным индикатором качества самих волевых усилий. Нами исследуется не только активный волевой интерес, но и интерес в более широком смысле этого слова, понимаемый как отношение личности к объекту в силу его эмоциональной привлекательности. Интерес направляет регуляцию деятельности в нужное социальное русло, но только при условии правильно сформированной направленности личности. В личностной структуре, эмпирически выявленной в нашем исследовании, представлены

все необходимые для эффективной эмоционально-волевой регуляции компоненты: направленность личности, эмоции, воля. В рамках нашего подхода эффективная регуляция — это вопрос баланса компонентов, равновесия между ними, а также содержания направленности личности, убеждения, ценностей. Эмоция находится в центре этого баланса и служит средством, позволяющим его регулировать на неосознанном уровне, и средством адекватного осознания дисбаланса системы. Такое понимание позволяет рассмотреть процесс взаимодействия направленности личности, социума и волевой регуляции как двунаправленный. Эмоции служат индикатором дисбаланса системы. В исследованиях Д. М. Чумаковой рассмотрена роль религиозности личности в этом процессе [10]. Этот дисбаланс может характеризоваться как недостаточностью волевой регуляции в ситуации необходимости реализации субъектом позитивных социальных влияний, так и необходимостью изменения направленности личности, убеждений или социального взаимодействия, которое приводит к их формированию [11]. Эмоции занимают в системе баланса направленности личности и волевой регуляции центральное положение.

Как показал В. А. Иванников, критерий преодоления трудностей не является исчерпывающим для определения волевой регуляции деятельности [12]. Действительно, трудность может быть преодолена посредством нахождения более адекватного способа поведения, через выработку навыка. С нашей точки зрения, концепт эмоционально-волевой регуляции позволяет рассмотреть ситуацию более целостно и включить в анализ аспекты выбора оптимальной стратегии деятельности и поведения. Эмоции депрессивного ряда, обнаруженные нами в рамках выделения видов волевой регуляции на эмоциональной основе, зачастую и являются индикатором для субъекта в пользу отказа от волевой регуляции и поиска более адекватной стратегии поведения или отказа от деятельности вообще. Выработку навыка мы рассматриваем как частный случай выбора более адекватного способа поведения. Эмоционально-волевая регуляция в этом случае также может осуществляться как осознанно, так и неосознанно. Эмоции стимулируют отказ от неадекватной волевой активности на предсознательном уровне и служат средством «выведения» регуляции на более сознательный уровень.

Изучаемая реальность рассматривается как с процессуальной стороны, так и со стороны психических свойств и состояний. Нами выявлены характеристики личностной структуры, обеспечивающие эффективный процесс эмоционально-волевой регуляции, ее диспропорции, затрудняющие регуляторный процесс; показана роль эмоциональных состояний в эффективности регуляторного процесса и др.

В серии исследований эмпирически подтверждены следующие концептуальные положения:

1. Волевая регуляция деятельности осуществляется при непосредственном участии эмоций. Имманентно присутствуя в процессе волевой регуляции, эмоции образуют процесс, который может быть назван эмоционально-волевой регуляцией;

2. Эмоции в процессе эмоционально-волевой регуляции служат для субъекта индикатором благополучного либо неблагоприятного его протекания;

3. Эмоционально-волевая регуляция деятельности, благодаря наличию эмоционального компонента, приобретает дополнительный, неосознаваемый уровень. Именно совокупность этих двух уровней обеспечивает эффективную регуляцию деятельности в условиях трудностей;

4. Участвуя в процессе эмоционально-волевой регуляции, эмоции служат дополнительным источником, помогающим осознанию регуляторных процессов. Таким образом, эмоции — важный ресурс, поддерживающий саму основу волевой регуляции, а именно ее осознанность, рефлексивность, произвольность;

5. В эмоционально-волевой регуляции участвует личность в целом. На параметры эмоционально-волевой регуляции влияет содержание мотивации, ответственность, мировоззрение установки, направленность личности. Эмоции являются опосредующим звеном этого влияния. Направленность личности оказывает свое регулирующее влияние посредством эмоции интереса. Неверные установки, убеждения вызывают неадекватные волевые усилия, низко результативные и сопровождаемые эмоциями горя, вины. Данные эмоции способствуют редукции волевых усилий;

6. Эмоционально-волевая регуляция у родителей влияет на особенности эмоциональ-

но-волевой регуляции у детей. Осуществляется передача этих особенностей от поколения к поколению;

7. Влияние особенностей эмоционально-волевой регуляции у родителей на особенности эмоционально-волевой регуляции у детей опосредуется системой семейного социального взаимодействия, в частности, такими ее параметрами, как удовлетворенность различными сферами семейной жизни, частота и особенности практик наказания в семье, толерантность родителей. Эмоционально-волевая регуляция у детей и семейные отношения связаны реципрокными отношениями;

8. Эмоционально-волевая регуляция высокого уровня у родителей приводит к большей удовлетворенности семейной жизнью и меньшему эмоциональному стрессу в семье, что, в свою очередь, способствует эмоционально-волевой регуляции высокого уровня у детей;

9. Существуют различные формы эмоционально-волевой регуляции в зависимости от особенностей ее эмоционального компонента. Первая форма образуется в результате включенности эмоций интереса и радости в регуляторный процесс. Вторая — на основе включенности в регуляторный процесс эмоций горя и гнева, вины;

10. Эмоционально-волевая регуляция имеет слабо выраженную позитивную возрастную динамику. Оптимизация и активизация этой динамики требует специальной психологической работы, прежде всего с использованием социально – психологических тренингов;

11. Представления о волевой регуляции, зафиксированные в структурах языка и устойчивых установках испытуемых, хорошо согласуются с теоретическими положениями и обнаруживают в волевой регуляции эмоциональный компонент, связанный с энергетикой регуляторного процесса;

12. Представления о волевой регуляции, зафиксированные в структурах языка и устойчивых установках испытуемых, обнаруживают структуру, сходную со структурой, полученной с использованием метода лабораторного эксперимента и корреляционных исследований. Эта структура включает направленность личности, ответственность. Данный компонент обеспечивает учет социальных требований в направленности регуляторного процесса;

13. Сочетание различных структурных элементов эмоционально-волевой регуляции позволяет выделить группы испытуемых, некоторые из которых с определенным сочетанием структурных элементов эмоционально-волевой регуляции требуют коррекционной работы;

14. Эмоционально-волевая регуляция может быть рассмотрена как рефлексивный процесс, функцией которого является мобилизация усилий для реализации деятельности в экстремальных условиях.

Ссылки

1. Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М., 1982. 185 с.

2. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис... д-ра психол. наук. М., 1985. 48 с.

3. Мазилев В. А. Методология психологической науки. Ярославль, 2003. 198 с.

4. Мазилев В. А. Коммуникативная методология психологической науки // Ярославский психологический вестник. Вып. 16. Москва; Ярославль, Российское психологическое общество, 2005. С. 15—18.

5. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004. 424 с.

6. Кашапов М. М. Психология профессионального педагогического мышления. М., 2000. 447 с.

7. Чумаков М. В. Эмоциональные аспекты волевого усилия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2009. № 5 (138). С. 77—86.

8. Чумаков М. В. Личностные особенности супругов и психологические характеристики современной семьи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2012. № 19 (278). С. 30—36.

9. Селиванов В. И. Психология волевой активности. Рязань, 1974. 149 с.

10. Чумакова Д. М. Некоторые подходы к изучению религиозности личности // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2011. № 6. С. 106—107.

11. Чумакова Д. М. Религиозность личности: основные подходы, структура и диагностика // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2011. № 42 (259). С. 111—114.

12. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М.: МГУ, 1991. 140 с.