

## ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

**Анотація.** У статті викладаються теоретичні аспекти проблеми емоційно-вольової регуляції. Робиться спроба обґрунтування змісту категорії «емоційно-вольова регуляція».

**Ключові слова:** воля, вольова регуляція, емоції, емоційна регуляція, емоційно-вольова регуляція.

**Аннотация.** В статье раскрыты теоретические аспекты проблемы эмоционально-волевой регуляции. Сделана попытка обоснования смысла категории «эмоционально-волевая регуляция».

**Ключевые слова:** воля, волевая регуляция, эмоции, эмоциональная регуляция, эмоционально-волевая регуляция.

**Постановка проблеми.** Психологічні дослідження емоційно-вольової саморегуляції суб'єкта набувають нині особливої актуальності, адже це пов'язано з прикладними завданнями оптимізації функціонування регуляторних процесів в соціальній взаємодії, підвищення працездатності в трудовій і навчальній діяльності, профілактики несприятливих наслідків стомлення і стресових станів.

В психології сформувалися і продовжують розвиватися теоретичні і експериментальні дослідження вольової регуляції (В.А.Іванніков, Е.П.Ільїн, О.О.Смірнова, В.І.Селіванов Т.І.Шульга та ін.), емоційної регуляції (І.А.Васильєв, О.В.Дашкевич, О.К.Тихомиров та ін.). Психологами відмічається взаємозв'язок емоційної і вольової сторін регуляції (Л.С.Виготський, В.І.Селіванов, Л.І.Божовіч, О.В.Дашкевіч та ін.). Проте все ще недостатньо робіт, присвячених вивченню взаємодії, взаємообумовленості різних аспектів регуляції діяльності, участі різних сторін особи в регуляторному процесі. Напрямок представлений лише окремими дослідженнями. (Г.М.Аванесян, К.І.Дяченко, В.Ф.Сопов, М.В.Чумаков та ін.). Практична спрямованість досліджень в даній галузі

свідчить про перспективність розгляду єдності емоційних і вольових процесів в механізмі регуляції діяльності.

**Мета статті.** Здійснити теоретичний аналіз сучасного стану проблеми взаємозв'язку різних аспектів емоційно-вольової регуляції діяльності. Здійснити спробу обґрунтувати інтегративний характер емоцій та волі у психічній регуляції поведінки і діяльності особистості.

**Результати та їх обговорення.** Підґрунтям для вивчення феномена емоційно-вольової регуляції поведінки особистості виступили класичні ідеї стосовно категорії регуляції. Регулятивний підхід спирався і на внутрішню логіку розвитку самої психології. Його основи можна знайти в роботах І.М.Сеченова, І.П.Павлова.

В основі розуміння регуляції дій і поведінки людини лежить рефлексорна теорія фізіолога І.М.Сеченова. Вчений розробляє принципово нову систему психології і як важливу її складову – учіння про довільну поведінку і волю людини. Причиною дій і вчинків, згідно концепції І.М.Сеченова є думки, моральні почуття людини [16,с.302].

Рефлексорне розуміння психічного розвинув І.П.Павлов. Він підкреслював, що живий організм – це найбільш саморегулююча система, яка постійно себе підтримує, відновлює, навіть удосконалює [9].

Лінія дослідження регулятивних процесів отримала свій розвиток в роботах П.К.Анохіна, Н.А.Бернштейна, Б.Ф.Ломова та ін.

Створена П.К.Анохіним [1] фізіологічна концепція функціональних систем розвинула погляди І.М.Сеченова та І.П.Павлова. Центральне місце в цій концепції відводиться категорії саморегуляції, яка розглядається як принцип динамічної організації систем різного рівня, необхідного для нормальної життєдіяльності організму та його рівноваги із зовнішнім середовищем. Функціональна система, таким чином, виступає як саморегулююче утворення.

Розглядаючи проблему регуляції в рамках психологічного аналізу діяльності, П.Ф.Ломов зазначав, що психологія розкриває механізми

психічної регуляції діяльності, тобто ті процеси, які забезпечують адекватність діяльності її предмету, засобам і умовам [8,с.215].

В теорії М.Я.Басова фокус уваги спрямований 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,с.58]. Складна регуляція, на думку М.Я.Басова, - це і є ніщо інше, як воля. Таким чином, під поняттям воля вчений мав на увазі психічний механізм, через який особа регулює свої психічні функції, перебудовує їх відповідно до поставленого завдання.

Поряд із волею М.Я.Басов виділяв і емоції, як внутрішній механізм, що здійснює регуляцію поведінки. Регулююча роль емоцій полягає, з одного боку, в тому, що вона дає лише загальний напрям процесам активності, орієнтує особу на певне коло стимулів, з іншого боку, емоційний стан визначає функціональний рівень психічної діяльності [2].

Теоретичною передумовою змістовної розробки проблеми оцінно-регуляторної ролі емоцій слугувало сформульоване С.Л.Рубінштейном положення про внутрішню емоційну регуляцію діяльності, яке базується на визнанні органічної вбудованості емоцій в „тканину” потреби, на розкритті єдності й взаємозв'язку емоційного й мотиваційного [13]. На думку С.Л.Рубінштейна, в активному аспекті потреби, яка виявляється у вигляді потягу, бажання або хотіння і зародок волі [13, с.588].

Своєю прихильністю до потребово-мотиваційної парадигми відомий і П.В.Симонов, який головну увагу приділяє аспекту потреби, вважаючи волю потребою в подоланні перешкод. У своїх поглядах вчений спирається на інформаційну теорію емоцій. При такому підході воля як атрибутивна складова психічної регуляції діяльності і поведінки особистості виявляє свої окремі сторони в тісній взаємодії з емоціями [18].

Особливий інтерес складають дослідження емоційно-вольової регуляції і управління процесами мотивації діяльності, проведені В.А.Іванніковим.

Вчений виділяє прийоми свідомого впливу на процес мотивації: поєднання двох смислів в одній дії, мовна самостимуляція, використання символів-нагадувань про наслідки, навмисна зміна привабливості мотиву [3].

Позиція єдиної інтерпретації емоційних й мотиваційних процесів вочевидь пов'язана з тим, що емоційність у цьому випадку виступає як іманентна властивість мотиву. Тому одне і теж явище різні автори розглядають то як прояви волі, то як мотивацію, то як емоції. Підтвердження цієї думки знаходимо, наприклад, в дослідженнях впливу спортивної мотивації на успішність діяльності людини. Так, для Є.П.Ільїна змагальний мотив є емоційним станом, а для Ю.Ю.Палайма - силою волі [10]. Зрештою, вчені мають рацію, оскільки мотив змагання підсилює емоційні переживання людини, які в свою чергу, підсилюють енергетику мотиву вольового зусилля.

Психологи (А.Ц.Пуні [11], Н.П.Рапохін [12], П.А.Рудик [14], Б.Н.Смирнов [19] та ін.), аналізуючи патерн волі, насправді більшою мірою звертають увагу на волю як особливу форму психічної регуляції поведінки. Вчені вважають, що воля – це один з механізмів, який дозволяє людині управляти власною поведінкою, психічними процесами і мотивацією.

Отже, вольова регуляція – це свідомо саморегуляція або самодетермінація поведінки і діяльності людини, яка здійснюється відносно дій і їх параметрів, емоційної поведінки, мотивів, різних психічних станів. Вона перешкоджає дезорганізуючій генералізації емоційного збудження, сприяє утриманню первинної мети [17]; запобігає, долає або пом'якшує дію вже виниклої перешкоди [11].

У число функцій волі В.І.Селіванов справедливо включає регуляцію емоцій і психічних станів, створення психічної стійкості, що забезпечує успішність діяльності [15, с.17].

Відзначимо, що і емоції, як індикатори смислової сфери особистості, не лише дозволяють суб'єктові краще усвідомлювати свої особові особливості, але й спрямовують вольові зусилля на реалізацію значимих для суб'єкта цілей [20]. Проте все ще недостатньо робіт, в яких емоції розглядаються як

органічний компонент структури особистості, що забезпечує регуляцію, а не лише як об'єкт регуляції.

Вольова регуляція не знімає емоційної регуляції, вона забезпечує баланс емоцій і розуму, врівноваженість об'єктивного і суб'єктивного в психічній діяльності людини.

Воля виступає як засіб регуляції, коректування негативного впливу емоцій на діяльність. Емоції, у свою чергу, додають суб'єктивний тон вольовому зусиллю, можуть сприяти підвищенню його потенціалу. Такий тісний взаємозв'язок приводить до того, що в реальній поведінці вони практично нероздільні. Взаємозв'язок емоційних і вольових процесів, їх вплив на контроль людини за своїми станами в процесі діяльності зафіксовані в понятті емоційно-вольової регуляції [7].

При підході до волі через розгляд вольових якостей особистості постає питання про тісний зв'язок волі й емоцій, тому що більшість вольових якостей включає у свою структуру виражений емоційний компонент. В.К.Калін відмічає, що в прояві вольових якостей можна легко побачити всі сторони особи: її емоційні, інтелектуальні і вольові особливості, зв'язок з емоційною спрямованістю. В них знаходить відображення єдність регуляції і предметного змісту діяльності [6,с.181].

Виявлені прямі залежності емоційної стійкості від морально-вольових якостей людини, уміння доволно гальмувати небажані емоційні реакції. В результаті стали говорити не про вольову регуляцію діяльності, а про емоційно-вольову регуляцію [3].

Самі вольові якості розглядаються як компенсатори певних "негативних" емоційних станів [5,с.130].

В дослідженні самооцінок вольових якостей [4] такі якості, як відповідальність, ініціативність, самостійність, обов'язковість, енергійність пов'язують з соціально-нормативною регуляцією; рішучість, сміливість - з мотиваційною. Витримку, терплячість, цілеспрямованість, наполегливість пов'язують з емоційно-вольовою регуляцією.

Сучасні дослідження цілком підтверджують ці теоретичні положення емпіричними фактами про зв'язок між домінуючими емоційними станами й вольовими властивостями особистості. Зокрема, встановлено, що регулятором глибини емоцій, їх впливу на поведінку служать не самі по собі вегетативні реакції, а вольові, потребово-мотиваційні та інші властивості особистості [15, с.109].

Відзначимо, що дослідження регуляції психічних процесів сприяли виникненню в межах проблеми волі аспекту саморегуляції. Цей напрям відокремився в практично самостійні дослідження, де основним предметом аналізу є не воля або вольові процеси, а прийоми саморегуляції. Частина досліджень цього напрямку, яка не втратила зв'язок з проблемою волі, часто здійснюється під назвою „емоційно-вольова регуляція”[3].

Сучасні дослідження зарубіжних науковців (Bandura, Schunk & Zimmerman), зосереджені на понятті саморегуляції в аспекті здатності людини до вольової поведінки, відзначає Huitt, цитуючи обширну літературу [21].

Термін „емоційно-вольова регуляція” використовується в практичних розділах психології спорту. Увага вчених (Б.А.Вяткін, О.В.Дашкевич, А.У.Пуні, П.А.Рудик, О.А.Чернікова) надається аспекту практичних засобів емоційно-вольової регуляції станів спортсменів в умовах змагання (тренування). Серед засобів емоційно-вольової регуляції станів запропоновані прийоми самоорганізації, прийоми самообілізації (самонавчання, самопереконання, аутогенне тренування).

Важливі наукові позиції для розуміння категорії емоційно-вольової регуляції представлені в дослідженні М.В.Чумакова. В рамках емпіричного обґрунтування взаємообумовленості, взаємозв'язку емоційної та вольової регуляції виявлено, що вольова регуляція діяльності здійснюється при особистій участі емоцій. Емоції служать одним із найважливіших джерел, що допомагають усвідомленню регуляторних процесів і в такий спосіб є найважливішим ресурсом, що підтримує саму основу вольової регуляції, а

саме її усвідомленість, рефлексивність, довільність [20]. М.В.Чумаков розглядає емоційно-вольову регуляцію як інтегральний процес, що забезпечує ефективну соціальну взаємодію і діяльність в умовах труднощів на шляху досягнення мети.

Таким чином, вольова, свідомо регуляція діяльності, поведінки не протистоїть емоційній сфері психіки людини. Постановка значущих цілей і їх успішне досягнення забарвлюється глибокими почуттями. Для людини небезпечні не емоції, а автономізація емоційної сфери, її вихід з-під свідомого контролю.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Узагальнення теоретичного і фактичного матеріалу дає підставу розглядати емоційно-вольову регуляцію як інтегральний процес, в якому органічно відображені емоційно-вольові, регуляторні особистісні властивості особи, що забезпечують усвідомлення, ухвалення і регуляцію станів і почуттів і опосередковують рівень продуктивності діяльності, успішність міжособових взаємодій і особистісний розвиток людини.

Зміна теоретичної рамки і включення в неї емоційних і вольових регуляторних процесів в синтезі дозволить відкрити новий напрям досліджень і наповнити новим теоретичним і експериментальним змістом поняття емоційно-вольової регуляції. Ці компоненти не рядоположенні і зовні зв'язані, а взаємоопосередковані.

Немає сумніву, що ці теоретичні положення вимагають подальшого експериментального дослідження феномена емоційно-вольової регуляції як інтегрального процесу в конкретній сфері діяльності, визначення чинників, що обумовлюють її просування до більш високого рівня.

### **Література**

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К.Анохин. - М.: Наука, 1975. – 448 с.
2. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной психологии / М.Я.Басов. – СПб.: Алетейя, 2007. – 544 с.
3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А.Иванников. – [2-е изд.]. - М.: УРАО, 1998. – 144 с.

4. Иванников В.А. Структура волевых качеств по данным самооценки / В.А.Иванников, Е.В. Эйдман // Психологический журнал. - 1990. - Т. 11. - №3. – С.39-42.
5. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин. - [2-е изд.]. - СПб.: Питер, 2009. – 368 с.- (серия «Мастера психологии»).
6. 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.: тезисы докл. - Симферополь, 1983.- С.101-107.
7. Карпов А.В. Психология менеджмента: [учеб.пособие] / А.В. Карпов. - М.: Гардарики, 2005. - 584 с.
8. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф.Ломов. - М.: Наука, 1984. – 444 с.
9. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / И.П.Павлов. - М.: Наука, 1973.-661 с.
10. Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов / Ю.Ю. Палайма // Психология и современный спорт: сб.науч. работ психологов спорта социалистических стран. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - С.86-99.
11. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: [уч.пос.] / А.Ц.Пуни. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1977. – 48 с.
12. Рапохин Н.П. Исследование эмоционально-волевой устойчивости в условиях значимой деятельности / Н.П. Рапохин // Психологический журнал. - Т. 2. - № 5. - 1981. - С. 92-99.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2001. – 720 с.
14. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П.А.Рудик // Проблемы психологии спорта. - М., 1962. - С. 75-89.
15. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание / В.И.Селиванов.- М.: Знание, 1976. - 63 с. - С. 17.
16. Сеченов И. М. Избранные произведения / И.М.Сеченов. - М.: Учпедгиз, 1958. – 413 с.
17. Симонов П.В. О филогенетических предпосылках воли / П.В.Симонов // Вопросы психологии. - 1971. - №4. - С. 84-88.
18. Симонов П.В. Что такое эмоция? / П.В. Симонов.- М.: Наука, 1966. - 93 с.
19. Смирнов Б.Н. К вопросу о психологических механизмах воли / Б.Н.Смирнов // Категории, принципы и методы психологии: тезисы к VI Всероссийскому съезду общества психологов СССР. - М.: Просвещение, 1983. - С.110-116.
20. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии): [монография] / Михаил Владиславович Чумаков. - Москва - Курган: Изд - во Курганского гос. ун-та, 2007.- 214 с.
21. Huiitt W. Conation as an important factor of mind // Educational Psychology Interactive. Valdosta, GA: Valdosta State University. 1999. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/regsys/conation.html>. – 1999.