

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВОЛЕВОГО УСИЛИЯ

М.В. Чумаков

Рассматриваются теоретические основания для изучения эмоциональных и волевых процессов в их единстве. Предлагается технология исследования эмоциональной составляющей волевого усилия, преодолевающая недостатки ретроспективных методов. Эмпирическим путем выделяются типы волевого усилия в зависимости от особенностей их эмоционального компонента. Выявляется связь эффективности волевого усилия и особенностей его эмоциональной составляющей. Показаны индивидуальные особенности волевого усилия по параметру его эмоциональности. Показана особая роль эмоции интереса в механизме волевой регуляции.

Ключевые слова: воля, эмоции, эмоционально-волевая регуляция, волевой эпизод, типы волевых усилий.

Введение

В последнее время исследователи проявляют все больший интерес к изучению эмоциональных аспектов волевой регуляции (В.К. Вилюнас, 1986; О.В. Дашкевич, 1985; В.А. Иванников, 1991; О.А. Конопкин, 2006; В.И. Чирков, 1983).

Теоретические основания для рассмотрения эмоциональных процессов как процессов, имманентно присущих волевой регуляции, заложены в работах таких психологов, как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.А. Иванников, О.В. Дашкевич, О.А. Конопкин, Т.И. Шульга и др.

Этот интерес имеет глубокие исторические корни и опирается на теории В. Вундта, У. Кеннона и др.

Связь эмоций и воли можно обнаружить при рассмотрении взглядов Л.С. Выготского, который понимает волю как механизм, позволяющий овладеть собственным поведением, собственными психическими процессами.

Овладение собственным поведением осуществляется с помощью опосредующей деятельности, опирающейся на употребление знаков. Для воздействия на собственное поведение человек создает искусственные стимулы-средства, которые обеспечивают автостимуляцию. Основным моментом в процессе овладения собственным поведением является выбор. Затруднение в свободном выборе разрешается при помощи введения вспомогательного мотива. Первоначально в онтогенезе волевые функции осуществляются в интрепсихическом плане, а затем переносятся вовнутрь и приобретают интрапсихическую форму. Л.С. Выготский отмечает:

«Ускользаемость от наблюдения самого важного момента в волевом акте объясняется тем, что механизм его внесен вовнутрь. Вспомогательный мотив в данном случае недостаточно отчетливо и ясно представлен. Типичным развернутым волевым актом в той же ситуации являются следующие три момента: 1) надо встать (мотив), 2) не хочется (мотив), 3) счет самому себе: раз, два, три (вспомогательный мотив) и 4) на «три» подъем. Это и есть введение вспомогательного мотива, создание ситуации извне, которая заставляет меня встать. Это совершенно похоже на то, как мы говорим ребенку: «Ну, раз, два, три – выпей лекарство». Это и есть воля в истинном смысле слова» (Л.С. Выготский, 1984, с. 281).

Л.С. Выготский усложнил методику исследования свободного выбора. Свободный выбор затруднялся и благодаря этому становился более продолжительным и развернутым, и, следовательно, более доступным для наблюдения. Это усложнение выбора достигалось, по существу, за счет привлечения эмоционального компонента. Давая описание экспериментальной ситуации, Л.С. Выготский отмечает: «Качественное изменение проявлялось в том, что на место однозначного мотива выступал многозначный, чем вызывалась сложная установка по отношению к данному ряду действий. Как уже сказано, этот ряд включает в себе моменты, притягивающие и отталкивающие, приятные и неприятные, что относится в равной мере и к новым рядам, из которых нужно было сделать выбор» (Л.С. Выготский, 1984, с. 274). Таким образом, в ситуацию сложного выбора и борьбы мотивов вплетены эмоциональ-

ные состояния. Мы предполагаем, что эмоциональный аспект, заметно представленный в развернутом выборе присутствует в редуцированном виде и в простых реакциях выбора.

Внутренняя включенность эмоций в волевую регуляцию может быть обнаружена и при рассмотрении Л.С. Выготским усилий, связанных с овладением человеком собственными психическими функциями. Эти усилия представлены субъекту в эмоциональной форме. Л.С. Выготский говорит: «Остановимся теперь очень кратко на одном сложном явлении, которое не понятно в плане субъективного анализа и которое называется переживанием усилий» (Л.С. Выготский, 1984, с. 215).

Можно увидеть, что во взглядах Л.С. Выготского на волево́й процесс есть предпосылки рассмотрения эмоций как необходимой внутренней составной его части. Это не противоречит и общей логике взглядов Л.С. Выготского, который неоднократно говорил о том, что психические функции нужно изучать не изолированно и отдельно, а во взаимодействии и взаимосвязи. Нужно изучать функциональные и структурные отношения между различными функциями, их сочетания и синтезы. Л.С. Выготский критикует периферическую теорию эмоций именно на том основании, что она изолирует эмоции от остальных психических процессов. Он отмечает: «Самая локализация источника эмоций, из которого берет начало специфическое качество чувства, вне мозга, на периферии, уже предполагает выключение аффектов из всего того комплекса связей, из всей той системы отношений, из всей той функциональной структуры, которые составляют истинный предмет психического развития человека» (Л.С. Выготский, 1984, с. 210).

Можно сказать, что взгляды Л.С. Выготского на взаимодействие волевого и эмоционального процессов неоднородны. Однако внимательное прочтение его работ дает нам вполне определенные методологические основания для рассмотрения волевой и эмоциональной сфер личности, волевой и эмоциональной регуляции деятельности в их единстве.

Рассматривая взгляды А.Н. Леонтьева на проблему взаимосвязи эмоций и воли необходимо иметь в виду, что у него нет специальных работ, посвященных этому вопросу. Однако в работах А.Н. Леонтьева уделяется

достаточно внимания проблеме участия эмоций в регуляции деятельности, а отдельные замечания по проблемам воли позволяют сделать некоторые выводы о взаимодействии волевых и эмоциональных процессов. Взгляды А.Н. Леонтьева на проблему эмоций не были однородными. Им выделялись «аффекты», «предметные чувства», «собственно – эмоции», «простейшие эмоциональные процессы» и «высшие эмоциональные процессы» (Психология эмоций..., 1984). Воля, или точнее, волево́е действие, рассматривалось им как действие, порождаемое несколькими мотивами, одни из которых являются положительными, другие – отрицательными. То есть, они имеют различные аффективные знаки. Давая описание процесса формирования личности, который может быть рассмотрен как развитие воли, А.Н. Леонтьев отмечает, что при формировании иерархически организованных связей мотивов возникают ситуации их разнонаправленного действия. Противоположно направленные мотивы могут быть подчинены только с помощью идеального мотива. А.Н. Леонтьев формулирует данное положение следующим образом: «Что же касается формы, в какой выступают мотивы, то в сложных обстоятельствах волевой деятельности очень ясно обнаруживается, что только идеальный мотив, то есть мотив, лежащий вне векторов внешнего поля, способен подчинять себе действия с противоположно направленными внешними мотивами. Говоря фигурально, психологический механизм жизни – подвига нужно искать в человеческом воображении» (А.Н. Леонтьев, 1983, с. 216).

И как раз эмоции, в частности, способствуют этому: « Собственно эмоции носят отчетливо выраженный идеаторный характер; это значит, что они способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили и возникают в связи с представлениями о пережитых или воображаемых ситуациях» (Психология эмоций..., 1984, с. 170). Итак, механизмы воли заключаются в том, что ситуация конкуренции мотивов, имеющих различный аффективный заряд, регулируется при помощи воображения, или, точнее, при помощи идеального мотива. Эти представления, воображаемые ситуации эмоциональны. Собственно, идеаторная функция как раз и обеспечивается эмоциями. Таким образом, сама ситуация волевого действия порождается, помимо

всего прочего, эмоциями. Точнее, разнонаправленным аффективным «зарядом» мотивов, лежащих в основе деятельности. И эмоции же помогают обеспечить функционирование волевых механизмов, позволяющих обеспечить регуляцию деятельности в сложившихся обстоятельствах.

Кроме того, А.Н. Леонтьев рассматривает эмоции как индикаторы, которые помогают человеку поставить «задачу на смысл» и решить ее. Эмоции помогают осознать соотношения мотивов. В данном случае так же, как и в предыдущем, связь эмоций и воли не констатируется напрямую. Однако ее можно вполне предполагать, имея в виду определения воли через категорию осознания, понимание воли как осознанной регуляции, регуляции личностного уровня. В этом случае эмоции играют важную роль в волевой регуляции, они помогают личности осознать свои особенности, свою мотивацию.

По С.Л. Рубинштейну эмоции представляют собой переживание отношения человека к окружающему. Наряду с описательными характеристиками эмоций он рассматривает их природу и функции. Более глубокий взгляд на эту природу приводит автора к рассмотрению связи эмоций и потребностей личности. Эмоция приобретает свой знак в зависимости от отношения явления действительности к потребностям субъекта. Более того, эмоция представляет собой конкретную форму существования потребности, ее активную сторону. Приходя к такому заключению, С.Л. Рубинштейн делает закономерный вывод о том, что воля и эмоции едины в своих истоках. Эмоции по С.Л. Рубинштейну имеют двойственную природу – активную (стимулирующую деятельность) и пассивную (эмоционально переживаемые состояния). Можно предположить, что активная сторона эмоциональных образований связана с волевыми процессами. Эмоция представляет собой некоторую единицу анализа, включающую в себя помимо всего прочего и волевой компонент. С.Л. Рубинштейн пишет: «Ни одна реальная эмоция не сводима к изолированно взятой, чистой, т.е. абстрактной, эмоциональности или аффективности. Всякая реальная эмоция обычно представляет собой единство аффективного и интеллектуального, переживания и познания, поскольку она включает в себя в той или иной мере и волевые моменты, влечения, стремления, поскольку вообще в ней

в той или иной мере выражается весь человек» (С.Л. Рубинштейн, 1989, с. 153).

Одной из наиболее разработанных теорий волевой регуляции деятельности, связывающей волю и мотивацию и, в то же время, раскрывающую отличительные признаки этой регуляции, является теория В.А. Иванникова. Волевая регуляция рассматривается В.А. Иванниковым как форма произвольной регуляции, обеспечивающая дополнительное побуждение на основе произвольной мотивации и отличающаяся такими признаками, как осознанность, реализуемость по собственному решению человека на основе внешней или внутренней необходимости при помощи создания дополнительного побуждения (В.А. Иванников, 1985; В.А. Иванников, 1991). Теория предлагает и механизм осуществления волевого действия – создание дополнительного смысла действия (В.А. Иванников, 1991). В рамках данного подхода, а так же подхода В.И. Селиванова, используются понятия волевого усилия и волевых качеств личности (В.А. Иванников и др., 1986, 1990; В.И. Селиванов, 1974). Поскольку смысловая сфера личности связана с эмоциональной сферой, теория В.А. Иванникова открывает возможности для изучения эмоциональных и волевых процессов в их единстве.

О возможности такого подхода можно заключить, рассматривая работы О.А. Конопкина. Анализируя участие эмоций в процессах осознанной регуляции целенаправленной активности человека он пишет: «Мотивационный потенциал «потребностно переживаемой» цели обеспечивает всей деятельности тот эмоционально-волевой тонус, который необходим для преодоления разного рода трудностей» (О.А. Конопкин, 2006, с. 40).

В понимании эмоциональной регуляции мы опираемся на работы О.В. Дашкевича, И.А. Васильева, В.К. Виллонаса и др.

О.В. Дашкевич рассматривает эмоциональную регуляцию как целостный психическое образование, включающее аффективный (эмоциональный), познавательный (когнитивный), и волевой компоненты (О.В. Дашкевич, 1985). В выделении базовых эмоций используется подход К. Изарда, а в определении особенностей эмоциональных состояний – В.И. Чиркова (К. Изард, 1980; В.И. Чирков, 1983).

Цель исследования: изучение эмоций, непосредственно включенных в процесс

эмоционально-волевой регуляции в естественных условиях.

Задачи исследования.

1. Разработать метод исследования эмоций, включенных в процесс эмоционально-волевой регуляции в естественных условиях, преодолевающий ограничения ретроспективных методов.

2. Изучить особенности эмоциональных составляющих эмоционально-волевой регуляции. Выявить наиболее характерные эмоциональные составляющие.

3. Выявить разновидности волевых усилий в зависимости от специфики эмоционального компонента.

Количество испытуемых. Выборка исследования составила 151 волевой эпизод.

В исследовании принимали участие как мужчины, так и женщины, живущие как в городе, так и в сельской местности. Общее количество испытуемых – 51 человек (возраст от 17 до 35 лет). Все испытуемые исследовались с помощью одной и той же исследовательской процедуры (структурированный самоанализ волевого эпизода), которая проводилась в одинаковых условиях и в одинаковой последовательности.

Методика

Имея достаточно теоретических и практических оснований для исследования эмоциональных сторон волевой регуляции, мы разработали методику для получения эмпирических данных. Лабораторный эксперимент, давая возможность точного измерения, не позволяет исследовать явление в естественных условиях, а тесты имеют существенный методологический недостаток. Относясь к категории ретроспективных самоотчетов, они исследуют не столько реальные психологические явления, сколько их когнитивные репрезентации. Когнитивные репрезентации, как показано в ряде работ, подвержены искажениям. Например, на них влияют процессы реинтерпретации, каузальной атрибуции, ошибки памяти и т.д. Так, в исследованиях Margraf было показано, что существует статистически значимая ($p < 0,01$) разница между ретроспективными отчетами испытуемых об интенсивности панических кризисов и их отчетами в специально структурированном для целей исследования ежедневнике. Для преодоления этих негативных процессов в исследовательской группе М. Перре разработана технология COMES (Система шкал, предъявляемых с помощью карманного компьютера) для изучения

стресса в полевых условиях (М. Перре и др., 2004). Принципы, заложенные в основу данной технологии, были применены нами для целей исследования эмоциональных аспектов волевой регуляции. Существенная особенность этой методики заключается в регистрации исследуемых характеристик в реальных условиях при минимальном промежутке между событием и его описанием. Испытуемый получал инструкцию следующего содержания: «Ваша задача дать искренний анализ волевых усилий, которые Вы применяете для преодоления возникающих в Вашей жизни трудностей. Всякий раз, когда Вы применяете волевое усилие, непосредственно после него, ответьте на ряд вопросов. Некоторые вопросы предполагают свободные ответы, некоторые – ответы на стандартизированные самоотчеты. Пожалуйста, будьте искренни и внимательны. Правильных или неправильных ответов не существует. Воспользуйтесь для выполнения задания карманным компьютером». Перед проведением эксперимента испытуемые получали необходимые инструкции по пользованию карманным компьютером. Испытуемым не давалось инструкции, сколько эпизодов следует описывать, давался только примерный ориентир – три волевых эпизода за день. При этом оставалась возможность давать меньшее число описаний, если есть сомнения в том, применялось ли усилие или нет. Сбор материала проводился в двух вариантах. При этом методика оставалась той же самой. В одном из вариантов требовалось давать описание волевых эпизодов в течение недели. Таким образом, появлялась возможность изучить динамику проявлений эмоционально-волевой регуляции и ее особенностей у отдельного испытуемого. В данном случае испытуемые давали описание примерно двадцати эпизодов. В другом варианте один испытуемый давал описание только одного эпизода. Испытуемый вначале должен был дать содержательное описание волевого эпизода. Что происходило во время эпизода, в каком месте находился испытуемый, с кем. Что делал испытуемый и в какой последовательности. Сколько времени продолжался волевой эпизод и чем завершился. В результате исследователь получал информацию о внешней стороне происходящих событий. Далее в текстовом формате испытуемый давал информацию о том, какие эмоции он переживал во время волевого эпизода, какова была их последовательность, интенсивность так же испытуемого просили отметить, что он думал, когда происходил волевой

эпизод. Таким образом, мы получили возможность изучить естественные волевые проявления и выявить динамику эмоций, которые их сопровождают, избегая ошибок, возможных при применении ретроспективных самоотчетов. Описание эмоций непосредственно после волевого усилия позволяет получить более достоверные данные и выявить более тонкую эмоциональную динамику. Процедура свободного описания позволяет получить искренние «живые» переживания, изложенные в форме небольших рассказов, в которых представлена как объективная, так и субъективная картина прожитых событий.

В качестве единицы анализа взят волевой эпизод. Мы предполагаем, что процесс эмоционально-волевой регуляции может быть разбит на ряд дискретных единиц. Этой единицей является комплекс психологических параметров (эмоций, мыслей и т.д.), сопровождающих поведение в ситуации преодоления некоторой трудности, требующей применения усилия. Такая ситуация и является волевым эпизодом, а поведение в ней волевым действием. Волевой эпизод имеет определенную временную протяженность и содержит различные компоненты, необходимые для понимания процесса эмоционально-волевой регуляции. Волевой эпизод имеет объективные параметры (например, такие, как время, результат, эффективность) и субъективные характеристики (например, такие, как чувство преодоления некоторой трудности, усилие). Волево усилие хорошо идентифицируется, понимается испытуемыми, имея довольно четкую представленность в субъективном пространстве. Волевой эпизод может быть структурирован. Волевые эпизоды в том, как они раскрываются испытуемыми, отличаются от сухих и запро-

граммированных данных по стандартизированным самоотчетам. В них проявляются установки испытуемых, их ценности, цели, трудности, проблемы и предрассудки. Таким образом, процедура приобретает идеографический характер. Предварительные пробы показали, что испытуемые довольно хорошо выделяют волевые эпизоды и способны их анализировать. Процедура, названная нами структурированный самоанализ волевого эпизода (ССВЭ), позволяет им делать это более точно и получать сравнимые результаты. Испытуемый давал подробный самоотчет о содержании эпизода, эмоциях, которые сопровождали эпизод и т.д. Самоотчет проводился испытуемыми в полевых условиях непосредственно после окончания эпизода волевого усилия. Самоотчет помимо текстового описания волевого эпизода и эмоций, которые его сопровождали включал в себя отчет по шкале К. Изарда, опроснику функционального психического состояния В.И. Чиркова, опроснику САН (самочувствие, активность, настроение), шкале реактивной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Д. Ханина.

Таким образом, текстовое описание дополнялось данными стандартизированных самоотчетов. Стандартизированные самоотчеты позволили проводить сравнение испытуемых и применить статистические процедуры. В текстовом описании волевого эпизода нужно было указать – какие эмоции переживал испытуемый, какова была их динамика. Таким образом, процедура сочетает структурированность, позволяющую сделать количественное сравнение испытуемых и применить статистические методы, и возможности качественного анализа. Результаты представлены в табл. 1–9.

Таблица 1
Средние значения выраженности основных эмоций (ШДЭ) в процессе реализации волевого усилия

Эмоции	Средние значения	Средние квадратические отклонения
И.	9,4	3,8
Р.	6,9	3,7
У.	5,7	3,1
Ге.	6,7	3,6
Гн.	5,1	2,7
О.	4,4	2,3
П.	4,5	2,6
Сх.	4,2	2,0
Сд.	4,4	2,5
В.	6,2	3,5

Условные обозначения: И. – интерес; Р. – радость; У. – удивление; Ге. – горе; Гн. – гнев; О. – отвращение; П. – презрение; Сх. – страх; Сд. – стыд; В. – вина.

Таблица 2

**Индивидуальные различия в выраженности основных эмоций в процессе волевого усилия
(t критерий для независимых выборок) n=21**

Эмоции	Ср. значения исп. 1	Ср. квадр. откл. исп. 1	Ср. значения исп. 2	Ср. квадр. откл. исп. 2	Уровень значимости различий
И.	9,7	2,6	10,0	4,4	
Р.	9,1	3,4	6,9	3,9	
У.	7,6	3,2	4,3	1,9	0,001
Ге.	7,3	3,5	6,0	3,9	
Гн.	5,4	2,9	4,7	2,1	
О.	4,7	1,7	3,4	1,3	
П.	7,6	3,0	3,1	0,5	0,001
Сх.	4,6	1,3	3,0	0,5	
Сд.	6,2	2,9	3,0	0,6	0,001
В.	9,1	3,1	3,4	1,1	0,001

Условные обозначения: И. – интерес; Р. – радость; У. – удивление; Ге. – горе; Гн. – гнев; О. – отвращение; П. – презрение; Сх. – страх; Сд. – стыд; В. – вина.

Таблица 3

Эмоциональные профили (ШДЭ) волевого усилия

Эмоции	Профиль 1	Профиль 2	Профиль 3
И.	3	12	13
Р.	3	10	15
У.	4	3	9
Ге.	12	3	3
Гн.	11	3	3
О.	3	3	3
П.	4	3	3
Сх.	3	3	3
Сд.	3	3	3
В.	3	3	3

Условные обозначения: И. – интерес; Р. – радость; У. – удивление; Ге. – горе; Гн. – гнев; О. – отвращение; П. – презрение; Сх. – страх; Сд. – стыд; В. – вина.

Таблица 4

Выраженность основных эмоций (ШДЭ) в деятельности и волевых усилиях различного типа

Эмоции	1	2	3	4	5	6
И.	9,8	2,5	11,3	3,1	7,5	3,2
Р.	8,8	3,1	9,0	3,2	6,2	3,1
У.	4,7	2,2	5,7	2,8	5,2	2,9
Ге.	5,6	2,0	5,5	1,3	9,3	3,2
Гн.	4,1	1,8	4,2	1,7	6,2	2,0
О.	4,0	1,7	4,0	2,3	4,2	1,2
П.	4,2	2,0	4,5	1,0	5,0	2,2
Сх.	4,1	2,0	3,4	1,0	4,0	1,4
Сд.	5,3	2,6	3,8	1,7	7,0	2,0
В.	5,6	2,2	5,1	2,1	8,0	2,1

Условные обозначения: И. – интерес; Р. – радость; У. – удивление; Ге. – горе; Гн. – гнев; О. – отвращение; П. – презрение; Сх. – страх; Сд. – стыд; В. – вина; 1, 2 – средние значения и средние квадратические отклонения фонового замера выраженности основных эмоций в деятельности; 3, 4 – средние значения и средние квадратические отклонения выраженности основных эмоций в эффективном волевом усилии; 5, 6 – средние значения и средние квадратические отклонения выраженности основных эмоций в неэффективном волевом усилии.

Таблица 5

Корреляционные связи выраженности основных эмоций (ШДЭ) и эффективности волевого усилия

Параметр	И.	Р.	Ге.	Гн.	О.	П.	В.
Эфф.	0,29**	0,21*	-0,26**	-0,28*	-0,31**	-0,32**	-0,20*

Условные обозначения: Эфф. – эффективность; И. – интерес; Р. – радость; Ге. – горе; Гн. – гнев; О. – отвращение; П. – презрение; В. – вина.

Таблица 6

Средние значения выраженности компонентов функционального психического состояния, сопровождающего эффективное и неэффективное волевое усилие (ФПС)

Параметр	1	2	3
Н.	4,6	5,3	3,6
У.Б.	4,1	4,0	3,7
М.	4,5	5,0	4,4
О.У.	4,6	5,3	4,3

Условные обозначения: Н. – настроение; У.Б. – уровень бодрствования; М. – мотивация; О.У. – оценка успеха; 1 – средние значения для ситуации волевого усилия в целом; 2 – средние значения для эффективного волевого усилия; 3 – средние значения для неэффективного волевого усилия.

Таблица 7

Корреляции между компонентами ФПС в ситуации волевого усилия

Параметр	Н.	У.Б.	М.	О.У.
Н.	–	–	0,59**	0,68**
У.Б.	–	–	0,38*	0,10
М.	–	–	–	0,63**

Условные обозначения: Н. – настроение; У.Б. – уровень бодрствования; М. – мотивация; О.У. – оценка успеха.

Таблица 8

Корреляции между компонентами ФПС в ситуации эффективного волевого усилия

Параметр	Н.	У.Б.	М.	О.У.
Н.	–	–	0,68**	0,66**
У.Б.	–	–	0,35*	0,13
М.	–	–	–	0,89**

Условные обозначения: Н. – настроение; У.Б. – уровень бодрствования; М. – мотивация; О.У. – оценка успеха.

Таблица 9

Корреляции между компонентами ФПС в ситуации неэффективного волевого усилия

Параметр	Н.	У.Б.	М.	О.У.
Н.	–	-0,38*	0,61**	0,71**
У.Б.	–	–	–	–
М.	–	–	–	0,70**

Условные обозначения: Н. – настроение; У.Б. – уровень бодрствования; М. – мотивация; О.У. – оценка успеха.

Обсуждение результатов

Результаты, представленные в табл. 1, показывают нам, что основной эмоцией, сопровождающей волевое усилие, является интерес. Такие результаты обусловлены, с нашей точки зрения, двумя причинами. Первая из них заключается в том, что эмоция интереса вообще является наиболее часто испытываемой положительной эмоцией. К. Изард отмечает: «Теория дифференциальных эмоций считает, что интерес является доминирующим мотивационным состоянием в повседневной деятельности нормального человека» (К. Изард, 1980, с. 187). Другая причина преобладания интереса заключается в специфике волевой регуляции деятельности. Согласно точке зрения В.А. Иванникова, волевая регуляция обеспечивается механизмом произвольного изменения мотивации (В.А. Иванников, 1991). Эти изменения в

сторону усиления и связаны с эмоцией интереса, в отношении которой К. Изард отмечает: «Интерес может усиливать любые побуждения, включая основные потребности» (К. Изард, 1980, с. 196). Таким образом, наши данные, отражающие эмоциональные составляющие волевого усилия, эмпирически обнаруживают еще одно средство активизации волевой регуляции – изменение ее эмоционального сопровождения. Саморегуляция, направленная на активизацию интереса, будет способствовать поддержанию волевого усилия.

Данные, представленные в табл. 2, демонстрируют наличие индивидуальных различий между испытуемыми. Каждый из сравниваемых испытуемых давал систематические самоотчеты по методу ССВЭ в течение недели. В итоге мы получили данные о содержании и эмоциональной составляющей

щей волевых усилий по 21 эпизоду для каждого испытуемого. В данном случае мы можем видеть проявление личностных особенностей в реализации механизмов волевой регуляции. Например, в наших данных испытуемый 1 склонен к частому переживанию чувства вины. Получаемая таким образом информация позволяет включить в реестр средств коррекции волевой регуляции тренинги личностного роста, консультативные техники. Фиксация с помощью метода ССВЭ эмоциональных проявлений в процессе волевой регуляции позволяет учесть личностные особенности, существенные с точки зрения ее оптимизации.

Сведения, отраженные в табл. 3, демонстрируют не различия испытуемых, а различия эмоциональной составляющей волевых эпизодов. В представленных данных видны два различных типа волевых усилий. Один из них связан с преобладанием эмоций интереса и радости, а другой – горя и гнева. Второй тип волевого усилия мы считаем не оптимальным и приводящим к негативным последствиям. Злоупотребление применением механизма волевого усилия несмотря на негативные эмоции, прежде всего горе, приводит к переутомлению, нарастанию депрессивных проявлений, снижению эффективности деятельности. Приведем выдержки из протоколов, дающие представление о содержательной стороне волевых эпизодов первого и второго типов.

В первом эпизоде эмоциональная составляющая представлена преимущественно эмоциями горя и гнева. «Утром у меня сильно разболелась голова. С самого детства я стараюсь не пить таблеток, укрепляя тем самым свой иммунитет. Поэтому всячески пыталась отвлечься от головной боли. Я пыталась расслабиться, ни о чем не думать. Сделала расслабляющий массаж, пыталась уснуть. Но ничего не помогло. В конечном итоге головная боль так и не прошла, хотя стала не такой сильной». Длительность волевых усилий в данном эпизоде 3 часа.

В эпизодах 2 и 3 эмоциональная составляющая представлена преимущественно эмоциями интереса и радости. «Мы поехали на дачу и занялись там уборкой на участке и в самой даче. Я пыталась быстрее и эффективнее работать, всячески развлекала себя. Искала игру во всем и совмещала это с работой. Выполняла разнообразную работу, старалась не «зацикливаться» на одном деле. В итоге я быстро выполнила предназначенную

для меня работу» (Эпизод 2) Длительность волевых усилий – 2 часа. «На даче после бани я пошла искупаться на водоем. Но, зайдя в воду застыла в оцепенении и попыталась заставить себя окунуться в воде. Я пыталась собрать всю силу воли и просто зайти в воду. Думала о том, что я делаю так не в первый раз и что после этого просто «срывает голову». В конечном счете, побыв в воде около 2-х минут я вышла на берег с новыми ощущениями». (Эпизод 3) Длительность эпизода – 15 секунд.

В описании второго эпизода мы видим также способы поддержания волевого усилия с помощью механизма произвольного изменения мотивации, раскрытого В.А.Иванниковым. В данном случае испытуемый искусственно создает игровую ситуацию («искала игру во всем») и пытается разнообразить деятельность («выполняла разнообразную работу»). Привнесение игры, разнообразия активизирует эмоции интереса и радости, которые помогают поддержать мотивацию. В описании эпизода 1 хорошо видна неадекватность использования механизма волевого усилия, порожденного упорством в ложной позиции переносить головную боль без медицинского вмешательства. Волевого усилия осуществляется на депрессивном эмоциональном фоне и усиливает негативные симптомы. Подобный анализ показывает нам пути личностной коррекции эмоционально-волевой регуляции. Именно личностные особенности и ложные убеждения делают в данном случае волевого усилия неэффективным. В коррекции нуждаются ложные установки испытуемого.

Как отмечает К. Изард, интерес также является основной эмоцией, поддерживающей деятельность вне зависимости от того, сопряжена она с выраженным волевым усилием, или нет. В связи с этим нами проведено сравнение по шкале К. Изарда эмоционального профиля волевого усилия и «фоновое» эмоционального профиля.

Гипотеза заключалась в том, что эти профили будут различаться по параметру выраженности эмоции интереса. Эмоция интереса будет более выражена в волевом усилии.

Рассмотренные выше данные обнаруживают существование двух типов волевого усилия в зависимости от характера включенных в его осуществление эмоций. Первый тип с преобладанием эмоций интереса и радости, а второй – с преобладанием эмоций горя и гнева (см. табл. 3).

Эти типы усилия связаны с его результативностью. Полученные данные позволяют уточнить гипотезу. Профили будут различаться с учетом фактора эффективности волевого усилия.

Фоновый замер по шкале ШДЭ проводился на группе студентов и слушателей университета. Выборка составила 331 человек. Замер выраженности эмоций в деятельности проводился в разное время суток, чтобы избежать влияние такого фактора, как утомление.

Первую сравниваемую группу составили эпизоды эффективного волевого усилия. Выборка – 31 эпизод.

Вторая сравниваемая группа состояла из неэффективных волевых эпизодов и включала 21 случай. Эффективность волевого усилия определялась самим испытуемым в диапазоне от 0 до 100%, а также путем анализа текстового отчета.

Полученные данные, представленные в табл. 4 и 5, подтверждают выдвинутую ранее гипотезу. В процессе эффективного волевого усилия значимо более выражена эмоция интереса и менее выражена эмоция стыда. В процессе неэффективного волевого усилия значимо меньше выражены эмоции интереса и радости и значимо больше – эмоции горя, гнева, стыда и вины.

Еще одна гипотеза заключалась в том, что функциональные психические состояния в процессе реализации волевого усилия будут различаться в зависимости от его эффективности. Эта гипотеза также подтверждается, что видно из табл. 6, 7, 8 и 9. Показатель суммы внутренних связей (СВС), вычисляемый как частное произведения суммы корреляционных связей и числа значимых корреляционных связей к общему числу коэффициентов корреляции, выше в ситуации эффективного волевого усилия. В ситуации волевого усилия без дифференциации по эффективности он равен 20,1, в ситуации эффективного усилия – 23,6, в ситуации неэффективного усилия – 24,0. Показатель СВС вычислялся в соответствии с формулой, приводимой В.И. Чирковым (В.И. Чирков, 1983). Исходя из даваемой им интерпретации, показатель свидетельствует о степени детерминированности состояния выполняемой деятельностью. Исходя из этого, эффективное волевоe усилие сопровождается состоянием, в большей степени детерминированным деятельностью, чем неэффективное. В случае эффективного усилия выше значе-

ния всех компонентов ФПС, а различия в настроении достигают значимого уровня.

Есть различия и в качественной оценке. В ситуации неэффективного волевого усилия отсутствует корреляционная связь таких компонентов ФПС, как уровень бодрствования и мотивация, а связь между уровнем бодрствования и настроением отрицательна (в случае эффективного волевого усилия она вообще отсутствует). В основном этим объясняется и более низкий показатель внутренней интегрированности состояния. Можно сказать, что такой компонент ФПС как уровень бодрствования менее интегрирован в общую структуру в ситуации неэффективного усилия.

Выводы

1. Наиболее выраженной эмоцией, сопровождающей волевоe усилие, является интерес.

2. Волевые усилия различаются в зависимости от характера сопровождающих их эмоций. Можно выделить по меньшей мере две разновидности волевого усилия в зависимости от характера переживаемых в его процессе эмоций. Во-первых, волевоe усилие с преобладанием эмоций радости и интереса. Во-вторых, волевоe усилие с преобладанием эмоции горя или эмоции горя в сочетании с некоторыми другими отрицательными эмоциями, например, такими, как гнев, вина.

3. Систематическое применение метода ССВЭ позволяет выявить некоторые личностные особенности испытуемых, влияющие на эффективность волевых усилий. Эта информация может быть полезна для коррекции некоторых негативных параметров эмоционально-волевой регуляции.

4. Эмоции, сопровождающие волевоe усилие, различны в зависимости от его эффективности. Эмоции интереса и радости менее выражены в ситуации неэффективного волевого усилия, а эмоции горя, гнева, стыда и вины – более.

5. Функциональное психическое состояние, возникающее в процессе волевого усилия, различается в зависимости от его эффективности. Показатель интегрированности состояния выше в эффективном усилии. Компоненты ФПС более выражены в эффективном волевом усилии (выше мотивация, оценка успеха, настроение и уровень бодрствования).

Литература

1. Васильев, И.А. Эмоции и мышление / И.А. Васильев, В.Л. Поплужный, О.К. Тихомиров. – М., МГУ, 1980.
2. Виллонас, В.К. Психологические механизмы биологической мотивации / В.К. Виллонас. – М., 1986.
3. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т.3. / Л.С. Выготский. – М., 1984.
4. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т.6. / Л.С. Выготский. – М., 1984.
5. Дашкевич, О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. д-ра псих. наук / О.В. Дашкевич. – М., 1985.
6. Иванников, В.А. К сущности волевого поведения / В.А. Иванников // Психологический журнал. – 1985. – Т.6. – №3. – С. 47–56.
7. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М., 1991.
8. Иванников, В.А. Структура волевых качеств по данным самооценки / В.А. Иванников, Е.В. Эйдман // Психологический журнал. – 1990. – №3.
9. Иванников, В.А. Количественная оценка волевого усилия при напряженной физической работе / В.А. Иванников, Е.В. Эйдман // Вопросы психологии. – 1986. – №5. – С. 132–141.
10. Изард К. Эмоции человека / К. Изард. – М.: Изд-во МГУ, 1980.
11. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб., 2000.
12. Конопкин, О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – №3 – С. 38–49.
13. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М., 1980.
14. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев // Избранные произведения: в 2 т. – М.: Педагогика, 1983. – Т.2. – С. 5–123.
15. Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – №1. – С. 121–127.
16. Перре, М. Как измерить стресс? Новый подход: систематическое самонаблюдение с помощью карманного компьютера / М. Перре, М. Хорнер, М. Морвал // Ярославский психологический вестник. – 2004. – Вып. 12. – С. 95–107.
17. Психология эмоций. Тесты / под ред. В.К. Виллонаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
18. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М., 1989.
19. Селиванов, В.И. Психология волевой активности / В.И. Селиванов. – Рязань, 1974.
20. Чирков, В.И. Диагностика качественного своеобразия и интенсивности функциональных психофизиологических состояний человека: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / В.И. Чирков. – Л., 1983.
21. Чирков, В.И. Создание и использование шкалы оценки функционального психического состояния / В.И. Чирков // Проблемы индустриальной психологии. – Ярославль, 1983. – С. 91–99.
22. Чумаков, М.В. Диагностика волевых особенностей личности / М.В. Чумаков // Вопросы психологии. – 2006. – №1 – С. 169–178.
23. Чумаков, М.В. Метод диагностики эмоциональной составляющей волевого усилия (ССВЭ) / М.В. Чумаков // Ярославский психологический вестник. – 2006. – Вып. 18. – С. 67–70.

Поступила в редакцию 18.02.2009

Чумаков Михаил Владиславович. Доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии развития и возрастной психологии Курганского государственного университета: mikail@zaural.ru.

Michael V. Chumakov. PsyD, docent, Head of Department of Developmental Psychology and Age-specific Psychology of Kurgan State University: mikail@zaural.ru.