

М.В. Чумаков
*Курганский государственный университет,
Курган*

МЕТАВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В исследовании рассматривается понятие метаволевой регуляции как регуляции на основе рефлексии волевых процессов. Рассмотрены взаимосвязи между эмоциональными и волевыми процессами, эмпирически выявлены виды волевых усилий и показана их роль в метаволевой регуляции. Разработана новая технология сбора эмпирических данных о волевых усилиях – структурированный самоанализ волевых эпизодов. Показана центральная структурная позиция эмоций в процессе волевой регуляции и их значение в переходе этой регуляции на метауровень.

Ключевые слова: метаволевая регуляция, рефлексия, эмоции, воля.

M.V. Chumakov
Kurgan State University, Kurgan

METAVOLITIONAL REGULATION OF THE ACTIVITY

Abstract. In the study the concept of metavolitional regulation as a regulation on the basis of reflection of willed processes is considered. The correlation between emotional and will processes is examined, types of volitional efforts are revealed empirically and their role in metavolitional regulation is shown. New empirical data collection technology has been applied – well-structured self-analysis of volitional episodes. Emotions are shown as central structural position in the process of volitional regulation and their significance in transition of this regulation to metalevel.

Keywords: metavolitional regulation; reflection; emotions; will.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время развиваются исследования волевой регуляции деятельности в ее взаимосвязях с другими сторонами регуляторного процесса, личностными особенностями, психологическими защитами, религиозностью с учетом того или иного контекста социального взаимодействия [6; 7; 8; 9; 10; 11; 12]. Одним из направлений исследований в этом русле является изучение эмоционально-волевой регуляции в парадигме теории интегральных процессов, метасистемного подхода А.В. Карпова, коммуникативной методологии, разрабатываемой В.А. Мазилковым, метакогнитивного подхода к регуляции педагогического социального взаимодействия и конфликтов М.М. Кашапова [1; 2; 3; 4].

I ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование носит аналитический характер. Эмпирический компонент исследования представлен новой технологией сбора данных – структурированным самоанализом волевых эпизодов. Цель исследования состоит в эмпирическом выявлении видов волевых усилий в зависимости от эмоционального компонента, в обосновании понятия метаволевого регуляции деятельности, в предположении некоторых механизмов этой регуляции. Роль эмоционального компонента в метаволевого регуляции деятельности не только предполагается теоретически, но и имеет эмпирическую основу.

II РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Нами разработан концепт эмоционально-волевой регуляции, понимаемой как синтетический процесс, обеспечивающий регуляцию деятельности в затрудненных и напряженных условиях, в которых эмоции занимают центральное положение. Эмоционально-волевая регуляция с этих позиций предстает как координация эмоциональных и волевых процессов в ситуации преодоления трудностей и препятствий, формирующаяся в деятельности и в социальном взаимодействии и реализующаяся в них. Для успешной регуляции необходим баланс эмоциональных и волевых компонентов системы, равновесие, обеспечивающее преодоление препятствий и поддерживающее волевые усилия. Нарушения равновесия приводит к необходимости подавлять эмоциональные состояния волевым усилием. Волевой процесс в этом случае начинает выступать в качестве антагониста по отношению к эмоциональному, регуляция деятельности затрудняется или прекращается. Другой вариант нарушения равновесия состоит в неконтролируемом, разрушительном для регуляции деятельности и социального взаимодействия поведении под влиянием эмоций. Как показали исследования волевых усилий при помощи методики структурированного самоанализа волевых эпизодов, эмоция не является внешней по отношению к волевым процессам. Эмоциональный компонент включен в саму структуру, в ткань волевого усилия, что обнаруживается при усложнении технологии исследования.

Многие психологические исследовательские процедуры, например 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. Для преодоления этих негативных процессов М. Перре разработана технология изучения психологических явлений в полевых условиях [5]. Данная технология была адаптирована нами для целей исследования эмоциональных аспектов волевой регуляции.

В качестве единицы анализа взят волевой эпизод. Мы предполагаем, что процесс эмоционально-волевой регуляции может быть разбит на ряд дискретных единиц. Этой единицей является ситуация преодоления некоторой трудности, требующая применения усилия. Данная ситуация и есть волевой эпизод. Волевое усилие хорошо идентифицируется, понимается испытуемыми, имея довольно четкую представленность в субъективном пространстве. Волевой эпизод может быть и объективно структурирован. Он имеет начало, продолжается определенное время и завершается некоторым результатом. Предварительные пробы показали, что испытуемые довольно хорошо выделяют волевые эпизоды и способны их анализировать. Процедура, названная нами структурированным самоанализом волевого эпизода (ССВЭ), позволяет им делать это более точно и получать сравнимые результаты. Процедура предоставляет свободу испытуемым в определении волевого эпизода и дает возможность производить собственный анализ в текстовом формате. Таким образом, процедура сочетает структурированность, позволяющую сделать количественное сравнение испытуемых и применить статистические методы, и возможности качественного анализа.

Самоотчет проводился испытуемыми в полевых условиях непосредственно после окончания эпизода волевого усилия. Он включал в себя текстовое описание волевого эпизода, отчет по шкале К. Изарда, опроснику функционального психического состояния (ФПС) В.И. Чиркова, опроснику САН (самочувствие, активность, настроение), шкале реактивной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Д. Ханина, субъективное представление об эффективности волевого усилия, данные о физическом самочувствии, удовлетворенности. Кроме этого, при помощи специально разработанной таблицы мы получали информацию о том, какими видами деятельности занимались испытуемые на протяжении дня и какие эмоции они испытывали при этом. Деятельность, отчет о которой давался по таблице, разбитой на тридцатиминутные интервалы, оценивалась как приятная, неприятная или эмоционально нейтральная. С помощью данной процедуры нами были собраны самоотчеты по 160 волевым эпизодам. В общей сложности система самонаблюдения ССВЭ фиксирует данные о более 20 параметрах эмоциональности. В итоге на эмпирическом уровне было установлено, что волевые усилия различаются в зависимости от характера сопровождающих их эмоций. Можно выделить две разновидности таких усилий. Во-первых, волевое усилие с преобладанием эмоций радости и интереса. Во-вторых, волевое усилие с преобладанием эмоции горя или эмоции горя в сочетании с некоторыми другими отрицательными эмоциями, например, такими как гнев, вина. Анализ эмоций, сопровождающих волевое усилие, позволяет осознать особенности собственных во-

левых процессов, построить стратегию регуляции с их учетом.

Эмоции поддерживают эффективные волевые усилия и блокируют неэффективные. Одновременно эмоция является непосредственным, данным в форме переживания индикатором эффективности волевого процесса, который представлен в сознании и способен вызвать к действию процессы рефлексии. В этом случае эмоционально-волевая регуляция выходит на новый уровень и становится метаволевого регуляцией. Можно не только произвольно регулировать мешающие эффективной реализации деятельности эмоциональные состояния, но и сознательно активизировать эмоцию интереса, поддерживающую волевыми усилиями. Осознание особенностей процесса, стимулированное эмоцией, может приводить индивида к перестройке деятельности и осуществлению 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. Метаволевого регуляция деятельности – это процесс регуляции деятельности на основе осознания собственного волевого процесса и управления им на более высоком смысловом уровне. Помимо анализа эмоциональных компонентов волевых усилий метаволевого регуляция деятельности может осуществляться путем сознательного подчинения механизмов произвольного поведения целям деятельности. Это произвольное использование произвольного поведения. Знание механизмов функционирования произвольной и произвольной регуляции позволяет в этом случае включить произвольное поведение в стратегию достижения сознательно поставленной цели. Тем самым снижаются волевые усилия, и деятельность осуществляется более стабильно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

1 Метаволевого регуляция деятельности осуществляется на основе осознания закономерностей функционирования волевых процессов и предполагает построение более сложных стратегий волевого поведения.

2 Одним из механизмов, позволяющих осуществить рефлексию волевых усилий в деятельности, являются эмоции, которые не только непосредственно включены в структуру волевого эпизода и определяют его эффективность, но и представлены в сознании субъекта в виде непосредственных переживаний.

3 Метаволевого регуляция может заключаться в сознательном включении себя в систему социального взаимодействия, которая затем поддерживает движение в нужном направлении.

4 Метаволевого регуляция предполагает про-

извольное использование произвольных механизмов поведения для достижения целей деятельности. Такая стратегия позволяет поддерживать стабильность деятельности в условиях преодоления трудностей и препятствий, осуществляя волевые усилия с опорой на внешние стимулы.

Список литературы

- 1 Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : ИП РАН, 2004. 424 с.
- 2 Карпов А. В. Психология сознания. Метасистемный подход. Москва, 2011. 1087 с.
- 3 Кашапов М. М. Психология профессионального педагогического мышления. Москва, 2000. 447 с.
- 4 Мазилев В. А. Методология психологической науки. Ярославль, 2003. 198 с.
- 5 Перре М., Хорнер М., Морвал М. Как измерить стресс? Новый подход: систематическое самонаблюдение с помощью карманного компьютера / пер. М. В. Чумаков // Ярославский психологический вестник. Москва – Ярославль : Изд-во Российское психологическое общество, 2004. Вып. 12. С.95-107.
- 6 Чумаков М. В. Эмоциональные аспекты волевого усилия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2009. №5 (138). С. 77-86.
- 7 Чумакова Д. М. Социально-психологические особенности семьи и религиозность родителей // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2010. № 27 (203). С.100-103.
- 8 Чумакова Д. М. Некоторые подходы к изучению религиозности личности // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2011. №6. С. 106-107.
- 9 Чумакова Д. М. Религиозность личности: основные подходы, структура и диагностика // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2011. № 42 (259). С.111-114.
- 10 Чумакова Д. М. Религиозное сознание как психологический феномен // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2016. №2 (36). С. 116-118.
- 11 Чумакова Д. М. Типология испытуемых по критериям религиозности и социального взаимодействия в семье // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2016. №4 (38). С. 120-123.
- 12 Шадриков В. Д. Психология деятельности человека. Москва : Институт психологии РАН, 2013. 540 с.

References

- 1 Karpov A.V. Psihologija refleksivnih mehanizmov deiatelnosti. - M.: IP RAN, 2004. - 424 s.
- 2 Karpov A.V. Psihologija soznania. Metasistemnyi podhod. - Moskva, 2011. - 1087s.
- 3 Kashapov M.M. Psihologija professionalnogo pedagogicheskogo mishlenia. - M., 2000. 447s.
- 4 Mazilov V.A. Metodologija psihologicheskoi nauki. Iaroslavl, 2003. 198s.
- 5 Perre M., Horner M., Morval M. Kak izmerit stress? Novii podhod: sistematicheskoe nabludenie s pomoshiu karmannogo kompiutera (perevog Chumakov M.V.) // Yaroslavskii psihologicheskii vestnik. - Vip. 12. Moskva – Yaroslavl: Izd-vo Rossiiskoe psihologicheskoe obshество, 2004. -S.95-107.
- 6 Chumakov M.V. Emotsionalnie aspekti volevogo usilija // Vestnik Uzno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Seria Psihologija. 2009.№5 (138). S.77-86.
- 7 Chumakova D.M. Sotsialno-psihologicheskie osobennosti semyi b religioznost roditelei // Vestnik Uzno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Seria Psihologija. 2010.№27 (203). S.100-103.
- 8 Chumakova D.M. Nekotorie podhodi k izucheniu religioznosti lichnosti // Vestnik Universiteta (Gosudarstvennyi universitet upravlenia). 2011. №6. S. 106'107.
- 9 Chumakova D.M. Religioynost lichnostiö osnovnie

podhodi, struktura i diagnostika // Vestnik Užno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Seria Psihologija. 2011. №42 (259). S. 111-114.

10 Chumakova D.M. Religioznoe soznanie kak psihologicheski fenomen // Vestnik Yaroslavskego gosudarstvennogo universiteta im. P.G. Demidova. Seria Gumanitarnie nauki. 2016. № 2 (36). S. 116-118.

11 Chumakova D.M. Tipologija ispituemih po kriteriam reigioznosti i sotsialnogo vzaimodeistvia v semie // Vestnik Yaroslavskego gosudarstvennogo universiteta im. P.G. Demidova. Seria Gumanitarnie nauki. 2016. № 4 (38). S. 120-123

12 Shadrikov V.D. Psihologija deiatelnosti cheloveka M.: Institut psihologii RAN, 2013. 540 s.