

УДК 159.9

КИРПЕНКО Т.М.

*кандидат психологічних наук, молодший науковий співробітник
лабораторії екологічної психології, Інститут психології імені
Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ*

ВПЛИВ ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ НА РЕГУЛЯЦІЮ ПОВЕДІНКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

В статті аналізуються дослідження вольових якостей особистості. Визначено теорії волі в вітчизняній та зарубіжній психології. Обґрунтовано актуальність теми дослідження. Розглянуто актуальні питання теоретичних та прикладних досліджень особистості в екстремальних умовах та кризових ситуаціях життєдіяльності. Констатується, що вольовий самоконтроль має велике значення при адаптації та саморегуляції в екстремальних умовах. Досліджуються психологічні механізми вольового самоконтролю в екстремальній ситуації. Відмічається, що вольовий самоконтроль відіграє важливу роль в адаптації та саморегуляції в екстремальних умовах. Розкривається сутність та зміст вольового самоконтролю. Визначено актуальність досліджуваної проблеми та перспективи подальших досліджень в даному напрямку.

Ключові слова: *особистість, воля, екстремальна ситуація, адаптація, самоконтроль, свідомість.*

Дослідження регуляторних систем «діяльність - стан - особистість» належать до числа найбільш актуальних і перспективних напрямків сучасної соціально та екологічної психології. Потреби людської практики, завдання підвищення надійності і продуктивності діяльності людини, особливо в зв'язку з розвитком потенційно небезпечних технологій, ускладненням професійної діяльності в екстремальних умовах і зростанням стресогенних впливів, коли психічні стани суб'єкта діяльності виступають як найважливіша умова його ефективності, вимагають активної розробки даної проблематики.

Провідна роль в подоланні стресу й оптимізації діяльності особистості в умовах несприятливих та екстремальних умов життєдіяльності починає належати психічній саморегуляції та самоконтролю, в процесі якої розкриваються внутрішні психофізіологічні та особистісні ресурси людини, що дають їй відносну свободу від обставин, що забезпечують навіть в найважчих умовах можливість самоактуалізації. У напружених і екстремальних умовах діяльності людина може керувати своїм станом, використовуючи різні способи саморегуляції, зокрема, вольової.

Поняття волі, як процесу, що сприяє свідомому управлінню своєю психікою, є невід'ємною частиною кожної особистості. Саме

воля проявляється в подоланні різних перешкод і труднощів, що виникли на шляху у людини. Тільки воляова особистість зуміє домогтися поставленої перед собою мети і довести всі починання до логічного кінця. Багатовікова історія розвитку поняття свідчить про глибинний взаємозв'язок проблеми волі з такими питаннями, як онтологічний і гносеологічний статус особистості, межі індивідуальної свободи та відповідальності людини, з позитивним і негативним змістом й значенням волі, свободи, свободи волі.

Актуальність вивчення впливу екстремальних ситуацій на особистість обумовлена зростанням частоти екстремальних ситуацій в житті всього світового співтовариства і окремої людини. Проблема стійкості особистості в нестабільному світі стає нагальною; дослідження соціально-психологічних детермінант цієї стійкості, зокрема волювої регуляції, виступають фактором забезпечення безпеки життєдіяльності та адаптації в цілому.

В даний час вплив екстремальних факторів і викликаних ними особливі та екстремальні умови все більше й частіше супроводжують повсякденне життя і діяльність людини. Воля є дієвою стороною свідомості людини, тобто такою якістю, завдяки якій психічна діяльність впливає на діяльність практичну. Під впливом волювих процесів людина може докласти зусиль до того, щоб активізувати свої дії та вчинки й добитися їхнього успішного завершення в екстремальних умовах життєдіяльності. Адже людина завдяки волі може утриматися від вчинення будь-яких дій або вчинків, уповільнити або зупинити їх, якщо вони почалися, або направити в інше русло. Це дуже важлива та складна властивість особистості. Формування волювої регуляції пов'язано з включенням в певний процес прийняття відповідальних рішень, ситуацій, що ставлять людину перед необхідністю подолання у своїй діяльності суб'єктивних і об'єктивних труднощів, які детермінують розвиток потреби в самозміні й оволодінні способами мобілізації власних можливостей для досягнення намічених цілей. Волюва регуляція діяльності та поведінки людини, таким чином, являє собою особливу, вищу форму прояву загальної психічної регуляції.

Аналіз досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології, що стосуються психології волі, становлення суб'єктності та регуляції особистості (К. Абульханова–Славська [3], А. Бандура [4], Л. Божович [2], В. Іванніков [3], Б. Зіммерман [4], В. Котирло [3], Т. Шульга [3]) показує, що вивчаються окремі характеристики проявів волі, волювої регуляції, волювих якостей або волювих стратегій особистості в окремі вікові періоди розвитку. Рідкістю є дослідження, в яких охоплюються тривалі вікові періоди розвитку волювої регуляції особистості.

Отже, в психології є багато підходів щодо розуміння волі та волювої регуляції, але вони не є завершеними, тому що не простежують її генезис протягом усього періоду життя людини. Про це свідчить різноманіття теорій і підходів до визначення змісту поняття «волюва

регуляція», розширення або звуження цього поняття при описуванні психологічних особливостей вікового розвитку особистості.

Історія вивчення волі сягає корінням часів Стародавньої Греції, де її розуміли то як афективну, то як інтелектуалістичну. Волонтаризм, стверджуючи незалежність людської волі від навколишньої дійсності, в крайніх своїх поглядах протиставляв вольовий початок об'єктивним законам природи і суспільства [3]. Одні вчені зводили проблему свободи волі до проблеми вільного вибору дії, а інші говорили про те, що в вольових актах людина не може бути вільною, вона підпорядкована необхідності, а свобода полягає в тому, що ми можемо діяти або НЕ діяти відповідно до нашого вибору або бажання.

Точки зору на волю як на вибір одного з декількох спонукань або як вирішення конфлікту мотивів дотримувалися такі вчені як Г. Челпанов [3], Ф. Лерш [3], В. Франкл [4] та інші. І. Сеченов [1] виділяв моральний компонент волі. Він вважав, що просто так людина не буде проявляти силу волі, для цього потрібен мотив. Г. Челпанов [2] бачив у вольовому акті з елементи: бажання; прагнення; зусилля. Такі вчені як Л. Божович [2] і Л. Виготський [4] розуміють волю як різновид довільної мотивації. Зв'язок мотивації та волі розглядається й іншими московськими психологами К. Гуревич [1], О. Леонтьєв [4]. Так О. Леонтьєв [1; 4] розглядав розвиток довільної поведінки у зв'язку з розвитком і диференціацією мотиваційної сфери.

Інші дослідники розуміють волю (довільність), як самоуправління своєю поведінкою за допомогою свідомості, яке передбачає самостійність людини не тільки в прийнятті рішення («свобода волі»), але й в ініціації дій, їх здійсненні та контролі. Вони визначають волю як здатність людини, що виявляється в самодетермінації і саморегуляції нею своєї діяльності та різних психічних процесів.

Узагальнюючи, можна виокремити наступні теорії волі: Воля як волонтаризм (Кант [1], Гегель [4], Б. Спіноза [4]). Воля як вільний вибір (Г. Челпанов [4], В. Франкл [2], Л. Виготський [4]). Воля як довільна мотивація (Р. Декарт [3], Т. Гоббс [3], Д. Гартлі [3]). Воля як повинність (Д. Узнадзе [4], Ш. Чхартшвілі [4]). Воля як особлива форма психічної регуляції (М. Басов [6], К. Корнілов [3]). Воля як механізм подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод і труднощів (І. Павлов [4], П. Сімонов [4], Б. Смірнов [6], О. Хомська [3]). Воля як самоуправління (Є. Льїн) [4].

Відмічається, що в процесі життєдіяльності людини навколишнє середовище чинить на неї певний вплив. Ряд чинників середовища людини може мати на нього негативний вплив. При короткочасній зовнішній загрозі людина діє на підсвідомому рівні, підкоряючись інстинкту самозбереження. В екстремальних умовах, при довготривалому виживанні інстинкт самозбереження поступово втрачається, рано чи пізно настає критичний момент, коли непомірні фізичні та психічні навантаження, удавана безглуздість подальшого опору

пригнічують волю. Людиною опановують пасивність, байдужість.

Виживання, засноване лише на біологічних законах самозбереження, короткочасно. Бажання вижити має бути усвідомленим і цілеспрямованим. Це воля до життя, коли бажання вижити має диктуватися НЕ інстинктом, а усвідомленістю. Воля до життя має на увазі в першу чергу дії. Безвольність є бездіяльність. Практичні психологи відзначають дефіцит уявлень про шляхи та способи надання психологічної підтримки професіоналам, що працюють в екстремальних ситуаціях або надзвичайних режимах діяльності. У більшості таких ситуацій роль вольової регуляції суб'єкта настільки ж велика, як і малодосліджена.

Згідно з даними досліджень, характеристики екстремальних факторів складно класифікувати з позицій загального через відсутність єдиної підстави, але «особливе» можна виділяти за такими ознаками: за формою або видом впливу, за його інтенсивністю або регулярністю, за ступенем небезпеки, за характеристиками наслідків. Екстремальні умови діяльності характеризуються постійною дією інтенсивних екстремальних факторів, які можуть становити потенційну небезпеку, при цьому негативні функціональні стани виражені сильно, діяльність здійснюється з підключенням резервних буферних можливостей. Робота в них вимагає відновлення.

Останнім часом поняття «екстремальна ситуація» істотно розширило свої рамки, що обумовлено зміною критеріальних підходів до класифікації ситуацій, переходом від факторів зовнішнього уявлення про ситуацію до вивчення особливостей її перцепції й інтерпретації (Д. Магнусон [6], 1981; М. Аргайл [3], 1981; Х. Хекхаузен [1], 1986; Л. Шерберг [5], 1981; Т.А. ван Дейк, 1989 [4]; Р. Нісбет [6], Л. Росс [6], 1999; А.В. Філіппов [4], С.В. Ковальов [5], 1986; Е. В. Улько [2], 2003). Це дозволяє в якості екстремальних розглядати ситуації сильного стресу в повсякденному житті та в професійній діяльності, граничного напруження в спорті і т. ін.

Серйозною, часом критичною перевіркою надійності та витривалості людини є її поведінка та діяльність в екстремальних умовах, переживання стану психічної напруженості (стресу), впливу перешкод, неповнота інформації, дефіцит часу на прийняття рішення, реальна небезпека і т. ін. - все це типові причини екстремальних ситуацій., до зустрічі з якими не кожна людина може бути готова. Основна індивідуальна характеристика стримування стресу адаптація або стресостійкість. На думку ряду психіатрів (Ю. Александровський [1], А. Вальдман [3], В. Лебедев [6] та ін.) це бар'єр психічної адаптації. Психологи (Л. Дика [6], О. Конопкін [4], В. Моросанова [4]) основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається з певних ланок (О. Конопкін [4]) і стилістично різноманітна (В. Моросанова [4], Л. Дика [6]). Інші автори (Л. Мерфі [1], Р. Лазарус [7], С. Фолкман [5], Д. Амірхан [7] та ін.) відносять до даної характеристики різні когнітивно зумовлені меха-

нізми подолання стресу (копінг-механізми) й механізми психологічного захисту (Н. Хаан [3]).

Так особливість адаптації в небезпечній чи екстремальній ситуації полягає в тому, що її підтримка пов'язана з вольовими зусиллями, які необхідні для вчинення дій в стані гострого психічного і нервового напруження, втоми, незадоволеності, страху, що виникають навіть у стійкої людини, яка має позитивний досвід такої діяльності. Показовим з цього приводу є вислів І. Сеченова [5], сенс якого полягає в тому, що звикання до страшного, небезпечного не означає перенесення його без будь-яких зусиль, а значить, є можливість «майстерно управляти зусиллям».

Б. Смирнов [6] та Є. Долгополова [3] відзначають, що спалах афекту в екстремальній ситуації можна придушити зусиллям волі, та чим більше у людини розвинені вольові якості, тим вона менше піддається афекту або взагалі не допускає його. І в цьому випадку можна говорити про прояв «вольового контролю» або вольового самоконтролю. Свідомий контроль сприяє оптимальній поведінці особистості в екстремальних та надзвичайних умовах. Таким чином вольовий самоконтроль має велике значення при адаптації та саморегуляції в екстремальних умовах.

У науковій літературі самоконтроль розглядають то як «акцептор дії», то як «прилад звіряння» або «блок порівняння» тощо. Самоконтроль відноситься до числа обов'язкових ознак свідомості та самосвідомості людини. Він є умовою адекватного та психічного відображення людиною свого внутрішнього і навколишнього світу, його об'єктивної реальності. Він включений в усі форми психічних явищ (процеси, стани, властивості). Відомо, також, що самоконтроль є компонентом процесів управління (саморегулювання) систем якісної різної природи, де людина є в найвищій мірі складною системою.

Отже, науковцями самоконтроль розуміється як свідомий контроль, здійснюваний людиною над своєю поведінкою, думками й почуттями, регулювання та планування своєї діяльності. Самоконтроль дозволяє людині свідомо змінювати напрямок своїх думок, утримувати себе від небажаних дій.

Коли йдеться про волю й самоконтроль, мається на увазі їхнє взаємне проникнення один в одного. Оскільки чіткого визначення вольового самоконтролю не існує, а є тільки поняття (вольовий контроль). У здатності не втратити самоконтроль при впливі ззовні несприятливих факторів спостерігаються помітні індивідуальні відмінності. Одні люди здатні зберігати самоконтроль в дуже напружених і навіть трагічних ситуаціях, в той час як інші втрачають над собою контроль вже в разі найменших труднощів.

Поведінка людини в екстремальних умовах складається з декількох складових, таких як: психічна, рухлива, вольова тощо. Відповідь на екстремальну ситуацію зумовлюється типом нервової системи, наявністю певних навичок, ступенем відповідальності, вольовими

якостями. Вольова установка відіграє провідну роль при формуванні поведінки таких умов. Так, в критичній ситуації, будь-які досягнення людей зумовлені, в першу чергу не їхніми фізичними якостями, а саме психікою людини та її вольовими проявами. Саме завдяки цьому людина може проявити надзусилля, на межі власних можливостей.

Коли говорять, що людина відрізняється сильною волею, мають на увазі при цьому, що вона вміє долати труднощі, здатна досягати поставлених цілей, навіть в самих несприятливих умовах. І навпаки, людину характеризують як слабовільну, якщо вона вважає за краще швидше відмовитися від втілення власних задумів, ніж спробувати знайти в собі сили, щоб наперекір виниклим перешкодам все-таки досягти бажаного.

Людині з сильною волею можуть бути притаманні певні слабкості в сфері самоконтролю, наприклад, емоційного. У цьому випадку перед нами «діяльний характер», що відрізняється багатим запасом енергії, сильною волею, але разом з тим - це гаряча людина, далеко не завжди стримана у вираженні своїх почуттів. В іншому випадку сильна воля може поєднуватися з недостатньо розвинутою критичністю мислення (слабкість розумового контролю). Можна сказати, що це приклад прояву «сліпої волі», коли в результаті поспішних, недостатньо перевірених рішень, їхня подальша реалізація призводить до неефективних витрат вольової енергії. Володіти сильною волею одне, а мати волю, добре спрямовану, - інше; на жаль, обидві ці умови не завжди збігаються, між тим такий збіг - є справа першої важливості. Таким чином, людина не вибирає ситуації, але вільна поведися в них тим чи іншим чином, сприймаючи, оцінюючи їх по-своєму, що і характеризує «свободу особистості», «свободу волі».

Отже, головна функція волі полягає у свідомій регуляції активності в складних та екстремальних умовах життєдіяльності. В основі цієї регуляції лежить взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи. Відповідно до цього прийнято виділяти в якості конкретизації зазначеної вище загальної функції дві інші - активізуючу та гальмуючу. Вольова дія завжди пов'язана зі свідомістю мети діяльності, її значущості, з підпорядкуванням цій меті виконуваних дій. На інтенсивність вольового зусилля впливають такі фактори, як світогляд особистості, її моральна стійкість, ступінь суспільної значущості поставлених цілей, установки по відношенню до дії, а так само, рівень самоврядування і самоорганізації особистості.

Висновки. Науково-технічна революція, сучасний стан навколишнього середовища, війни та катаклізми істотно змінили умови життєдіяльності великих контингентів населення, значно знизивши фізичні навантаження і підвищивши емоційне напруження, пов'язане, наприклад, з забезпеченням складних технологічних процесів. Розглядаючи глобальні наслідки впливу науково-

технічної революції на біосферу планети і самої людини, американський вчений Н. Вінер писав, що ми настільки радикально змінили наше середовище, що тепер для того, щоб існувати в цьому середовищі, ми повинні змінити себе. Сучасну людину потрібно вивчати у всій глибині та складності її фізичних можливостей і духовного потенціалу, які найбільш точно розкриваються в екстремальних умовах, що вимагають граничної напруги фізичних резервів організму і, насамперед, вольових якостей. Подоланню психологічних чи фізичних труднощів в екстремальних умовах, особливо сполучених із загрозою для життя, сприяє вольовий самоконтроль.

Практична спрямованість робіт в даній області свідчить про актуальність обраної теми. Разом з тим, все ще недостатньо робіт по виявленню структури саме вольової регуляції діяльності в екстремальних умовах життєдіяльності, її типів, видів. Недостатньо розроблено інструментарій діагностики вольової регуляції в екстремальних умовах. Можна також знайти дефіцит робіт, спрямованих на вивчення вольової регуляції в природних умовах тощо.

Перспективою подальших досліджень з теоретичної та практичної точки зору ми вважаємо проблему формування вольової регуляції в дитячі та шкільні роки в сімейній та соціальній взаємодії, дослідження структури вольової регуляції діяльності в екстремальних умовах життєдіяльності. Адже, незважаючи на розуміння суттєвої ролі соціальної взаємодії в розвитку вольової регуляції, емпіричних і теоретичних робіт в цій області явно недостатньо.

Список використаних джерел

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д. И. Фельдштейна. 3-е изд. – М.: Московский психол.-соц. инс-т, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – С. 18–56.
2. Боришевский М. И. Развитие саморегуляции поведения школьников. Автореф. дисс. доктора психол. наук. – М.: АСТ, 1990. – 40 с.
3. Ильин Е. П. Психология воли / Ильин Е. П. – СПб.: Питер, 2000. – С. 17–195.
4. Леонтьев А. Н. Воля / А. Н. Леонтьев // Вестник Московского университета. – Сер. 14, Психология. – 1993. – № 2. – С. 3–14.
5. Kuhl J., Beckmann J. Historical perspectives in the study of action control // Action control: From cognition to behavior / Ed. by J. Kuhl, J. Beckmann. Berlin. N.Y. – 1985. – P.178–185.
6. Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В. И. Селиванов // Экспериментальные исследования волевой активности. – Рязань, 1986. – 138 с.
7. Silva M. N., Markland D. A., Minderico C. S., Vieira P. N., Castro M. M., Coutinho S. S., Santos T. C., Matos M. G., Sardinha L. B., Teixeira P. J. A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: Rationale and intervention description // BMC Public Health. – 2008. – Vol. 8. – P. 234–247.
8. Швалб Ю. М. Возвращение к забытой теме: проблема воли в психологии / Ю. М. Швалб // зб. наук. пр. Актуальні проблеми психології. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 37. – С. 186–199.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bozhovich L. I. Problemy formirovaniyalichnosti: Izbrannyye psichologicheskije trudy / Pod red. D. I. Feldshyteyna. 3-e izd. – M. : Moskovskiy psichol-sots. ins-t, Voronezh : NPO «MODEK», 2001. – S. 18–56.
2. Borishevskiy M. I. Razvitiye samoregulyatsii povedeniya shkolnikov. Avtoref. diss. doktora psichol. nauk. – M. : AST, 1990. – 40 s.
3. Ilin E. P. Psichologiya voli / Ilin E. P. – SPb. : Piter, 2000. – S. 17–195.
4. Leontev A. N. Volya / A. N. Leontev // Vestnik Moskovskogo universiteta. – Ser. 14, Psichologiya. – 1993. – № 2. – S. 3–14.
5. Kuhl J., Beckmann J. Historical perspectives in the study of action control // Action control: From cognition to behavior / Ed. by J. Kuhl, J. Beckmann. Berlin. N.Y. – 1985. – P.178–185.
6. Selivanov V. I. Osnovnyie podhodyi k psichologicheskomu issledovaniyu volevoy aktivnosti lichnosti / V. I. Selivanov // Eksperimentalnyie issledovaniya volevoy aktivnosti. – Ryazan, 1986. – 138 s.
7. Silva M. N., Markland D. A., Minderico C. S., Vieira P.N., Castro M.M., Coutinho S.S., Santos T.C., Matos M.G., Sardinha L.B., Teixeira P.J. A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: Rationale and intervention description // BMC Public Health. – 2008. – Vol. 8. – P. 234–247.
8. Shvalb Yu. M. Vozvrashchenie k zabyitoy teme: problema voli v psichologii / Yu. M. Shvalb // zb. nauk. pr. Aktualni problemi psichologii. – Zhitomir : Vid-vo ZhDU Im. I. Franka, 2014. – Tom VII. Ekologichna psichologiya. – Vip. 37. – S. 186–199.

Kyrpenko T.M. Influence of volitional processes on the regulation of behavior in extreme conditions of life activity

The article analyzes the study of volitional qualities of personality. Defined theory will in the domestic and foreign psychology. Is solved the relevance of the research topic. Topical issues of theoretical and applied research of the person in extreme conditions of ability to live and crisis situations studied. It is stated that a strong-willed self-control is very important for adaptation and self-control in extreme conditions. We study the the psychological mechanisms willed self-control in an extreme situation. Is noted that the willed self-control plays an important role in the self-regulation and adaptation to extreme conditions.

Article reveals the essence and content of the willed self-control. Identified the relevance of the investigated problem and the prospects for further research in this direction. It is stated that the willed self-control is important in adaptation and self-control in extreme conditions. It was determined that the main function of the will is the conscious regulation of the activity of ability to live in extreme conditions. Is ascertained that insufficiently studies on the structure of strong-willed regulation of activities of ability to live in extreme conditions, its types, kinds. Prospects for further research from the theoretical and practical point of view, we consider the problem of the formation of strong-willed regulation in childhood and school years in the family and social interaction, study of the structure of strong-willed regulation of activities of ability to live in extreme conditions. despite the understanding of the essential role of social interaction in the development of strong-willed regulation, empirical and theoretical work in this area is not enough.

Keywords: *personality, will, an extreme situation, adaptation, self-control, consciousness*