

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

Л. М. АБОЛИН

Теоретический анализ проблемы эмоциональной устойчивости¹ обнаружил следующую тенденцию в методологии ее изучения. Хотя многими исследователями признается решающее значение для ЭУ таких параметров, как интенсивность и знак переживаний, эмоциональная реактивность и т. д., в работах последних лет [7], [10], [11], [12], [15] ЭУ описывается как наименее эмоциональное, наименее формируемое и развиваемое качество личности. Весьма часто при рассмотрении вопроса о ее развитии преувеличивается роль биологических факторов. Поэтому становление ЭУ идет подчас стихийно, не выступая в практике предметом целенаправленной систематической работы психологов и педагогов. Такое положение обусловлено следующими причинами: 1) широко распространенным суждением о дезорганизующем влиянии эмоций, якобы не способных регулировать напряженную деятельность, 2) существующим множеством разнообразных определений понятия ЭУ, разноуровневых факторов и критериев, 3) отсутствием четкого методологического подхода в описании ЭУ как целостного процесса эмоциональной саморегуляции человеком напряженной деятельности. Первое и третье обстоятельства обусловлены, на наш взгляд, недостаточным вниманием исследователей к напряженным видам человеческой деятельности, которые не вписываются в типовую специфику ненапряженных видов. Это приводит, с одной стороны, к обогащению одного понятия (интеллекта или воли), с другой — к трансформации напряженной деятельности в нечто иное, например в ограниченную безэмоциональную, чисто рациональную или искусственную деятельность. В данной статье на основании обобщения результатов многолетних экспериментальных и теоретических исследований предпринята попытка ответить на вопрос: определяют ли эмоциональные механизмы напряженной деятельности, а также обучение и воспитание человека его ЭУ, и если определяют, то каков характер связи между ними?

Значение адекватного ответа на поставленный вопрос обуславливается множеством причин. Среди них: высокий динамизм развития производственной жизни нашей страны, непрерывное повышение напряженности процесса реализации человеком учебной, трудовой, спортивной и других видов деятельности, ломка (размывание) устоявшихся стереотипов поведения, повышенный запрос к своевременности и эффективности принятия человеком решений, к быстроте и точности его действий и операций, социальный заказ на исследование закономерностей эмоциональной сферы человека, на разработку психологической стратегии воспитания личности, способной продуктивно осуществлять профессиональную деятельность в напряженных ситуациях.

Основной методологический принцип нашего исследования состоял в изучении ЭУ не как частного и второстепенного фактора (компонента) продуктивности напряженной деятельности, который «действует» наряду с другими [4], [7], [9], [12], а как результата функционирования целостной системы саморегуляции [6], интегрально характеризующей особенности отражения и результаты этого отражения в деятельности. Отсюда необходимость выявления тех принципов, закономерностей, механизмов и путей развития сложной системы процесса

эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности, благодаря которой сохраняется высокий уровень ЭУ.

Поставлена цель — рассмотреть саморегуляцию напряженной деятельности как целостную систему, установить связь уровня эмоциональной саморегуляции с продуктивностью напряженной деятельности, выявить зависимость ЭУ от особенностей эмоциональной саморегуляции.

Предполагалось, что ЭУ в условиях напряженной деятельности опосредуется целостным процессом эмоциональной саморегуляции в единстве рациональных, эмоциональных и физиологических проявлений. Эмоции в процессе саморегуляции напряженной деятельности выполняют множество регуляторных частных функций, которые могут быть сгруппированы в определенные функциональные звенья. Эмоции участвуют в непосредственной координации возникновения и преобразования характера функционирования интеллектуальных и волевых регуляторов. Становясь, например, «внутренней проекцией», являющейся более свернутым воспроизведением рационального уровня, эмоции делают возможным его продуктивное функционирование в напряженных условиях. У эмоционально неустойчивых (ЭНУ) людей переживания напряженной деятельности переходят в аффективные процессы, на проявления которых сказываются базальные (более древние) эмоциональные содержания. Аффективный процесс имеет синкретический характер. В качестве определяющего средства повышения ЭУ будет выступать специально разработанная программа, предусматривающая, наряду с тождественными (рациональными), и нетождественными (пристрастными) преобразования человека предметных условий и ситуаций. Формирование пристрастных преобразований осуществляется в эмоциогенных (эмоционально оформленных) условиях деятельности.

Реальным объектом экспериментального исследования был спорт высших достижений, который представляет собой сложнейший и напряженнейший вид исполнительской деятельности [14]. Подробное описание методического подхода и методик исследования представлено в одной из наших работ [2].

При анализе экспериментального материала выяснилось, что эмоционально устойчивые спортсмены при самооценке своих особенностей саморегулирования напряженной деятельности обращаются к метафорическому языку, эмоциональным восклицаниям, образным выражениям, эмоционально-экспрессивным реакциям, а также к собственно переживаниям и чувствам. Например: «злой, как бык», «борется по-кошачьи», «задиристый, как петух», «боязно», «увалень», «пенек», «тревожно», «зло идти вперед», «чувствую, что...», «разбалтывать», «чутье» и т. п. Оказалось, что в условиях напряженной деятельности во многих случаях невозможно осуществлять рациональные способы и средства коммуникации, сбора и преобразования информации, так как они, по мнению спортсменов, «длинные», «суховатые», «холодные», «вялые» и т. д. Для реализации напряженной деятельности необходимо иметь особо сконструированные, свернутые или уплотненные формы саморегуляции.

Именно эмоциональные характеристики представляли собой «центры» обобщенного эмоционального образа — системы, состоящей из множества тождественных признаков, свойств (пространственных, временных и смысловых) соревновательных ситуаций и, в свою очередь, организующей дальнейшую саморегуляцию целостного действия. В этом можно было убедиться при проведении специально организованных экспериментов, направленных на выявление рационального содержания эмоциональных образов и их переживаний. Для этого использован прием «прямого» извлечения пространственно-временных (статических, динамических, функциональных, результативных) предметных условий соревновательного действия и его образного и эмоционального эквивалентов из вербальных ответов испытуемых. Было установлено, что обобщенные эмоциональные образы и их переживания индивидуальны. Все они получают свою определенность в пространственно-временной и смысловой организации предметных условий. Кроме того, эмоциональное оценивание — это не только регуляция напряженной деятельности текущими (поверхностными) эмоциональными переживаниями, но и влияние, оказываемое ядерными эмоциональными образованиями. В исследовании установлено, что пережитые ранее эмоции изменяют структуру и содержание спортивного опыта, переживаемого эмоционально, который существенно определяет отношения спортсмена к предметам и ситуациям, его поведение в целом. Таким образом, в напряженной деятельности происходит перевод отображаемых предметных условий с рационального (тождественного) языка на язык эмоциональный.

Дальнейший анализ экспериментального материала показал, что напряженная деятельность эмоционально устойчивых спортсменов включает в себя множество рациональных

143

феноменов, проявляющихся в операциях по выбору и формированию цели, субъективного образа значимых условий, характеризующихся ориентировочной направленностью, в действиях (внутренних и моторных) по проигрыванию-опробованию технических приемов, в операциях по оценке контролируемых условий соревновательной деятельности, в рефлексивных воздействиях (управлениях) на действия противника, в операциях по выбору тактического плана схватки и подготовке к его реализации, в поисках новых планов, обеспечивающих преимущество над противником, в операциях по контролю за результатами своих действий и т. д. Выяснилось, также, что в соревновательном действии в целом (9 мин) наибольшее время затрачивается на разведывательное ознакомление с соперником (140 с) и подготовку ситуации для реализации тактического плана (135 с). На реализацию тактического плана, контроль и коррекцию требуется соответственно 90 и 120 с. Установлено, что удельный вес и временная протяженность каждой регуляторной функции не остаются постоянными. Они оказываются чувствительными ко многим непрерывно меняющимся условиям соревнований.

Анализ данных свидетельствовал о существовании различий в эмоциональном содержании целостного процесса саморегуляции как у разных спортсменов, так и у одного и того же спортсмена, действующего в разных предметных условиях. Выделено несколько групп эмоций. Это предсоревновательные переживания (чувства)², которые предшествуют знанию об условиях и действиях предстоящего соревнования; эмоции, которые оказывались связанными с формированием и переживанием в предсоревновательный период цели; эмоции, переживаемые

в процессе непосредственной реализации тактико-технического действия; эмоции, связанные с оценкой промежуточных результатов, формированием новой программы и способов ее последующей реализации. Определены следующие функции эмоций в регуляции напряженной деятельности как механизма: поддерживающего необходимый уровень активности действия; формирующего и реализующего мотивы, потребности, цели, являющиеся побудителями соревновательного действия, включающегося в его оценку и участвующего таким образом в осуществлении обратной связи и возможной коррекции программы действия; формирующего и реализующего ядерный и текущий образы (представления) предметной ситуации и действия; участвующего в подготовке (проигрывании) и реализации тактико-технических действий и рефлексивных воздействий на противника; предвосхищающего последствия выполняемых действий; оценивающего свои действия с точки зрения определенных этических и нравственных форм; объединяющего внешний и внутренний опыт; участвующего в образовании автономности и оперативности действия и др. Специфичность и постоянство перечисленных функций составили отдельные эмоциональные элементы, выступающие в отношении к цели (успех — неуспех) напряженной деятельности как единый и сообразно с ней согласованный эмоциональный процесс (рис.).

Совокупность полученных в работе фактов не вызвала сомнений и в том, что эмоции имеют распространение регуляторной функции не только внутри системы психологической саморегуляции, но также вне ее. Реализация эмоциональных стереотипов (технического приема) есть средство реального чувственного контакта с предметной напряженной действительностью. Анализируя эмоциональный состав каждого из них, мы пришли к заключению, что в большинстве случаев модальные характеристики эмоций имеют свое выражение в пространственно-временной организации исполнительских стереотипов [2]. Как правило, непрерывно-наступательные исполнительские действия имели в своем составе различные оттенки модальности «радость» умеренной интенсивности; смешанные действия — различные оттенки модальности «тревога» и «радость»; оборонительные — модальности «печаль» и «страх». По-видимому, особенности выполнения эмоциональных стереотипов воспроизводят бесконечное богатство значений, придающих целостному процессу саморегуляции выразительность, которой зачастую нет в словах спортсмена.

Таким образом, саморегуляция напряженной деятельности эмоционально устойчивого человека не «чисто» рациональный процесс. Важнейшая образующая этого процесса — эмоция. Действительно, если субъективное принятие (понимание) цели напряженной деятельности исчерпывалось бы только сознательным уровнем, если бы это было только содержанием сознания, то мы бы обнаружили в своих экспериментах

этот процесс рациональным или когнитивным принятием цели действия. Он мог бы рассматриваться в этом случае как интеллектуальная операция с необходимыми тождественными (реальными) преобразованиями. Критерием в этом случае выступала бы обратимость. Однако принятие цели напряженного действия обнаруживало себя в большинстве случаев эмоционально. Только в этом случае цель становилась «содержанием» субъекта или действующего человека в напряженной обстановке. Иными словами, цель только тогда «как закон» определяет напряженную человеческую активность, когда принятие ее эмоционально.

Анализ экспериментальных данных свидетельствовал и о том, что в процессе эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности зависимость программы действия от субъективной модели переживаемых условий опосредуется эмоциональным опытом (ЭО), в котором свернуты интегративные успехи — неуспехи с синкретическими полимодальными образами осуществленных ранее попыток. Установлено, что ЭО имеет определенное содержание, зависящее от уровня профессиональной подготовки спортсмена, развития его спортивной деятельности. ЭО всегда индивидуален, он постоянно корректируется в соответствии с получаемой информацией. Имеется в виду не только отображение спортсменом своих телесных состояний, воспринятого и понятого, но и то, что действительно прожито и пережито, тот жизненно-переживаемый опыт успехов и неудач, побед и поражений, который он приобрел как личность, вступая при осуществлении напряженной

145

деятельности в разнообразные отношения. Эмоциональные реакции на успех — неуспех являются основным стержнем формирования и развития ЭО.

Поскольку прежде всего изучались образцы ЭУ, то выделенная функциональная модель эмоциональной саморегуляции служила далее средством унифицированного анализа напряженной деятельности неустойчивых спортсменов. Задачи ставились двояко: во-первых, еще раз зафиксировать, насколько важна роль системы эмоциональной саморегуляции в обусловливании ЭУ; во-вторых, выявить структурные и содержательные дефекты процесса саморегуляции, необходимые для диагностики степени выраженности эмоциональной неустойчивости и организации целенаправленного корректирующего воздействия на установленные дефекты.

Особенности и черты проявления процесса саморегуляции эмоционально устойчивых и неустойчивых групп спортсменов представлены в табл. 1.

В целом оказалось, что эмоционально неустойчивым спортсменам присуща неадекватность практически всех компонентов процесса саморегуляции напряженной деятельности по отношению к ведущей цели. Низкий уровень ЭУ у них сопровождается наиболее выраженным рассогласованием между отдельными компонентами этого процесса, нечувствительностью к значимым условиям, синкретическим характером протекания переживаний. Эмоциональный опыт у неустойчивых спортсменов, если пользоваться терминологией А. М. Матюшкина [8], выступает как психологический барьер, как внутреннее субъективное препятствие к успешному достижению цели. При экспериментальном развертывании эмоционального опыта у неустойчивых спортсменов в нем обнаруживалась неполнота планов, операций, понятий и других

характеристик процесса саморегуляции, а также полное отсутствие обратимости переживаний и чувств в сформированные ансамбли предметных условий. Иными словами, у неустойчивых спортсменов переживания оформляются в аффективные процессы, в которых сказываются в большей степени природные (глубинные, базальные) основы эмоциональной жизни, последствия которых имеют случайный (позитивный или негативный) характер. Проявляются они моторно, внешне, ситуативно, реализуясь как неуправляемая, необратимая аффективная экспрессия. Соматическая составляющая такого аффекта является ведущей.

ЭУ спортсмены, напротив, организуют переживания эмоций, чувств, страстей в целостный целесообразный процесс. Эмоции в этом процессе обусловлены предметными обстоятельствами напряженной деятельности. Они находятся в функциональной зависимости от интеллектуальных моментов, а также управляемы, обратимы и несут дифференцированный характер. Кроме того, переживания напряженной деятельности трансформируют рациональный уровень в эмоциональный. Переживания устойчивого спортсмена становятся как бы «внутренней проекцией» рационального уровня, являющейся более сокращенным (свернутым) его воспроизведением в виде переживаемых целей, значимых переживаний условий, эмоционально-исполнительских стереотипов и др. Переживания у эмоционально устойчивых спортсменов выражают также привязанности — страсти, которые в процессе саморегуляции находятся в функциональной зависимости от воли. Они характеризуют относительно устойчивую направленность спортсмена к соревновательной деятельности. Страсти устойчивых спортсменов воспроизводимы, цикличны, имеют внутреннюю шкалу ценностей. В страстях эмоционально устойчивых спортсменов сказывается социокультурный опыт, что также отличает их от неустойчивых спортсменов, в основе аффективных процессов которых лежит базальный эмоциональный опыт. В целом можно сказать, что эмоционально устойчивый человек — это носитель не просто определенной суммы отдельных составляющих процесса саморегуляции, а определенной их организации. Важным критерием высокого уровня ЭУ выступает высокая эмоциональность, которая характеризуется наличием не только положительных, но и отрицательных эмоций. Включаясь в целостную систему деятельности, эмоции различных модальностей становятся «умными», обобщенными, предвосхищающими, а интеллектуальные процессы, функционируя в данном контексте, приобретают характер эмоционального мышления [5] или же сложного процесса эмоциональной саморегуляции. Под последним мы понимаем совокупность взаимодействующих между собой сложных эмоционально-познавательных звеньев, объединенных переживаемой целью напряженной деятельности, которая не может быть успешно реализована ни одним из них в отдельности.

В связи с требовательными запросами практики в области повышения ЭУ человека в исследование включен формирующий эксперимент, основной особенностью которого выступала специально разработанная программа воздействий на дефектные компоненты и параметры соревновательного

Типологические особенности процесса эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности ЭУ и ЭНУ спортсменов

Характеристики отдельных компонентой и уровень эмоциональной устойчивости

ЭУ спортсмены

ЭНУ спортсмены

1

2

Цель напряженной деятельности

Страстное и устойчивое желание выиграть соревнования, стать чемпионом, показать лучший результат, испытать радость победы и т. д.

Выиграть соревнования, стать чемпионом, показать лучший результат, испытать радость победы и т. д.

Эмоциональный опыт

Многообразная палитра переживаний всех 4 модальностей. Отчетливая направленность эмоций и чувств на способы и приемы организации деятельности.

Низкая и однообразная эмоциональная насыщенность: Эмоциональные переживания диффузны, уплощены и не связаны с компонентами деятельности. Аффективная захваченность определенным чувством. Стереотипность ЭО

Модель значимых переживаний предметных условий и ситуаций

Точность и полнота эмоциональных оценок собственных психофизиологических особенностей, психофизиологических особенностей противника, социокультурных и физико-химических переменных (климат, временной пояс и др.), переменных соревновательной действительности. Хорошая корректируемость. Высокая эмоциональная чувствительность и динамичность в нетипичных ситуациях

Аффективная оценка условий напряженной деятельности: ошибки в восприятии ситуаций и в оценке их значимости. Недостаточная полнота значимых переживаний деятельности. Плохая корректировка модели, ее ригидность в непрерывно изменяющихся условиях

Программа эмоционально-исполнительских стереотипов

Адекватна цели, критерию успеха и модели значимых переживаний условий. Нешаблонна, гибка

Неадекватна цели, шаблонна, ригидна. Отсутствие программы

Подготовка и реализация программы

Адекватна субъективной модели значимых переживаний условий и образу программы

Неадекватна, не имеет своей смысловой содержательной стороны

Реализация программы

Адекватна образу программы и модели значимых переживаний, разнообразна, гибка.

Способствует удержанию деятельности в направлении цели. Устойчивость отдельных элементов технического действия

Неадекватна, стереотипна, шаблонна. Направлена вразрез с условиями деятельности. Блокада отдельных исполнительских элементов действия. Двигательное оцепенение

Коррекция действия

Соответствует изменяющимся условиям напряженной деятельности

Не соответствует изменяющимся условиям или совсем отсутствует

Реальный результат напряженной деятельности

Выигрыш (радость победы)

Проигрыш, отказ от противоборства. Аффективная злость, раздраженность, апатия

действия путем соответствующей организации условий для целенаправленного и систематического формирования целостного процесса эмоционального регулирования.

Программа предусматривала:

систематизацию и развитие знаний о структуре и особенностях целостного процесса эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности;

развитие навыков анализа, сравнения и синтеза условий напряженной деятельности

по схеме, фиксирующей различные компоненты (звенья) эмоциональной саморегуляции и сформированность их у каждого конкретного испытуемого;

создание условий для перевода в действенный план знаний и переживаний в процессе составления индивидуальных планов тренировок и их реализации в ситуациях конкретного выполнения заданий, моделирующих напряженную или «боевую» практику.

147

Таблица 2

Изменение частоты содержательных признаков, характеризующихся отнесенностью к различным компонентам процесса эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности в результате формирующего эксперимента (по данным вербальных отчетов испытуемых)

Примечание: а) коэффициенты получены путем деления общего числа вербальных отчетов испытуемых (в каждом периоде обследования) в связи с компонентами соревновательного действия на общую численность экспериментальной группы;

б) подчеркнуты те коэффициенты частоты содержательных признаков, по которым в результате формирующего эксперимента получены статистически значимые различия. Двумя линиями подчеркнуты те коэффициенты, статистическая значимость которых не ниже $p < 0,001$, одной линией — $p < 0,01$.

Заметим, что хотя значение эмоций в осуществлении различных видов деятельности, их определяющее воздействие на формирование способов ее организации и воспитание социально значимых черт личности подчеркивается многими исследователями [3], [13], [16], [17], в то же время формирующие эксперименты (в учении, труде, спорте) чаще всего не включают условий, представляющих возможность осуществлять пристрастные преобразования предметных ситуаций: роль эмоций как бы отступает на второй план при переходе к конкретному формированию действия. Поэтому попытки сформировать должный уровень ЭУ не всегда оказываются эффективными. Именно это обстоятельство и побудило к условному противопоставлению интеллекта и аффекта при организации формирующего эксперимента.

Возможность тождественных преобразований условий определяло в эксперименте рациональную форму регуляции деятельности. Возможность нетождественных — пристрастных преобразований условий, выступающих в самых разнообразных эмоциональных состояниях и образах (включая кинестетическую модальность), определяла эмоциональную регуляцию. Это логическое (рабочее) противопоставление предполагало общую для обеих форм регуляции особенность, а именно целесообразность (разумность) характера деятельности. Иными словами, для повышения пригодности экспериментальной программы была сохранена «чистота» исходных сил,

описывающих эмоциональное содержание напряженной деятельности эмоционально устойчивых спортсменов. Результаты формирующего эксперимента выявили значительное изменение функциональной системы эмоциональной регуляции напряженной деятельности у неустойчивых спортсменов (табл. 2). Основная суть этих изменений заключалась в повышении направленности эмоциональных переживаний и их характеристик на способы и приемы организации напряженного действия. Существенные изменения обнаружены в содержательных и количественных характеристиках эмоционального опыта³ испытуемых. Анализ содержания эмоционального опыта до и после эксперимента показал, что он имеет латентный период, формируясь и совершенствуясь в процессе эксперимента. В нем постепенно координировались и «сонастраивались» представления о целях, задачах и предметных условиях напряженной соревновательной деятельности, представления о программах эмоционально-исполнительских стереотипов и средствах их реализации, т. е. в эмоциональном опыте содержались все описанные ранее компоненты эмоционального саморегулирования, которые трансформировались в ориентировочно-исследовательские, перцептивные и технические действия. Так же как и анализ содержательных характеристик текущих переживаний процесса саморегуляции, анализ содержания опыта выявил отчетливую избирательность его направленности под влиянием

148

формирующего эксперимента на способы и приемы организации соревновательного действия. Характер эмоциональной насыщенности после формирующего эксперимента носил подлинно обобщенный характер, который превращал разрозненные, дискретные условия соревновательного действия в единое целое и тем самым существенно сокращал процесс решения спортивных задач.

Эти данные проверялись в специальном эксперименте, в котором исследовалась скорость ориентировочной фазы целостного атакующего действия в трех группах спортсменов. Первая группа была сформирована из спортсменов, у которых по ходу формирующего эксперимента обнаруживалась постоянная эмоциональная насыщенность всех операций; вторая — из спортсменов, у которых такая эмоциональная насыщенность имела спонтанный характер; третья — из спортсменов, которые не участвовали в формирующем эксперименте. Сводные результаты приведены в табл. 3.

Высокая статистическая достоверность выявленных различий дала основание для дальнейших проверочных исследований, которые включали в себя синхронный анализ видеозаписей напряженной деятельности и анализ экспертных оценок. Результаты исследований не только подтвердили, но и превзошли ожидания: целесообразность, автономность и автоматизированность ориентировочной и исполнительской фаз действия значительно выше у тех спортсменов, у которых сформировалось умение ориентироваться в предметных условиях на основе обобщенных пристрастных преобразований. Все это вело к уменьшению количества шагов решения спортивных задач, к более совершенным формам соревновательного действия. Тем самым неявно на обсуждение ставится вопрос о принципах измерения интеллекта в напряженных видах деятельности. Эмоциональная система ЭУ испытуемых функционирует как стратегия самых высокопрофессиональных спортсменов.

В целом анализ экспериментальных данных показал, что целенаправленное формирование пристрастных способов организации напряженной деятельности приводит к более высокому уровню ЭУ. На фоне увеличения общей эмоциональности соревновательного действия возрастает адекватность формируемой цели, точность оценочных операций, полнота, обобщенность и точность субъективной модели значимых условий. Тем самым показано, что хотя ЭУ зависит от устойчивых индивидуальных особенностей

Таблица 3

Скорость ориентировочной фазы атакующего действия в 3-х группах спортсменов, отличающихся степенью эмоциональной насыщенности процесса саморегуляции

Группы спортсменов

Среднегрупповые величины скорости ориентировочной фазы действия

Критерии

1—2

1—3

2—3

Первая

109

Вторая

200

6,81

8,93

7,11

Третья

360

при $p < 0,001$

человека, основные средства ее повышения лежат в сфере обучения и воспитания, направленной на развитие и совершенствование эмоций, развитие их регулирующих функций.

На основании проведенного исследования путей повышения ЭУ целесообразно сформулировать ряд выводов, которые, на наш взгляд, могут найти применение при выработке психологических основ учебных программ в спорте, в области физического воспитания:

ЭУ, с одной стороны, — результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной и одновременно продуктивной деятельности, с другой — системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности;

эмоции выполняют относительно самостоятельные функции в системе саморегуляции, подчиняясь в то же время закономерностям, определяющим координацию и взаимодействие рациональных компонентов в целостной структуре эмоциональной саморегуляции деятельности. Они участвуют в поиске закономерностей вероятностного ряда предметных ситуаций, в расчленении и интеграции экстремальных условий деятельности, в осуществлении упреждающего планирования, образовании автономности и оперативности напряженного действия, свертывании рационального уровня регулирования и др. Процесс эмоциональной саморегуляции обуславливается эмоциональным опытом. В нем свернуты интегративные успехи — неуспехи осуществленных ранее попыток. Эмоциональный опыт имеет определенное содержание, зависящее от уровня профессиональной подготовленности человека;

149

в основе различий высокого и низкого уровней ЭУ лежит различие в функционировании систем эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности. Система саморегуляции неустойчивых людей оформляется в напряженных условиях как аффективный процесс, в котором проявляются природные (глубинные) основы эмоциональной жизни, выступающие как аффективные реакции. Процесс протекает как коллапс и имеет нерасчлененный характер. У эмоционально устойчивых людей отдельные эмоциональные звенья выступают по отношению к цели (успех — неуспех) как единый и сообразно с ней согласованный эмоциональный процесс;

одна из основных задач повышения ЭУ должна быть связана с целенаправленным формированием процесса саморегуляции с включением человека в «живую» пристрастную деятельность. Целенаправленному формированию должно предшествовать усвоение знаний о целостном процессе саморегуляции напряженной деятельности, об отдельных его звеньях и связях между ними;

эмоциональные механизмы, реализующие процесс саморегуляции или же его отдельные звенья, должны формироваться в результате анализа реальных напряженных обстоятельств, благодаря которым они становятся необходимыми;

человек должен научиться конкретизировать ведущую переживаемую цель в системе производных эмоциональных характеристик, проявляющихся в таком единстве, которое обеспечивало бы гибкие переходы от цели к результату и наоборот.

1. Аболин Л. М. Методики изучения эмоций в спорте / Методическое пособие. Казань, 1985. 101 с.
2. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Под ред. В. В. Давыдова. Казань, 1987. 262 с.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968. 435 с.
4. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., 1978. 134 с.
5. Запорожец А. В. Психическое развитие ребенка. М., 1986. Т. 1. С. 258—284.
6. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980. 256 с.
7. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. М., 1984. 191 с.
8. Матюшкин А. М. К проблеме порождения ситуативных познавательных потребностей // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. М., 1979. С. 29—33.
9. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. М., 1983. С. 24—46.
10. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964. С. 51—68.
11. Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психол. журн. 1986. Т. 7. № 5. С. 62—72.
12. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. М., 1983. 176 с.
13. Симонов П. В. Эмоции и воспитание // Вопросы философии. 1981. № 5. С. 39—48.
14. Спектор Р. И. Психологические особенности высших спортивных достижений: Автореф. канд. дис. М., 1987. 19 с.
15. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / Психологические вопросы спортивной тренировки. М., 1967. С. 3—13.
16. Шингаров Г. Х. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. М., 1971. 222 с.
17. Якобсон П. М. Психология чувств. М., 1958. 238 с.

Поступила в редакцию 28.XI 1988 г.

1 Понятие «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) используется в работе как конкретизация эмоциональной формы саморегулирования человеком в напряженных условиях продуктивной деятельности.

2 В отличие от всех других эмоций, эти переживания мы отнесли к обобщенным чувствам, формирующимся при накоплении опыта участия в соревнованиях.

3 Диагностика эмоционального опыта осуществлялась в условиях международных соревнований и с помощью специально созданного нами теста (модифицированная методика ТАТ), в которых провоцировалась «утрата» привычных предметных отношений [1].