

Осницкий А.К., Филиппова Е.В. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности



English version: [Osnitsky A.K., Filippova E.V. Peculiarities of emotional expressions in the system of conscious self-regulation of activity](#)

Психологический институт Российской академии образования, Москва, Россия

[Сведения об авторах](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Описана специфика включенности эмоциональных проявлений в систему осознанного регулирования деятельности. Раскрываются особенности связи базовых эмоций – радости, гнева, страха и печали – с разными звеньями процесса саморегулирования (объем выборки исследования 180 человек). Выявлены и описаны индивидуальные особенности эмоциональных паттернов, присущих человеку.

Ключевые слова: базовые эмоции, осознанная саморегуляция, регуляторный опыт, эмоциональный паттерн

Роль эмоций в системе регуляции деятельности и поведения

Эмоции объективно занимают центральное место в системе регуляции деятельности и поведения человека. Влияние их обнаруживается и в результатах деятельности, и в подготовительных действиях, и в отношении человека к своим действиям, к себе самому и окружающим людям.

Человеку, живущему и действующему в условиях множественной неопределенности, не всегда удается справиться с обстоятельствами, подготовиться к ним, не всегда удается установить приемлемые отношения с окружающими. Да и условия его воспитания и жизнедеятельности не всегда ему благоприятствуют. Поэтому в жизни человека нередки эмоциональные расстройства: ситуативные, проходящие и устойчивые, повторяющиеся, приводящие к соматическим и душевным расстройствам.

Наиболее остро проявления эмоциональных расстройств обнаруживаются в многообразных стрессовых ситуациях, недостаточной продуктивности деятельности, «аффектах неадекватности» и соответствующих им формах поведения – повышенной агрессивности, растерянности, упрямстве, негативизме, раздражительности, заторможенности. Именно этими отрицательными сторонами проявлений эмоциональной жизни объясняют часто возникновение проблем регуляции деятельности и поведения.

Вместе с тем явления душевного подъема, сильных эмоциональных переживаний нередко связываются и с успешной деятельностью, приобретают для людей конструктивный смысл в их личностном развитии.

Явлениям эмоциональной регуляции поведения человека посвящено немало исследований, и нередко в разных работах эмоциональная регуляция выступает едва ли не важнейшей детерминантой регуляции деятельности и поведения. Включение аспектов эмоциональной регуляции в контекст исследований системы осознанной саморегуляции деятельности, с нашей точки зрения, со временем не только поможет выявить вклад эмоциональной составляющей в общем процессе осознанной регуляции деятельности, но и разграничить эффекты (и стоящие за ними процессы) эмоционального влияния в регуляции, осознаваемой человеком, и регуляции неосознанной.

Различные аспекты проблемы влияния эмоций на процессы регуляции деятельности неоднократно рассматривались многими специалистами при анализе теоретико-методологических основ сферы чувств человека [Вилюнас, 1984; Симонов, 1996], специфики деятельности, сознания [Леонтьев, 1972], общения [Бодалев, 1981], потребностно-мотивационной сферы [Елфимова, 1987], процессов целеобразования [Васильев, 1977, 1998], мышления [Бреслав, 1979], памяти [Громова, 1980] и других аспектов психики [Витт, 1981].

Результаты научных исследований дают весьма противоречивую информацию о влиянии эмоций на деятельность человека. Вопрос о том, способствуют или препятствуют эмоции деятельности, остается спорным. Достаточно сослаться на экспериментальное изучение эмоций в работах отечественных авторов: В.К.Вилюнаса [Вилюнас, 1984], И.А.Васильева [Васильев, 1977], Б.И.Додонова [Додонов, 1975], П.В.Симонова [Симонов, 1996], Л.М.Аболина [Аболин, 1987], А.Е.Ольшанниковой [Ольшанникова, 1978, 1981].

Анализ данных зарубежных исследований также показывает, что одни авторы подчеркивают дезорганизующее влияние эмоций на деятельность и поведение [Arnold, 1969; Lazarus, 1968], другие – полагают, что эмоции играют позитивную роль в организации деятельности и поведения, что основная функция эмоций состоит в поддержании организованной целенаправленной активности [Izard, 1971; Tomkins, 1970]. Наконец, в ряде теорий [Hebb, 1949] подчеркивается, что организующее влияние эмоций зависит от того, о какой эмоции идет речь: некоторые эмоции организуют и поддерживают деятельность – это, прежде всего, положительные эмоции, другие же дезорганизуют деятельность – это отрицательные эмоции, такие как гнев, страх, отвращение.

В настоящее время все большую актуальность приобретает вопрос о связи эмоциональной сферы человека с деятельностью, в которую она включена. Нами [Осницкий, 2006] отмечалась необходимость рассмотрения специфики протекания эмоциональных процессов в разных видах активности человека. Было выделено три основных вида активности, характеризующиеся разной степенью сложности и осознанности.

Первый вид активности – это реактивное поведение человека, для его описания можно использовать известную формулу $S \rightarrow R$. В основе реактивности лежат ответные реакции человека на внешние воздействия; действия человека в этом случае зависят от силы воздействия и отчасти от его внутреннего состояния (утомление, фрустрация и т.д.). Сознание, если и фиксирует данное поведение, то только после того как воздействие оказало влияние, и в меру его интенсивности или значимости для человека. Особенности данного вида активности откладывают отпечаток на эмоциональные проявления. С нашей точки зрения, в реактивном поведении более представлены те модальности эмоций, которые В.Вундтом были охарактеризованы одним из двухполюсных параметров: удовольствием–неудовольствием.

Другой вид активности человека – это импульсивное поведение, которое определяется формирующимися в организме и психике напряжениями (например, устал – захотелось покоя, длительное неприятное воздействие порождает повышенную раздражимость). Если средство, необходимое для снятия напряжения, является легкодоступным для человека, тогда поведение мало чем отличается от реактивного. Сознанием также фиксируется данное поведение *post hoc* в меру интенсивности проявления. Если же при возникновении напряженности для ее разрядки нужно

прилагать дополнительные усилия, тогда поведение человека существенно усложняется и в большинстве случаев приобретает форму деятельности. В эмоциональной сфере при импульсивном поведении обнаруживают себя два других двухполюсных параметра эмоций: возбуждение–успокоение, напряжение–разрешение.

И, наконец, последний вид активности, выделенный А.К.Осницким, – деятельно организованное поведение. Здесь мы имеем дело с принципиально другим видом активности, который не укладывается в формулу $S \rightarrow R$, то есть не может рассматриваться как реактивное, не совпадает оно и с инстинктивным поведением. Деятельно организованное поведение является целенаправленным, осознанным, регулируемым человеком и, что самое главное, исходно проектируемым даже при повторении. Феноменология сознания в этом случае уподобляется экспериментальной площадке, на которой проигрываются возможности реализации замысла человека. Эмоции, возникающие непосредственно или хранящиеся в памяти, в деятельно организованном поведении выполняют функцию информационного обеспечения процесса принятия решения, принимают участие в регуляции действий, приводящих в совокупности к проектируемым преобразованиям. Эмоции участвуют также в формировании *преднастроек* к тем или иным действиям, составляющим более сложную деятельность.

Таким образом, следует учитывать возможные изменения в эмоциональных проявлениях при переходе от одного вида активности к другому. Перспективной, но практически не изученной является область эмоциональных проявлений, возникающих как конфликт между разными уровнями организации поведения: реактивной, импульсивной и деятельностной. Складывается отчетливое впечатление, что в разработке теории эмоциональных проявлений человека (от которых в немалой степени зависит эффективность его действий) в настоящий момент не хватает исследователя, подобного Н.А.Бернштейну, изучавшего разные уровни построения движений и соответствующие им уровни регуляции.

На наш взгляд, приблизиться к решению проблемы вклада эмоций в регуляцию активности человека поможет, во-первых, разграничение анализа эмоциональных проявлений в реактивном, импульсивном и деятельно организованном поведении и, во-вторых, изучение взаимосвязи эмоциональных проявлений с особенностями осознанной регуляции активности, связанной с регуляцией деятельности и тех видов импульсивно порождаемого поведения, которое по ходу реализации переходит в деятельно организованное.

Методологическими основаниями нашего исследования являются основные положения концепции осознанной саморегуляции деятельности [Конопкин, 1980, 1995] и подход к анализу субъектной активности человека через призму накапливаемого им регуляторного опыта [Осницкий, 1996].

Согласно данному подходу поведение в деятельности всегда проектируется человеком и этим отличается от других форм поведения. Опорой человеку в разработке проектируемых эффективных стратегий деятельности и успешном решении текущих задач становится осмысленное знание о возможностях саморегуляции и накапливаемый человеком регуляторный опыт.

Эмоция в системе психических процессов представляет собой реакцию человека на значимые события во взаимодействии с окружением, участвует в организации, регуляции и осуществлении деятельности и поведения. Происходит это в той мере, как отметил однажды С.Л.Рубинштейн, в какой каждая психическая функция означает еще и регуляцию. Но влияние эмоций на деятельность и поведение заметнее, потому что сразу же обнаруживается отношение человека к происходящему. Иными словами: за эмоциями всегда стоит отношение человека (отношение, обнаруживающееся в сознании, или отношение, обнаруживающееся в реакции организма) к тому, что происходит с ним, что происходит в его окружении, и к тому, что ему делать в следующий момент.

Эмоции обнаруживают себя в самых разных видах активности, являясь ее составляющими. Их проявления связаны не столько с характеристиками самой предметной действительности, сколько с

теми смыслами и значением, которые объекты этой действительности имеют для субъекта. Поэтому сущностью эмоций является субъективное отношение к отражаемому. Эмоции выступают в качестве важнейшего фактора уже на этапе первичной ориентировки, в условиях необходимой предпосылки любой активности. Факт восприятия внешней среды с оценкой ее отдельных компонентов, ситуаций по степени субъективной значимости означает, по сути, неизбежную вовлеченность эмоций и в реализацию целенаправленного поведения. Самое важное для нашего исследования в контексте проблемы осознанного регулирования – то, что эмоциональная оценка условий, результатов деятельности, поведения, конкретного действия, операции формируется до их совершения, предваряя их.

Участие эмоций в организации поведения, таким образом, определяет согласование общей направленности активности субъекта с теми значениями и смыслами, которые для него приобретают воспринимаемые объекты и ситуации. Но проявления эмоциональности характеризуются как качественными, так и динамическими особенностями.

Качественные особенности эмоциональности описываются как предрасположенность, склонность индивида к переживаниям определенного качества – радости, гневу, страху, печали. А.Е.Ольшанниковой было показано, что качественные особенности в структуре эмоциональности являются ведущими, так как именно они отражают характерное для субъекта отношение к объектам действительности [Ольшанникова, 1981].

Результаты исследования качественных особенностей эмоциональности и их связи с нейрофизиологическими данными показывают, что одномерное описание индивидуальных особенностей эмоциональности по каждой базальной модальности в отдельности является неполной и недостаточной характеристикой эмоциональности. Так, в работе Л.А.Рабинович выделяются группы испытуемых, каждая из которых характеризуется определенным сочетанием параметров, описывающих предрасположенность индивида к эмоциям каждой базальной модальности. В работе показано, что индивидуальные нейрофизиологические данные (параметры ЭЭГ) обладают специфическими закономерностями у испытуемых каждой группы, причем эти закономерности не удается уловить, если производится одномерная классификация испытуемых по каждой модальности в отдельности [Приводится по: Ильин, 2002].

К динамическим особенностям эмоциональности относятся общая эмоциональная сензитивность, лабильность, сила и длительность их проявления. В настоящем исследовании мы сосредоточили внимание на особенностях качественных характеристик эмоциональности по четырем базальным модальностям – радости, гневу, страху, печали, на выяснении их соотношения в структуре индивидуальных особенностей эмоциональности и связи с особенностями саморегуляции.

Отношение определяет избирательность переработки информации, оценку ее значимости в организации предпринимаемых действий. В деятельности – субъектной активности – осознанное регулирование осуществляется с привлечением материала регуляторного опыта: ценностного, рефлексивного, привычно активизирующего, операционального и коммуникативного. В каждом из компонентов опыта обнаруживается связь с эмоциональными проявлениями. Важно, что влияние эмоций обнаруживается в целостной системе осознанной регуляции деятельности, когда человек фокусирует свои усилия на привлечении средств операционального опыта, включающего в себя и умения саморегуляции, связанные с целеполаганием, моделированием условий, программированием действий, оценкой результатов и коррекцией; но вместе с тем привлекаются и средства других компонентов регуляторного опыта: ценностно ориентирующего, привычно активизирующего, коммуникативного и избирательно рефлексивного.

Методологический подход к исследованию эмоциональных проявлений в системе осознанного регулирования деятельности дает нам возможность выявить многогранные аспекты и специфику влияния эмоций на организацию субъектом своей активности. Этот путь позволяет сфокусироваться на общих, единых для многих видов психической деятельности механизмах

регуляции и на соотношении эмоциональных и собственно деятельностных аспектов регуляции.

Выборка и методы исследования

Одной из задач нашего исследования является проверка предположения о том, что доминирующие эмоции могут быть по-разному связаны с отдельными компонентами саморегуляции: планированием (мы его обозначаем как целеполагание), моделированием, программированием, оценкой результатов. На первом шаге доказательства этого предположения для решения поставленных в исследовании задач был отобран комплекс методик.

Эмоции доминирующей модальности исследовались следующими методиками:

- 1) Оценка эмоциональной направленности личности (Б.И.Додонов) [Додонов, 1975];
- 2) Шкала дифференциальных эмоций (DES – Differential Emotions Scal) (К.Изард) [Изард, 1980];
- 3) Четырехмодальный эмоциональный опросник Л.А.Рабинович [Ильин, 2002];
- 4) Тест-опросник механизмов защиты LIFE STYLE INDEX (адаптация Л.Р.Гребенникова) [Романова, Гребенников, 1990].

При помощи этих методик, согласно замыслу исследования, были выявлены 8 доминирующих эмоций, которые оказывают влияние на регуляцию деятельности субъекта. Это 4 основные (базальные) эмоции – радость, гнев, печаль, страх и 4 промежуточные – принятие, отвержение, удивление, предвидение.

Особенности саморегуляции исследовались с помощью методик:

- 1) Стиль саморегуляции поведения (ССП-98) (В.И.Моросанова) [Моросанова, 2001];
- 2) Диагностика сформированности умений саморегуляции деятельности (А.К.Осницкий) [Осницкий, 1996];
- 3) Шкала контроля за действием (Ю.Куль) [Шапкин, 1997].

Для получения более целостной картины влияния эмоций на регуляцию деятельности субъектом в качестве дополнительной методики мы использовали опросник СМИЛ (адаптация Л.Н.Собчик) [Собчик, 2000].

В исследовании принимали участие 180 человек из числа студентов 5-го курса и аспирантов Московского государственного университета (механико-математический факультет) и студентов 5-го курса и аспирантов Московского социального педагогического института.

Изучение связи эмоций с отдельными компонентами саморегуляции

Корреляционный анализ

Для представления результатов исследования обратимся к анализу связей (корреляционный анализ по Пирсону) основных компонентов саморегуляции (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) с другими изученными характеристиками. Рассматривались только корреляции, статистически значимые на уровне $p < 0,01$.

Корреляционный анализ обнаруживает влияние эмоций на целостный процесс саморегуляции. Прослеживается влияние эмоций на все регуляторные компоненты (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов).

Шкала «Планирование» (планирование мы обозначаем как целеполагание). Выявлены

положительные связи показателей этой шкалы с защитным механизмом «проекция» (коэффициент корреляции Пирсона $r = 0,24$, $p < 0,01$), что по структурной модели эмоций и защит Р.Плутчика соответствует эмоции *отвержения* [Романова, Гребенников, 1990]. Также сильные положительные связи отмечаются со шкалой «Интеллектуализация», связанной с эмоцией *предвидения* ($r = 0,47$, $p < 0,0001$) и со шкалой «Образование реакции» ($r = 0,297$, $p < 0,01$), связанной с эмоцией *радости*.

Установлена отрицательная корреляция «Планирования» с эмоцией *гнева* ($r = -0,31$, $p < 0,01$). Для испытуемых, получивших высокие показатели по шкале «Планирование», характерны следующие эмоционально окрашенные паттерны: эмоциональная гибкость, уверенность в будущем, неконфликтность, стремление достичь высоких показателей в любом виде деятельности, честолюбие.

Шкала «Моделирование». Ее показатели отрицательно коррелируют с эмоцией *гнева* ($r = -0,43$, $p < 0,0006$), с эмоцией *печали* ($r = -0,27$, $p < 0,01$), со шкалой «Подавление» ($r = -0,32$, $p < 0,01$), что соответствует эмоции *страха*.

Характерные особенности эмоциональных паттернов при высоких показателях по этой шкале: субъект не испытывает страха перед ситуациями, которые могут стать проблемными, потребуют дополнительных усилий или которые вносят изменения в привычные жизненные условия, способен отстаивать свою позицию в споре, умеет легко устанавливать контакты.

Шкала «Программирование». Прослеживаются отрицательные связи с эмоцией *гнева* ($r = -0,39$, $p < 0,001$) и удивления ($r = -0,30$, $p < 0,01$).

Высоким показателям по шкале «Программирование», отмечаемым у испытуемых, соответствуют эмоционально окрашенные паттерны: большая эмоциональная устойчивость, пониженная чувствительность к средовым воздействиям, умение доводить начатое дело до конца.

Шкала «Оценка результатов». Выявлены отрицательные связи показателей по шкале «Оценка результатов» с эмоцией *радости* ($r = -0,34$, $p < 0,007$), с эмоцией *гнева* ($r = -0,38$, $p < 0,003$) и с эмоцией удивления ($r = -0,38$, $p < 0,002$).

Для испытуемых, получивших высокие показатели по шкале «Оценка результатов», характерны: сниженный фон настроения, снижение уровня оптимизма, жизнелюбия, активности.

Шкала «Общий уровень». Выявлены положительные связи показателей по шкале «Общий уровень» с эмоцией *предвидения* ($r = 0,33$, $p = 0,009$) и отрицательные связи с эмоциями *гнева* ($r = -0,40$, $p < 0,001$), удивления ($r = -0,31$, $p < 0,01$) и *радости* ($r = -0,30$, $p < 0,01$).

При высоком общем уровне саморегуляции испытуемым присущи эмоционально окрашенные паттерны: эмоциональная устойчивость, стремление к поиску лучшего варианта при встрече с ощущением неуспеха.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что испытуемые с преобладанием переживания радости демонстрируют большую уверенность в своих силах по сравнению с испытуемыми, у которых доминирует эмоция печали, что позволяет активно проектировать свою деятельность. Однако положительные переживания закрепляют успешные действия на этапе планирования, стабилизируют отношение к ним и тем самым тормозят активность субъекта по обнаружению объективно более эффективных способов действия, что отрицательно сказывается на общем уровне саморегуляции.

Выводы по результатам корреляционного анализа

Описанные результаты подводят нас к следующим выводам.

1. Полученные данные подтверждают наше предположение о неоднозначной взаимосвязи различных моментов саморегуляции и эмоций доминирующих модальностей.
2. Эти взаимосвязи наиболее ярко проявились при соотнесении таких эмоциональных модальностей, как радость, гнев, удивление и предвидение.
3. Выявлено сильное разрушительное действие эмоции гнева на все компоненты саморегуляции.
4. Эмоция радости оказывает положительное влияние на регуляцию деятельности только на этапе планирования, а на этапе оценки результатов оказывает негативное влияние, что отражается на общем уровне саморегуляции. Положительные эмоции закрепляют полезные действия, но не ведут к поискам новых комбинаций, к поискам новой информации, обеспечивающей более эффективные способы достижения цели.
5. Положительное влияние на регуляцию оказывает эмоция предвидения (предвосхищения).

Таким образом, данный этап нашего исследования подтверждает идею о том, что в деятельном поведении эмоция является своеобразным мостиком между восприятием ситуации и последующим действием, именно эмоциональное отношение определяет во многом специфику, силу, детализацию и пристрастность последующих действий человека.

Изучение паттернов эмоциональных проявлений

Дальнейший ход исследования был ориентирован на изучение паттернов эмоциональных проявлений, устойчиво сохраняющихся в активности испытуемых.

Смысл оценки по каждой модальности как качественной характеристики эмоциональности полностью раскрывается только в контексте определенной структуры эмоциональности, которая отражается в сочетании оценок по всем четырем базальным модальностям. Например, очень высокая предрасположенность к радости в сочетании с высокой предрасположенностью к гневу и низкой предрасположенностью к страху – это одна характеристика индивидуальных особенностей эмоциональности. А вот очень высокая предрасположенность к радости в сочетании с низкой предрасположенностью к гневу и высокой предрасположенностью к страху – совершенно другая, качественно отличная от первой характеристика.

Можно предположить, что в рамках каждой из этих структур функция радости и удовлетворенности в деятельности будет различной. В первом случае предрасположенность к радости можно рассматривать как выражение общей стеничности, активности. Во втором случае можно полагать, что предрасположенность к радости выступает своеобразным барьером, позволяющим не замечать проблемы и трудности, не пытаться что-то выправить, довольствуясь достигнутым.

До сих пор, как это было отмечено выше, не был в достаточной мере отрефлексирован исследователями аспект проектирования в деятельности человека, кардинально отличающий его от видов активности, обнаруживаемых у приматов и других высокоорганизованных животных. Именно проектируемость и регулирование, а уже в связи с этим и целенаправленность, и осознанность, и орудийность специфичны для деятельности человека [Осницкий, 2005].

По данным нашего исследования, принципиально различны проявления эмоций в разных формах поведения: реактивного, импульсивного и контролируемого сознанием (деятельного). Отчетливо выявляется детерминирующая роль человека как автора, как субъекта в процессе организации

деятельности, принятии решения о последующих усилиях, последующих действиях. Обнаружены связи между упорядочением ценностей и пластичностью эмоционального сопровождения; установлены связи между уровнем сформированности рефлексии и своеобразием эмоционального реагирования на несовпадение прогнозируемого и реально происходящего.

Нами выявлены паттерны соотношения базовых эмоций, предопределяющих индивидуальные особенности саморегулирования поведения. На настоящий момент установлено порядка 19 классов из сочетаний Р (радость), Г (гнев), С (страх), П (печаль) в зависимости от преобладания каждой из составляющих эмоционального паттерна. Исследование распределения оценок по этим сочетаниям эмоций методом кластерного анализа позволило выявить устойчиво различающиеся по своим особенностям группы испытуемых. В дальнейшем предстоит отследить и описать связи различных эмоциональных паттернов с эффективностью разных моментов осознанного саморегулирования: целеполаганием, моделированием условий, программированием действий, оценкой и коррекцией результатов; сформированностью компонентов регуляторного опыта.

Заключение

В целом результаты исследования свидетельствуют о том, что регуляторный опыт складывается из ряда компонентов, обслуживающих звенья системы осознанного саморегулирования и связанных с эмоционально окрашенными паттернами поведения. Функционирование звеньев саморегуляции тесно связано с преобладающими модальностями эмоций. Знание закономерностей влияния эмоций на регуляцию деятельности позволяет управлять процессом обучения, квалифицированно направлять овладение деятельностью.

Литература

- Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987.
- Бодалев А.А.* О состоянии и задачах разработки психологии познания людьми друг друга // Психология межличностного познания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. С. 4–16.
- Бреслав Г.М.* О месте эмоциональных процессов в структуре мыслительной деятельности // Психологические исследования интеллектуальной деятельности / под ред. О.К.Тихомирова. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979.
- Васильев И.А.* Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности // Психологический журнал. 1998. № 4. С. 49–50.
- Васильев И.А.* Соотношение процесса целеобразования и интеллектуальных эмоций в ходе решения мыслительных задач // Психологические механизмы целеобразования. М.: Наука, 1977.
- Виллюнас В.К.* Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тексты. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 3–28.
- Витт Н.В.* Эмоциональная регуляция речевого поведения // Вопросы психологии. 1981. № 4. С. 60–69.
- Громова Е.А.* Эмоциональная память и ее механизмы. М.: Наука, 1980.
- Додонов Б.И.* Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. 1975. № 6. С. 21–23.

Елфимова Н.В. Функции эмоций в создании мотивационного компонента деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1987. С. 24–31.

Изард К. Эмоции человека: пер. с англ. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980.

Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2002.

Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. N 1. С. 5–12.

Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.

Леонтьев А.Н. Деятельность и сознание // Вопросы философии. 1972. N 12. С. 129–140.

Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1971.

Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.

Ольшанникова А.Е. К психологической диагностике эмоциональности // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. М.: Педагогика, 1978.

Ольшанникова А.Е., Пацавичус И.В. Роль индивидуально-типичных характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности // Психологический журнал. 1981. N 1. С. 70–81.

Осницкий А.К. Развитие эмоциональных проявлений в реактивной, импульсивной, деятельно-организационной активности // Технологии и инновации в педагогике, психологии и лингвистике: М.: Московский экономико-лингвистический институт, 2006. С. 25–27.

Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопросы психологии. 1996. N 1. С. 5–19.

Осницкий А.К. Психология самостоятельности: методы исследования и диагностики. Москва – Нальчик: Эль-Фа, 1996.

Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи: Талант, 1990.

Симонов П.В. Адаптивные функции эмоций // Физиология человека. 1996. N 2. С. 5–9.

Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ. СПб.: Речь, 2000.

Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл: ИП РАН, 1997.

Arnold M.B. Emotion, motivation and limbic system // Ann. N.Y. Acad. Sci. 1969. Vol. 159. N 3. P. 117–119.

Hebb D.O. The Organization of Behavior. N.Y.: Wiley, 1949.

Izard C.E. The face of emotion. N.Y.: Appleton-Century-Crofts, 1971.

Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. Conceptual and Empirical Relations // W.J. Arnold Nebraska

Symposium on Motivation. Lincoln, NE: Univ. of Nebraska Press, 1968.

Tomkins S.S. Affect as the primary motivational system // Arnold M.B. (Ed.). Feelings and emotions. N.Y.: Academic Press, 1970.

Поступила в редакцию 4 октября 2010 г. Дата публикации: 16 декабря 2010 г.

[Сведения об авторах](#)

Осницкий Алексей Константинович. Доктор психологических наук, профессор, Психологический институт Российской академии образования, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Москва, Россия.

E-mail: osnizak@mail.ru

Филиппова Елена Валерьевна. Научный сотрудник, Психологический институт Российской академии образования, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Москва, Россия.

E-mail: proftest@gmail.com

[Ссылка для цитирования](#)

Осницкий А.К., Филиппова Е.В. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 6(14). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421000116/0054. [Последние цифры – номер госрегистрации статьи в реестре ФГУП НТЦ "Информрегистр".]

[К началу страницы >>](#)