



ВОЛЯ: ПОТЕРЯННОЕ ЗВЕНО СОВРЕМЕННОЙ ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ШЛЯПНИКОВ В.Н.

*Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4301-4229>, e-mail: shlyapnikov.vladimir@gmail.com*

В статье представлены результаты обзора публикаций по проблеме воли в зарубежной психологии за последние 40—50 лет. Проанализированы главные причины колебаний исследовательского интереса к проблеме воли в XX веке, а также основные направления исследований волевой регуляции в современной зарубежной психологии и связанные с ними феномены, методические подходы и теоретические представления. Описаны основные подходы к определению воли в современной зарубежной психологии: воля как управление импульсами, воля как механизм реализации намерения в действии, воля как управление побуждением к действию. Результаты проведенного анализа позволили дать обоснование необходимости обращения к понятию «воля» в современной психологии, а также сформулировать основные критерии, отличающие волю от других психических явлений. Обозначены основные перспективы дальнейшего развития воли, связанные с переходом к изучению воли в процессе трансформации системы отношений человека с окружающим миром в реальных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, саморегуляция, самоконтроль, свобода воли, произвольность, метаанализ, намерение, цель, личность.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 20-113-50123.

Для цитаты: Шляпников В.Н. Воля: потерянное звено современной зарубежной психологии // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 1. С. 72—87. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150105>

WILL: THE LOST LINK OF CONTEMPORARY FOREIGN PSYCHOLOGY

VLADIMIR N. SHLYAPNIKOV

*Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4301-4229>, e-mail: shlyapnikov.vladimir@gmail.com*

The article presents the results of a review of publications on the problem of will in foreign psychology over the past 40-50 years. The main reasons for fluctuations in research interest in the problem of will in the 20th century are analyzed, as well as the main directions of research of volitional regulation in modern foreign psychology and related phenomena, methodological approaches and theoretical concepts. The main approaches to the definition of will in modern foreign psychology are described: will as control of impulses, will as a mechanism for the realization of intention in action, will as control of action's determination. The results of the analysis made it possible to substantiate the need to refer to the concept of will in modern psychology, as well as to formulate the main criteria that distinguish the will from other mental phenomena. The main prospects for the

CC BY-NC



further development of will are outlined, associated with the transition to the study of will in the process of transformation of the system of relations between a person and the surrounding worlds in real life situations.

Keywords: will, volitional regulation, self-regulation, self-control, free will, arbitrariness, meta-analysis, intention, purpose, personality.

Funding. The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number 20-113-50123.

For citation: Shlyapnikov V.N. Will: The Lost Link of Contemporary Foreign Psychology. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2022. Vol. 15, no. 1, pp. 72–87. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150105> (In Russ.).

Введение

Воля — одно из древнейших психологических понятий. Начиная с Античности и до Новейшего времени воля, наряду с разумом и чувствами, занимает центральное место в учении о душе человека. В начале XX века понятие воли в силу ряда причин было практически потеряно для психологической науки, и только к концу столетия ряд научных школ вновь обращаются к этому понятию [2]. В настоящий момент в зарубежной психологии понятие воли используется для объяснения широкого круга проблем: свободы выбора, саморазвития личности, формирования чувства субъектности (sense of agency), механизмов морального и девиантного поведения, реализации намерения в действии, произвольного действия и т. д. [4; 12; 16]. Сегодня многие зарубежные исследователи используют понятие воли для объяснения различных психологических феноменов, вкладывая в это понятие разный смысл, используя разные методы исследования, опираясь на разные методологические основания. В результате, несмотря на очевидные достижения, зарубежная психология воли пока еще не сложилась в самостоятельную предметную область и представляет собой эклектическое объединение исследований, выполненных в рамках различных теоретических школ и подходов, а содержание понятия «воля» остается размытым и неоднозначным, как и в начале XX века.

В связи с этим в статье будет приставлен анализ основных направлений исследований воли в современной зарубежной психологии и связанных с ними феноменов, методических подходов и теоретических представлений с целью обоснования необходимости обращения к понятию «воля», основных критериев, отличающих волю от других психических явлений, а также общих механизмов волевой регуляции.

Проблема воли в XX веке

В первых научных психологических школах понятие «воля» использовалось для обозначения особого класса психических явлений, противопоставляемых естественным психическим процессам и характеризующихся, в отличие от них, активностью, сознательностью и произвольностью: ассоциация и апперцепция (В. Вундт), ассоциативная и детерминирующая тенденция (Н. Ах), полевое и волевое поведение (К. Левин) и т. д. Тем не менее, в начале XX века достаточно размытое и неоднозначное по своему содержанию понятие «воля» практически исчезло из категориального аппарата психологии, сохранившись лишь на периферии науки в ряде психологических школ и исследовательских направлений [2; 29; 33; 49].

Начиная с 80-х гг. XX века в науке наблюдается устойчивый рост исследовательского интереса к проблеме воли. Согласно данным Google Scholar в 1950-х гг. было опубликовано



всего 139 статей, упоминающих понятие «воля» (willpower), в 1960-х гг. — 401, в 1970-х гг. — 1 200, в 1980-х гг. — 2 740, в 1990-х гг. — 6 650, в 2000-х гг. — 18 100, 2010-х гг. — 29 900 [4].

Можно назвать несколько причин роста исследовательского интереса к проблеме воли. Развитие квантовой физики и утверждение принципа квантовой неопределенности способствовало переосмыслению проблемы свободы воли человека. Развитие психологической науки в целом привело к усложнению представлений о природе детерминации поведения человека. Если теории первой половины XX века стремились свести все причины к единому источнику, то во второй половине XX века появляются многофакторные модели, встает вопрос о координации различных факторов детерминации поведения. Происходит смена ведущих научных школ в психологии: на место бихевиоризма и психоанализа приходят когнитивная психология и экзистенциально-гуманистический подход, постулирующие активную и свободную природу поведения человека. Наконец, обращение к анализу сложных форм деятельности человека в реальных условиях (учебной, профессиональной, спортивной, потребительской и т. д.) показало недостатки старых моделей, объясняющих поведение человека [49].

В настоящий момент зарубежная психология воли представлена тремя основными исследовательскими традициями или направлениями, по-разному понимающими функции и механизмы волевой регуляции: в рамках первого подхода функция воли состоит в преодолении препятствий на пути к цели и управлении импульсами или самоконтроле; в рамках второго — в инициации поведения и реализации намерения в действии; в рамках третьего — в поддержании намерения в активном состоянии на протяжении всего процесса достижения цели. Рассмотрим обозначенные подходы более подробно.

Воля как управление импульсами

Чаще всего в зарубежной психологии понятие воли употребляется в контексте проблемы самоконтроля как силы воли (will, willpower), под которым в первую очередь понимается способность управлять импульсивным поведением [4; 5; 13; 14; 22; 23; 38; 39].

Эта исследовательская традиция берет свое начало с экспериментов Н. Аха, в которых перед испытуемыми стояла задача подавлять импульсивные реакции, основанные на предварительно сформированных ассоциативных связях (ассоциативная тенденция), в соответствии с инструкцией, данной экспериментатором (детерминирующая тенденция). Суть волевого акта Н. Ах видел в усилении намерения субъекта, которое является реакцией на препятствия, возникающие в процессе реализации намерения в действии. Позднее К. Левин высказал предположение, что преодоление препятствий в процессе реализации намерения возможно и без участия волевого усиления за счет формирования квазипотребностей. Таким образом, как отмечают многие авторы, К. Левин предложил отказаться от понятия «воля» как неопределенного по своему содержанию, благодаря чему он более чем на 50 лет затормозил развитие психологии воли [2; 29; 33].

В настоящее время в качестве модели для изучения волевого самоконтроля чаще всего используется искусственно созданный в эксперименте конфликт между меньшим, но скорейшим (SS — smaller, sooner) и большим, но отсроченным (LL — larger, later) вознаграждением. Испытуемым предлагается выполнять относительно сложные задания, например, корректурную пробу, в то время как у него есть возможность выбора другого более простого и привлекательного занятия, например, просмотр комиксов [4; 22; 23]. Продуктивность выполнения экспериментального задания свидетельствует о силе воли испытуемого. Отличительная особенность данного подхода — это свобода выбора занятия,



которая остается у испытуемого на протяжении всего эксперимента. В связи с этим можно утверждать, что подобная экспериментальная ситуация актуализирует, в первую очередь, самоконтроль, как способность противостоять искушению; другие же исполнительные функции выполняют здесь вспомогательную функцию.

Во всех этих экспериментах необходимость в волевом самоконтроле возникает не просто в результате конфликта между разными побудителями поведения, а в результате конфликта между разными системами или уровнями детерминации поведения. Л.И. Божович определяла его, как конфликт между непосредственно переживаемым «хочется» и осознанным «надо» [1]. Также волевой акт в отличие от обычного произвольного действия характеризуется выраженной агентностью или субъектностью: человек переживает себя как причину или источник волевой активности, как субъекта способного контролировать себя и свое поведение (мне нужно, и я делаю) [4; 5; 23; 38].

В настоящий момент исследователями предлагаются три основных механизма самоконтроля: подавление (suppression), решение (resolve) и формирование привычек (habits). Отмечается, что человек способен напрямую подавлять (suppression) нежелательные импульсы. Зачастую этот процесс носит сознательный и преднамеренный характер. Постоянный мониторинг и подавление импульсов затрачивает достаточно много ограниченных по объему ресурсов, поэтому подавление сопровождается интенсивным переживанием волевого усилия и не может эффективно работать на протяжении длительного времени. Наряду с этим самоконтроль может быть направлен не только на подавление импульсов, но и на защиту и усиление намерения благодаря решению или решимости (resolve). В основе этого процесса лежат относительно простые когнитивные операции, связанные с переоценкой цели в различных, как правило, более широких контекстах. Решение рассматривается как более сложный и эффективный механизм самоконтроля. Наконец, самоконтроль может привести к формированию устойчивых форм поведения, «войти в привычку». Благодаря автоматизации данный механизм самоконтроля рассматривается как наиболее эффективный. Необходимо отметить, что эти механизмы могут функционировать синергически [4; 22; 23].

Как уже отмечалось, волевые процессы, как правило, сопровождаются интенсивным переживанием усилия. Согласно взглядам ряда отечественных и зарубежных исследователей, волевое усилие можно рассматривать как самостоятельный механизм самоконтроля, выполняющий функцию усиления намерения [4; 22]. Вместе с этим вопрос о месте усилия в процессе волевой регуляции остается дискуссионным. Ряд исследователей связывают переживание усилия со значительными затратами энергетических ресурсов организма на самоконтроль. Соответственно волевой усилие выполняет защитную функцию, предохраняя субъекта от чрезмерной и неэффективной траты сил. Как показывают исследования Р. Баумайстера и его коллег, длительное подавление импульсов может привести к снижению и даже временной утрате способности к самоконтролю. Это состояние получило название истощение Эго (Ego-depletion) [5; 14]. Наряду с этим, подавление импульсов и отказ от удовлетворения сиюминутных желаний может фрустрировать субъекта и приводить к накоплению негативных эмоций (скука, усталость, гнев и т. д.), складывающихся в переживание волевого усилия. Считается, что эмоциональный дискомфорт также может выполнять защитную функцию [25]. Ряд исследователей предполагают, что волевое усилие выполняет оценочную функцию, отражая отношение ожидаемого вознаграждения к затрачиваемым ресурсам, на основании чего принимается решение о продолжении/завершении деятельности. Чем интенсивнее переживание усилий, тем больше вероятность завершения деятель-



ности [45]. Наконец, согласно взглядам Ю. Куля, волевое усилие возникает как следствие конфликта между эксплицитными и имплицитными целями субъекта и рассогласования между различными уровнями детерминации поведения [43].

Большинство исследователей рассматривают самоконтроль как устойчивую индивидуальную характеристику субъекта, которая не сводится к другим психическим свойствам личности, например факторам большой пятерки [4; 24; 38]. Исследования показывают, что люди различаются по способности к самоконтролю, которая является надежным предиктором уровня достижений в различных видах деятельности, например академической успеваемости [22; 23; 40]. Недостаток самоконтроля, напротив, может стать одной из причин формирования вредных привычек и зависимого поведения, например курения [19]. Способность к самоконтролю может быть улучшена благодаря использованию сознательных стратегий самоконтроля [23].

Благодаря относительной простоте методических процедур, используемых в рамках данного подхода, достаточно хорошо изучены психофизиологические механизмы волевого самоконтроля. Показано, что процесс подавления импульса сопровождается ростом активности в дорсолатеральных участках префронтальной коры и снижением активности в центрах подкрепления [28]. Эксперименты с использованием БОС-тренингов показывают, что увеличение связей между дорсолатеральными и вентромедиальными участками префронтальной коры способствовали снижению употребления высококалорийной пищи у людей с избыточным весом [47]. В целом, эффективный волевой самоконтроль обеспечивается наличием вертикальных и горизонтальных связей между различными участками головного мозга [4].

Таким образом, в рамках данного подхода воля, наряду с навыками и мотивацией, рассматривается как один из механизмов побуждения к действию, необходимость в котором возникает в результате конфликта между разными уровнями детерминации поведения и деятельности — «хочу» и «надо». Этот конфликт может быть разрешен как за счет торможения «хочу», так и за счет усиления «надо». Вместе с этим в рамках данного подхода проблема воли понимается слишком узко, как управление импульсами, тогда как необходимость в волевой регуляции может возникать и в результате конфликта между разными намерениями. Также многие исследователи отмечают, что эксперименты, реализуемые в рамках данного подхода, обладают низкой экологической валидностью и существенно упрощают реальные жизненные ситуации. В частности, отказ испытуемого выполнять инструкцию экспериментатора может свидетельствовать как о неспособности выполнить задание, так и о нежелании это делать. В первом случае можно говорить о слабом самоконтроле, а во втором, напротив, о проявлении воли [33; 38].

Воля как механизм реализация намерения в действии

В то время как первый из рассмотренных нами подходов сводит проблему воли к управлению импульсами, второй подход рассматривает волю в контексте более широкой проблемы достижения цели и реализации намерения в действии. Отметим, что в рамках данного подхода термин *volition* используется чаще, чем *will*.

Выделяют как минимум три основных источника детерминации целенаправленного поведения человека: внутреннюю и внешнюю мотивацию и привычки [29]. Для простых форм поведения, например в условиях лабораторного эксперимента, этих механизмов достаточно. Тем не менее, изучение реальных сложных видов целенаправленного поведения человека показало, что для объяснения механизмов реализации намерения в действии не-



достаточно только мотивационных факторов, например установок, не менее важную роль в этом процессе играют когнитивные, эмоциональные и волевые факторы [7; 8; 29].

В первую очередь, это связано с тем, что реальная деятельность человека обычно сама по себе сложнее, чем задания, полученные в лабораторном эксперименте. Часто она требует специальных знаний и навыков, на нее затрачивается больше времени и ресурсов. Реальная деятельность протекает в изменяющихся условиях с высоким уровнем неопределенности, а различные этапы деятельности, например принятие решения и его воплощение, могут быть значительно разнесены во времени. Наконец, в жизни деятельность всегда реализуется в условиях конкуренции со стороны других видов деятельности. Все это требует специальных механизмов контроля реализации намерения в действии. Большинство исследователей отмечают, что необходимость в воле возникает там, где достижение цели сталкивается с препятствием, в качестве которого могут выступать не только импульсы, но и другие намерения [1; 2; 7; 8; 29; 33].

Вопрос о психологических механизмах реализации намерения в действии был поднят еще У. Джеймсом, который полагал, что воля заполняет пробел между мыслью и действием, отвечая за вопросы, связанные с принятием решения, инициацией и контролем за реализацией действия. Со значительными изменениями эта схема сохраняется в науке по сей день [49].

Как уже отмечалось выше, когда достижение цели сталкивается с препятствием, возникает намерение — самостоятельное психическое образование, отвечающее за инициацию действия и контроль за его исполнением. В отличие от цели — образа желаемого будущего, намерение представляет собой сложную репрезентацию более или менее детального плана действия по достижению цели, обеспечивающего состояние готовности субъекта к действию [7; 29].

В настоящее время разработана не одна модель целенаправленного поведения. Первые модели целенаправленного поведения, например Theory of Reasoned Behavior (TRB), были относительно простыми, линейными и включали в себя несколько звеньев: «цель» — «намерение» — «действие». Согласно этой модели, за формирование цели и намерения отвечали социальные установки, нормы и ценности субъекта [6].

Со временем стало понятно, что в большинстве случаев эта модель не может объяснить причины и тем более предсказать результаты сложных форм целенаправленного поведения. В результате модель была дополнена новыми компонентами. В первую очередь в моделях появились когнитивные факторы, связанные с оценкой ситуации и воспринимаемым контролем (Theory of Planned Behavior — TPB) [6]. В дальнейшем эта модель была дополнена системой эмоциональных целей (emotional goal system), отвечающих за прогноз последствий действий. Было показано, что эмоции предвосхищения, наряду с эмоциями достижения, играют важную роль в регуляции сложных форм целенаправленного поведения [6; 7; 16].

Тем не менее, поскольку реализация намерения происходит в изменяющихся условиях, достижение цели требует контроля за внешними обстоятельствами и собой, своим поведением и психическими процессами. В связи с этим волевые (метакогнитивные и метамотивационные) факторы занимают важное место в современных моделях целенаправленного поведения (Model of Goal-Directed Behavior — MGB). В рамках MGB намерение рассматривается не просто как план действий по достижению цели, это сложная динамическая репрезентация этого процесса в изменяющихся условиях среды, побудительную силу которой придают аффективные процессы, в частности эмоциональное прогнозирование [1; 7].

Каким же образом воля способствует реализации намерения в действии? Наиболее подробно ответ на этот вопрос представлен в модели «Рубикон» Х. Хекхаузена, согласно которой процесс реализации намерения может быть разбит на четыре этапа [29]. На первом



(подготовительном) этапе субъектом осуществляется выбор цели и формирование намерения. Далее, на преакционном этапе, намерение выполняет функцию инициации действия. Основная проблема данного этапа — конкуренция разных намерений за ограниченные возможности реализации в действии. Согласно Х. Хекхаузену, этот вопрос решается благодаря результирующей тенденции, которая зависит от силы намерения и условий его реализации. На третьем (акционном) этапе намерение выполняет функцию регуляции деятельности. На последнем (постакционном) этапе происходит оценка результата, которая, с одной стороны, обеспечивает дезактивацию намерения, а с другой — является основой для коррекции имеющихся намерений и планов действий.

Расчленение единого процесса деятельности на ряд этапов привело исследователей к представлению о том, что на каждом из этапов преобладают свои специфические регуляторы деятельности. Как отмечает Х. Хекхаузен, это позволило исследователям развести сначала формально, а затем и содержательно мотивационные и волевые процессы. Большинство авторов предлагается функциональный критерий волевой регуляции, согласно которому мотивационные процессы отвечают за выбор цели и оценку полученного результата, а волевые процессы — за активацию и дезактивацию намерения в условиях (внешних и внутренних), оптимальных для ее реализации, а также за контроль реализации действия [29].

Х. Хекхаузену и его коллегам удалось экспериментально показать содержательные различия мотивационных и волевых процессов. Мотивационные процессы функционально ориентированы на максимально объективную и всестороннюю оценку реальности, тогда как волевые — на реализацию принятого решения. Благодаря этому волевые процессы характеризуются погруженностью в деятельность и устремленностью к цели, тогда как для мотивационных процессов более характерна отстраненность от поставленной цели [29].

В соответствии с этими представлениями Х. Хекхаузеном и его коллегами был разработан новый подход к исследованию волевой регуляции, основанный на сравнении роли мотивационных и волевых факторов в изменении реального поведения в группах испытуемых после экспериментального воздействия. В одной из групп у испытуемых формировалась целевая интенция (мотивационная интервенция), а в другой — намерение (волевая интервенция). В многочисленных исследованиях, выполненных в рамках данной парадигмы, был показан решающий вклад волевых факторов в реализацию различных видов деятельности [15; 20; 26; 37; 4; 42; 48].

В настоящее время появляется все больше циклических моделей целенаправленного поведения, важная роль в которых отводится петле обратной связи [23; 43].

Таким образом, в рамках данного подхода воля, наряду с другими факторами, рассматривается как важная часть сложного процесса управления побуждением к действию. Необходимость в волевой регуляции возникает в связи со сложной структурой деятельности, реализуемой в изменяющемся пространственно-временном континууме, все состояния которого невозможно учесть в процессе целеполагания. Соответственно, функция воли состоит не только в управлении импульсами, но и в контроле за процессом реализации намерения в действии. В связи с этим воля понимается не как одномоментный волевой акт, а как сложный метапроцесс управления психическими процессами и ресурсами для достижения поставленной цели.

Воля как управление побуждением

Идеи Х. Хекхаузена получили оригинальное развитие в работах одного из его учеников, Ю. Куля. Исходя из представлений о воле, как о механизме усиления намерения,



Ю. Куль направил свое внимание на изучение причин неудач волевой регуляции (volitional failure). Для этого им был разработан целый ряд методических приемов, которые он использовал в своих экспериментах [12]. Результаты этих исследований показали, что вопреки устоявшимся в науке представлениям правильный выбор и сильная мотивация далеко не всегда могут обеспечить достижение цели. Для этого нужны специальные, волевые механизмы, направленные на поддержание целевого намерения в активном состоянии и его защиту от других мотивационных тенденций. Необходимость обращения к воле обусловлена конфликтом между разными намерениями, который чаще всего возникает в ситуации, когда намерение не может быть реализовано в силу внешних или внутренних причин [12; 32]. Ю. Куль подчеркивает: «Несмотря на все концептуальные и операциональные трудности, мы никогда не сможем объяснить сложные феномены человеческого поведения без обращения к таким понятиям, как воля, сила воли, саморегуляция и самоконтроль» [33].

Вместе с этим Ю. Куль приходит к выводу, что волю нельзя свести к одному механизму. Она является продуктом совместной работы различных психических функций. В результате появляется представление о воле как о метапроцессе, функция которого состоит в целенаправленном управлении субъектом своими психическими процессами и функциями для достижения поставленной цели в условиях конкуренции с другими целями и намерениями [32]. Эти взгляды получили отражение в теории контроля за действием (Action Control Theory – АСТ).

Исследование волевых механизмов контроля за действием поставили перед Ю. Кулем важный вопрос: «Кто контролирует меня, когда я контролирую себя?» – Ответом на него стало создание теории взаимодействия подсистем личности (Personal System Interaction theory – PSI) [12; 31; 33].

Согласно данной теории, субъектом волевой регуляции выступает личность как иерархически организованная система психических процессов и функций. Нижний уровень этой системы представлен элементарными моторными (intuitive behavioral control) и сенсорными (object recognition) функциями, работа которых носит автоматизированный (неосознанный) характер, не требует значительных усилий, но обладает низкой пластичностью. Верхний уровень системы представлен высшими интегральными процессами – интенциональным, декларативным (intention memory) и расширенным, автобиографической (extension memory) памятью, работа которых носит осознанный и произвольный характер, затрачивает больше усилий и других ресурсов, но зато обладает большей пластичностью. Благодаря взаимодействию этих систем решаются две базовые задачи в жизни человека: достижение целей (goal maintenance) и саморазвитие (self-maintenance), которые соответствуют таким житейским понятиям как воля и мудрость [12], [31].

В обычных условиях достижение целей обеспечивает автоматизированный поведенческий контроль, который поддерживается благодаря положительной обратной связи (положительными эмоциями) от результата действия. Столкновение с трудностью и связанные с ними негативные эмоции тормозят работу автоматического поведенческого контроля и запускают сознательные волевые процессы, связанные с интенциональной памятью и планированием. В результате у субъекта формируется осознанное намерение, которое обеспечивает волевой контроль за действием (контроль сверху вниз). Достижение цели вызывает позитивные эмоции, которые дезактивируют намерение и вновь запускают автоматизированный поведенческий контроль. Процесс саморазвития, основанный на интеграции нового опыта, определяется взаимодействием между системой распознавания объектов и



системой расширенной памяти, представляющей собой сложноорганизованную систему прошлого опыта субъекта, его потребностей, мотивов, ценностей и т. д. Расхождение между ситуацией и ожиданиями субъекта вызывает негативные эмоции, которые тормозят высшие процессы и повышают уровень бдительности субъекта в отношении распознавания ошибок (error detection), в то время как успех и позитивные эмоции снижают уровень бдительности и способствуют интеграции опыта и формированию целостного чувства Я (контроль снизу вверх) [12]. Таким образом, взаимодействие подсистем личности осуществляется благодаря эмоциям и мотивам, которые выполняют функцию переключения между системой достижения (approach system), связанной с самоконтролем, и системой избегания (avoidance system), связанной с саморазвитием.

Положительные эмоции способствуют установлению связи между расширенной памятью и интуитивным поведенческим контролем, что переводит волевую регуляцию в более эффективный режим саморегуляции, который носит интуитивный, автоматизированный характер и происходит без усилия. Субъектом этого процесса выступает целостное Я (holistic self), которое характеризуется как сеть имплицитных мотивов, ценностей, автобиографических воспоминаний и т. д. Результаты психофизиологических исследований позволяют предположить, что работа целостного Я связана со структурами правого полушария коры головного мозга, отвечающими за процессы параллельной переработки информации. Отрицательные эмоции, напротив, способствуют установлению связи между интенциональной памятью и распознаванием объектов, что переводит волевую регуляцию в режим самоконтроля, который носит осознанный и целенаправленный характер и требует значительных усилий со стороны субъекта. Субъектом этого процесса выступает Я-концепция, которая характеризуется как объединение декларативных мотивов, социальных норм, интроектов и т. д. Результаты психофизиологических исследований позволяют предположить, что работа Я-концепции связана со структурами левого полушария коры головного мозга, отвечающими за процессы последовательной переработки информации [35].

Исследования показали, что люди различаются по своей предрасположенности к саморегуляции (ориентация на действие) или самоконтролю (ориентация на состояние). Люди с ориентацией на действие успешнее реализуют сложные намерения, как в лабораторной ситуации, так и в реальной деятельности, а также они успешнее справляются с негативным опытом в ситуациях выученной беспомощности, морального давления, мотивационных конфликтов и т. д. [11; 30].

Согласно PSI, эффективность волевой регуляции (volitional efficiency) во многом обеспечивается за счет эмоциональной регуляции, которая развивается в детстве в процессе коммуникации ребенка со взрослыми. Вместе с этим эффективность волевой и эмоциональной регуляции можно развивать и во взрослом возрасте с помощью специальных техник и упражнений [43].

Свое дальнейшее развитие взгляды Ю. Куля получили в рамках динамического подхода (Dynamics of Personality Approach – DPA), согласно которому детерминация поведения человека носит сложную природу и не может быть сведена к какому-то одному источнику, как это предполагалось в ранних теориях личности и мотивации. DPA представляет собой попытку интеграции различных подходов к проблеме детерминации поведения человека, которые, по мнению авторов, не исключают, а дополняют друг друга [43; 46].

В рамках данного подхода выделяется семь иерархически организованных уровней детерминации поведения человека: элементарные сенсомоторные процессы (привычки и



навыки), уровень общего возбуждения и активации (темперамент), эмоции, копинг-стратегии, мотивы, сложные когнитивные образования (когнитивные стили, имплицитные теории и т. д.), самоуправление [36].

Как видно, на вершине этой пирамиды располагаются процессы самоуправления, включающие в себя способность реализовывать сложные намерения в действии (воля) и способность учиться на собственных ошибках и негативном опыте (саморазвитие). С одной стороны, эти процессы являются результатом взаимодействия нижележащих уровней, а с другой стороны, их основная функция состоит в управлении и координации работы этих уровней [21; 34; 44].

Результаты исследований Ю. Куля и его коллег получили свое практическое применение в сфере психологии образования, спорта, медицинской психологии и т. д. [10; 17; 18; 50]. В настоящее время активно разрабатываются психотерапевтические подходы, основанные на принципах PSI и DPA и ориентированные на работу с паттернами волевого поведения [9].

Таким образом, в рамках данного подхода воля понимается как высший уровень управления процессами детерминации сложных форм поведения человека. Ю. Куль существенно расширяет проблемное поле психологии воли от управления импульсами к управлению собой. Эволюция взглядов Ю. Куля на природу волевой регуляции проходит путь от представлений о воле как о механизме контроля за отдельными действиями к представлению о воле как о форме психической саморегуляции активности личности, одновременно вовлеченной в различные виды деятельности. Воля рассматривается не как самостоятельная способность, а как сложный метаспсихический процесс, являющийся результатом более или менее эффективного взаимодействия различных субсистем личности, обеспечивающих трансформацию мотивации в деятельность. Ю. Куль и его коллеги подчеркивают, что поведение человека имеет активную природу, источником которой выступают базовые потребности личности в достижении и саморазвитии.

Заключение

Таким образом, благодаря работам представителей ряда научных школ понятие воля не только сохранилось в зарубежной психологии, но и переживает рост интереса, как со стороны научного сообщества, так и со стороны обычных людей. Сегодня все больше исследователей склонны рассматривать волю как круг самостоятельных психических явлений, функционально и содержательно отличающихся от других процессов и состояний. Попробуем сформулировать основные критерии, которые отличают волю от других психических явлений.

Обращение к понятию воли связано с усложнением представлений о природе детерминации целенаправленного поведения и деятельности человека, а также переходом от изучения воли в рамках лабораторного эксперимента к исследованиям реальных видов деятельности человека.

Функция воли состоит в сознательном и преднамеренном управлении процессами побуждения целенаправленного поведения и деятельности человека, что близко к представлениям отечественных исследователей о воле как о форме произвольной мотивации [2]. В рамках разных направлений речь может идти о воле, как о самостоятельном механизме побуждения к действию [4; 13; 23], как части или этапе сложного процесса побуждения к действию [8; 29], или как о высшем уровне управления многоуровневым процессом побуждения к действию [12; 3; 33].



Необходимость в волевой регуляции возникает в ситуации конфликта между различными уровнями детерминации поведения, например: ситуативными импульсами и сознательными целями [4; 23], различными намерениями [29; 32; 33], эксплицитными и имплицитными мотивами [31], Я-концепцией и целостным Я [43].

Большинством исследователей воля рассматривается как метафункция, которая не имеет своего собственного продукта, но проявляется в работе других функций. Воля отвечает за управление или координацию работы других психических процессов и функций, обеспечивая условия для реализации намерения в действии.

Важным критерием волевых процессов, на который обращают внимание большинство исследователей, является выраженная субъектность, или агентность. Волевые процессы всегда сопровождаются осознанием субъекта себя как источника волевой активности (sense of agency) [28; 44]. Эти взгляды хорошо согласуются с представлениями о воле как о личностном уровне произвольной регуляции, развиваемыми в трудах отечественных психологов [1; 2].

Благодаря работам Х. Хекхаузена, Ю. Куля и их учеников, появляется возможность преодолеть традиционную раздробленность психологии личности и мотивации и подойти к созданию единой теории детерминации человеческого поведения, важное место в которой занимают волевые процессы как результат интегральной работы психики человека. Необходимо отметить, что представления о воле как о самостоятельном психическом явлении получило экспериментальное, психометрическое и психофизиологическое подтверждение. Развитие теоретических представлений о волевой регуляции внесло ощутимый вклад в решение прикладных задач в области психологии образования, медицины, спорта, психотерапии и т. д. [3; 8; 11; 15; 18; 50].

Наряду с этим большинство исследователей указывает на ряд проблем, характерных для большей части исследований воли. Во-первых, понятие «воля» употребляется в различных контекстах, а также для описания волевых процессов авторами используются различные понятия (jingle-jangle problem). Во-вторых, воля рассматривается скорее как устойчивая характеристика личности — способность к самоконтролю, а не как динамический процесс, обусловленный взаимодействием личностных и ситуационных переменных. В-третьих, вызывает сомнение экологическая валидность экспериментальных приемов, используемых при изучении воли [4; 12; 29; 38; 43].

Таким образом, исследования воли в зарубежной психологии начинались с изучения механизмов отдельных волевых актов, связанных с контролем импульсов, а сегодня воля рассматривается как одна из интегративных форм саморегуляции жизнедеятельности личности. Перспективы дальнейшего развития психологии воли большинство авторов связывает с переходом от изучения изолированных волевых действий в искусственной и статичной лабораторной ситуации к изучению интегральной системы волевой регуляции в процессе трансформации системы отношений личности с окружающим миром в реальных жизненных ситуациях [44].

Литература

1. Божович Л.И. Развитие воли в онтогенезе // Проблемы формирования личности. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. С. 302–332.
2. Иванников В.А., Барабанов Д.Д., Монроз А.В., Шляпников В.Н., Эйдман Е.В. Место понятия «воля» в современной психологии // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 15–23.
3. Шляпников В. Н., Иванников В. А. Связь особенностей волевой регуляции с достижениями в спорте // Познание и переживание. 2021. Том 2. № 1. С. 83–103. DOI: 10.51217/cogexp_2021_02_01_05



4. *Ainslie G.* Willpower With and Without Effort // Behavioral and Brain Sciences. 2020. Vol. 44. P. 1–81. DOI:10.1017/S0140525X20000357
5. *André N., Audiffren M., Baumeister R.F.* An Integrative Model of Effortful Control // Frontiers in Systems Neuroscience. 2019. Vol. 13. P. 79. DOI:10.3389/fnsys.2019.00079
6. *Bagozzi R.P.* On neglect of volition in consumer research: A critique and proposal // Psychology & Marketing. 1993. Vol. 10(3). P. 215–237.
7. *Bagozzi R.P., Baumgartner H., Pieters R.* Goal-directed emotions // Cognition and Emotion. 1998. Vol. 12(1). P. 1–26.
8. *Bagozzi R.P., Belschak F., Verbeke W., Gavino Jr J.C.* Salesperson self-regulation of pride: Effects on adaptability, effort, and citizenship behaviors between independent-based and interdependent-based cultures // Revista Española de Investigación en Marketing ESIC. 2016. T. 20. № 1. P. 1–17.
9. *Baum I., Baumann N.* Arousing Autonomy: A Valid Assessment of the Implicit Autonomy Motive // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 168. P. 110362. DOI:10.1016/j.paid.2020.110362
10. *Baumann N., Kuhl J.* Nurturing your self: measuring and changing how people strive for what they need // The Journal of Positive Psychology. 2020. P. 1–12. DOI:10.1080/17439760.2020.1805503
11. *Baumann N., Chatterjee M.B., Hank P.* Guiding others for their own good: Action orientation is associated with prosocial enactment of the implicit power motive // Motivation and Emotion. 2016. Vol. 40(1). P. 56–68. DOI:10.1007/s11031-015-9511-0
12. *Baumann N., Kazén M., Quirin M., Koole S.L.* Why People Do the Things They Do: Building on Julius Kuhl's Contributions to the Psychology of Motivation and Volition. Hogrefe Publishing, 2018. 433 p.
13. *Baumeister R.F.* Self-regulation, ego depletion, and inhibition // Neuropsychologia. 2014. Vol. 65. P. 313–319. DOI:10.1016/j.neuropsychologia.2014.08.012
14. *Baumeister R.F., Vohs K.D.* Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update // Advances in Experimental Social Psychology. 2016. Vol. 54. P. 67–127.
15. *Beckmann J.* Achievement motivation and motivational and volitional processes in sports // Motivation Science. 2020. Vol. 6(3). P. 192–194. DOI:10.1037/mot0000197
16. *Brown S.P., Cron W.L., Slocum J.W.-Jr.* Effects of goal-directed emotions on salesperson volition, behavior, and performance: A longitudinal study // Journal of marketing. 1997. Vol. 61(1). P. 39–50.
17. *Buchmann, J., Baumann, N., Meng, K., Semrau, J., Kuhl, J., Pfeifer, K., Vogel, H., Faller, H.* Volitional Action Control and Depression in Chronic Pain: Does Action versus State Orientation Moderate the Relations of Pain-Related Cognitions to Depression? // Current Psychology. 2021. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01914-1>
18. *Corno L.* Special double issue on conceptions of volition: Theoretical investigation and studies of practice // International Journal of Education Research. 2000. Vol. 33. P. 659–663.
19. *Daly M., Egan M., Quigley J., Delaney L., Baumeister R.F.* Childhood self-control predicts smoking throughout life: Evidence from 21,000 cohort study participants // Health Psychology. 2016. Vol. 35(11). P. 1254–1263. DOI:10.1037/hea0000393
20. *Dandanell S., Elbe A.-M., Pfister G., Elsborg P., Helge J.* Relationship between volition, physical activity and weight loss maintenance: Study rationale, design, methods and baseline characteristics // Scandinavian Journal of Public Health. 2016. Vol. 45(3). P. 299–304. DOI:10.1177/1403494816682378
21. *Du šing R., Tops M., Radtke E.L., Kuhl J., Quirin M.* Relative Frontal Brain Asymmetry and Cortisol Release After Social Stress: The Role of Action Orientation // Biological Psychology. 2016. Vol. 115. P. 86–93. DOI:10.1016/j.biopsycho.2016.01.012
22. *Duckworth A.L.* The significance of self-control // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2011. Vol. 108(7). P. 2639–2640. DOI: 10.1073/pnas.1019725108
23. *Duckworth A.L., Taxer J.L., Eskreis-Winkler L., Galla B.M., Gross J.J.* Self-Control and Academic Achievement // Annual Review of Psychology. 2019. Vol. 70(1). P. 373–399. DOI:10.1146/annurev-psych-010418-103230
24. *Ent M.R., Baumeister R.F., Tice D.M.* Trait self-control and the avoidance of temptation // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 74. P. 12–15. DOI:10.1016/j.paid.2014.09.031
25. *Fox K.C., Andrews-Hann, J.R., Mills C., Dixon M L., Markovic J., Thompson E., Christoff K.* Affective neuroscience of self-generated thought // Annals of the New York Academy of Sciences. 2018. Vol. 1425. P. 26–51. DOI:10.1111/nyas.13740



26. *Godinho C. A., Alvarez M.-J., Lima M. L., Schwarzer R.* Will is not enough: Coping planning and action control as mediators in the prediction of fruit and vegetable intake // *British Journal of Health Psychology*. 2013. Vol. 9(4). P. 856–870. DOI:10.1111/bjhp.12084
27. *Haggard P., Eitam B.* (eds.) *The Sense of Agency*. New York: Oxford University Press, 2015. 448 p.
28. *Harris A., Hare T., Rangel A.* Temporally dissociable mechanisms of self-control: early attentional filtering versus late value modulation // *Journal of Neuroscience*. 2013. Vol. 33. P. 18917–18931. DOI:10.1523/JNEUROSCI.5816-12.2013
29. *Heckhausen J., Heckhausen H.* (eds) *Motivation und Handeln*. Berlin, Heidelberg: Springer-Lehrbuch, Springer. 2010. 550 p.
30. *Kazén M., Kuhl J., Leicht E.-M.* When the going gets tough...: Self-motivation is associated with invigoration and fun // *Psychological Research*. 2015. Vol. 79(6). P. 1064–1076. DOI:10.1007/s00426-014-0631-z
31. *Koole S.L., Schlinkert C., Maldei T., Baumann N.* Becoming Who You Are: An Integrative Review of Self-Determination Theory and Personality Systems Interactions Theory // *Journal of Personality*. 2018. Vol. 87. P. 15–36. DOI:10.1111/jopy.12380
32. *Kuhl J.* Volitional mediators of cognition-behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation // In *Kuhl J., Beckmann J.* (eds.) *Action control: From cognition to behavior*. Berlin: Springer-Verlag, 1985. P. 101–128.
33. *Kuhl J.* Who controls whom when “I control myself”? // *Psychological Inquiry*. 1996. Vol. 7(1). P. 61–68. DOI:10.1207/s15327965pli0701_12
34. *Kuhl J., Baumann N.* Personality systems interactions (PSI theory): Toward a dynamic integration of personality theories // In *Rauthmann J.F.* (ed.) *The Handbook of Personality Dynamics and Processes*. Academic Press, 2021. P. 709–730. DOI:10.1016/B978-0-12-813995-0.00027-3
35. *Kuhl J., Quirin M., Koole S.L.* Being Someone: The Integrated Self as a Neuropsychological System // *Social and Personality Psychology Compass*. 2015. Vol. 9(3). P. 115–132. DOI:10.1111/spc3.12162
36. *Kuhl J., Quirin M., Koole S.L.* The functional architecture of human motivation: Personality systems interactions theory // In *Elliot A.J.* (Ed.) *Advances in Motivation Science*. Elsevier, 2021. Vol. 8. P. 1–62. DOI:10.1016/bs.adms.2020.06.001
37. *Milne S., Orbell S., Sheeran P.* Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions // *Britain Journal of Health Psychology*. 2002. Vol. 7(2). P. 163–184.
38. *Milyavskaya M., Berkman E.T., De Ridder D.T.D.* The many faces of self-control: tacit assumptions and recommendations to deal with them // *Motivation Science*. 2019. Vol. 5. P. 79–85. DOI: 10.1037/mot0000108
39. *Mischel W., Ayduk O., Berman M.G., Casey B.J., Gotlib I.H., Jonides J., Kross E., Teslovich T., Wilson N.L., Zayas V., Shoda Y.* Willpower over the life span: decomposing self-regulation // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2011. Vol. 6(2). P. 252–256.
40. *Moffitt T.E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R.J., Harrington H., Houts R., Poulton R., Roberts B.W., Ross S.* From the Cover: A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety // *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America*. 2011. Vol. 108(7). P. 2693–2698. DOI:10.1073/pnas.1010076108
41. *Norman P., Sheeran P., Orbell S.* Does state versus action orientation moderate the intention–behavior relationship? // *Journal of Applied Social Psychology*. 2003. Vol. 33. P. 536–553.
42. *Prestwich A., Lawton R., Conner M.* The use of implementation intentions and the decision balance sheet in promoting exercise behavior // *Psychology and health*. 2003. Vol. 18(6). P. 707–721.
43. *Quirin M., Jais M., Di Domenico S.I., Kuhl J., Ryan R.M.* Effortless Willpower? The Integrative Self and Self-Determined Goal Pursuit // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 653458. DOI:10.3389/fpsyg.2021.65345
44. *Quirin M., Robinson M., Rauthmann J., Kuhl J., Read S., Tops M., Deyoung C.* The Dynamics of Personality Approach (DPA): Twenty Tenets for Uncovering the Causal Mechanisms of Personality // *European Journal of Personality*. 2020. Vol. 34(6). P. 947–968. DOI:10.1002/per.2295
45. *Shenhav A., Musslick S., Lieder F., Kool W., Griffiths T. L., Cohen J.D., Botvinick M.M.* Toward a rational and mechanistic account of mental effort // *Annual Review of Neuroscience*. 2017. Vol. 40. P. 99–124. DOI:10.1146/annurev-neuro-072116-031526



46. Sosnowska J., Kuppens P., De Fruyt F., Hofmans J.A. Dynamic systems approach to personality: The Personality Dynamics (PersDyn) model // *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 144. P. 11–18. DOI:10.1016/j.paid.2019.02.013
47. Spetter M.S., Malekshahi R., Birbaumer N., Lührs M., van der Veer A.H., Scheffler K., Hallschmid M. Volitional regulation of brain responses to food stimuli in overweight and obese subjects: A real-time fMRI feedback study // *Appetite*. 2017. Vol. 112. P. 188–195. DOI:10.1016/j.appet.2017.01.032
48. Zhang Y., Cooke R. Using a combined motivational and volitional intervention to promote exercise and healthy dietary behaviour among undergraduates // *Diabetes Research and Clinical Practice*. 2012. Vol. 95(2). P. 215–223. DOI:10.1016/j.diabres.2011.10.006
49. Zhu J. Understanding of volition // *Philosophical psychology*. 2004. Vol. 17(2). P. 247–273.
50. Zimmerman, B.J. Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes // In Wright J.D. (ed.) *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*. Elsevier, 2015. P. 541–546. DOI:10.1016/b978-0-08-097086-8.26060-1

References

1. Bozhovich L.I. Razvitie voli v ontogeneze [The development volition in ontogenesis]. *Problemy formirovaniya lichnosti [Problems of Personality Development]*. Moscow: Publ. MPSI, Voronezh: Publ. NPO “MODEK”, 2001, pp. 302–332. (In Russian).
2. Ivannikov V.A., Barabanov D.D., Monroz A.V., Shlyapnikov V.N., Eidman E.V. Mesto ponyatiya «volya» v sovremennoi psikhologii [The role of the notion of will in contemporary psychology]. *Voprosy psikhologii [Voprosy Psychologii]*, 2014, no. 2, pp. 15–23. (In Russian; abstract in English).
3. Shlyapnikov V.N., Ivannikov V.A. Svyaz' osobennostei volevoi regulyatsii s dostizheniyami v sporte [The relationship of the features of volitional regulation with achievements in sports]. *Poznanie i perezhivanie [Cognition and Experience]*, 2021, vol. 2, no. 1, pp. 83–103. DOI: 10.51217/cogexp_2021_02_01_05 (in Russ.).
4. Ainslie G. Willpower With and Without Effort. *Behavioral and Brain Sciences*, 2020, vol. 44, pp. 1–81. DOI:10.1017/S0140525X20000357
5. André N., Audiffren M., Baumeister R.F. An Integrative Model of Effortful Control. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 2019, vol. 13, pp. 79. DOI:10.3389/fnsys.2019.00079
6. Bagozzi R.P. On neglect of volition in consumer research: A critique and proposal. *Psychology & Marketing*, 1993, vol. 10 (3), pp. 215–237.
7. Bagozzi R.P., Baumgartner H., Pieters R. Goal-directed emotions. *Cognition and Emotion*, 1998, vol. 12(1), pp. 1–26.
8. Bagozzi R. P., Belschak F., Verbeke W., Gavino Jr J.C. Salesperson self-regulation of pride: Effects on adaptability, effort, and citizenship behaviors between independent-based and interdependent-based cultures. *Revista Española de Investigación en Marketing ESIC*, 2016, pp. 1–17.
9. Baum I., Baumann N. Arousing Autonomy: A Valid Assessment of the Implicit Autonomy Motive. *Personality and Individual Differences*, 2020, vol. 168, pp. 110362. DOI:10.1016/j.paid.2020.110362
10. Baumann N., Kuhl J. Nurturing your self: measuring and changing how people strive for what they need. *The Journal of Positive Psychology*, 2020, pp. 1–12. DOI:10.1080/17439760.2020.1805503
11. Baumann N., Chatterjee M. B., Hank, P. Guiding others for their own good: Action orientation is associated with prosocial enactment of the implicit power motive. *Motivation and Emotion*, 2016, vol. 40(1), pp. 56–68. DOI:10.1007/s11031-015-9511-0
12. Baumann N., Kazén M., Quirin M., Koole S.L. Why People Do the Things They Do: Building on Julius Kuhl's Contributions to the Psychology of Motivation and Volition. Hogrefe Publishing, 2018. 433 p.
13. Baumeister R.F. Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, 2014, vol. 65, pp. 313–319. DOI:10.1016/j.neuropsychologia.2014.08.012
14. Baumeister R.F., Vohs K.D. Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2016, vol. 54, pp. 67–127.
15. Beckmann, J. Achievement motivation and motivational and volitional processes in sports. *Motivation Science*, 2020, vol. 6(3), pp. 192–194. DOI:10.1037/mot0000197
16. Brown S.P., Cron W.L., Slocum J.W.-Jr. Effects of goal-directed emotions on salesperson volition, behavior, and performance: A longitudinal study. *Journal of marketing*, 1997, vol. 61 (1), pp. 39–50.



17. Buchmann, J., Baumann, N., Meng, K., Semrau J., Kuhl J., Pfeifer K., Vogel H., Faller H. Volitional Action Control and Depression in Chronic Pain: Does Action versus State Orientation Moderate the Relations of Pain-Related Cognitions to Depression? *Current Psychology*, 2021. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01914-1>
18. Corno L. Special double issue on conceptions of volition: Theoretical investigation and studies of practice. *International Journal of Education Research*, 2000, vol. 33, pp. 659–663.
19. Daly M., Egan M., Quigley J., Delaney L., Baumeister, R. F. Childhood self-control predicts smoking throughout life: Evidence from 21,000 cohort study participants. *Health Psychology*, 2016, vol. 35(11), pp. 1254–1263. DOI:10.1037/hea0000393
20. Dandanell S., Elbe A.-M., Pfister G., Elsborg P., Helge J. Relationship between volition, physical activity and weight loss maintenance: Study rationale, design, methods and baseline characteristics. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2016, vol. 45(3), pp. 299–304. DOI:10.1177/1403494816682378
21. Du ãng R., Tops M., Radtke E.L., Kuhl J., Quirin M. Relative Frontal Brain Asymmetry and Cortisol Release After Social Stress: The Role of Action Orientation. *Biological Psychology*, 2016, vol. 115, pp. 86–93. DOI:10.1016/j.biopsycho.2016.01.012
22. Duckworth A.L. The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011, vol. 108 (7), pp. 2639–2640. DOI: 10.1073/pnas.1019725108
23. Duckworth A.L., Taxer J.L., Eskreis-Winkler L., Galla B.M., Gross J.J. Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 2019, vol. 70(1), pp. 373–399. DOI:10.1146/annurev-psych-010418-103230
24. Ent M. R., Baumeister R. F., Tice D. M. Trait self-control and the avoidance of temptation. *Personality and Individual Differences*, 2015, vol. 74, pp. 12–15. DOI:10.1016/j.paid.2014.09.031
25. Fox K. C., Andrews-Hann, J. R., Mills C., Dixon M. L., Markovic J., Thompson E., Christoff K. Affective neuroscience of self-generated thought. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2018, vol. 1425, pp. 26–51. DOI:10.1111/nyas.13740
26. Godinho C. A., Alvarez M.-J., Lima M. L., Schwarzer, R. Will is not enough: Coping planning and action control as mediators in the prediction of fruit and vegetable intake. *British Journal of Health Psychology*, 2013, vol. 9(4), pp. 856–870. DOI:10.1111/bjhp.12084
27. Haggard, P., Eitam, B. (eds.) *The Sense of Agency*. New York: Oxford University Press, 2015. 448 p.
28. Harris, A., Hare, T., & Rangel, A. Temporally dissociable mechanisms of self-control: early attentional filtering versus late value modulation. *Journal of Neuroscience*, 2013, vol. 33, pp. 18917–18931. DOI:10.1523/JNEUROSCI.5816-12.2013
29. Heckhausen J., Heckhausen H. (eds) *Motivation und Handeln*. Berlin, Heidelberg, Springer, Springer-Lehrbuch, 2010. 550 p.
30. Kazén M., Kuhl J., Leicht E.-M. When the going gets tough...: Self-motivation is associated with invigoration and fun. *Psychological Research*, 2015, vol. 79(6), pp. 1064–1076. DOI:10.1007/s00426-014-0631-z
31. Koole S.L., Schlinkert C., Maldei T., Baumann N. Becoming Who You Are: An Integrative Review of Self-Determination Theory and Personality Systems Interactions Theory. *Journal of Personality*, 2018, vol. 87, pp. 15-36. DOI:10.1111/jopy.12380
32. Kuhl J. Volitional mediators of cognition-behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation. In Kuhl J., Beckmann J. (eds.), *Action control: From cognition to behavior*. Berlin, Springer-Verlag, 1985, pp. 101–128.
33. Kuhl J. Who controls whom when “I control myself”? *Psychological Inquiry*, 1996, vol. 7(1), pp. 61–68. DOI:10.1207/s15327965pli0701_12
34. Kuhl J., Baumann N., Personality systems interactions (PSI theory): Toward a dynamic integration of personality theories. In Rauthmann J.F. (ed.), *The Handbook of Personality Dynamics and Processes*. Academic Press, 2021, pp. 709–730. DOI:10.1016/B978-0-12-813995-0.00027-3.
35. Kuhl J., Quirin M., Koole S.L. Being Someone: The Integrated Self as a Neuropsychological System. *Social and Personality Psychology Compass*, 2015, vol. 9(3), pp. 115–132. DOI:10.1111/spc3.12162
36. Kuhl J., Quirin M., Koole S.L. The functional architecture of human motivation: Personality systems interactions theory. In Elliot A.J. (ed.), *Advances in Motivation Science*. Elsevier, 2021, vol. 8, pp. 1–62. DOI:10.1016/bs.adms.2020.06.001
37. Milne S., Orbell S., Sheeran P. Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *Britain Journal of Health Psychology*, 2002, vol. 7(2), pp. 163–184.



38. Milyavskaya M., Berkman E. T., De Ridder, D. T. D. The many faces of self-control: tacit assumptions and recommendations to deal with them. *Motivation Science*, 2019, vol. 5, pp. 79–85. DOI: 10.1037/mot0000108
39. Mischel W., Ayduk O., Berman M.G., Casey B.J., Gotlib I.H., Jonides J., Kross E., Teslovich T., Wilson N.L., Zayas V., Shoda Y. Willpower over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2011, vol. 6(2), pp. 252–256.
40. Moffitt T. E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R. J., Harrington H., Houts R., Poulton R., Roberts B. W., Ross S. From the Cover: A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America*, 2011, vol. 108(7), pp. 2693–2698. DOI:10.1073/pnas.1010076108
41. Norman P., Sheeran P., Orbell S. Does state versus action orientation moderate the intention–behavior relationship? *Journal of Applied Social Psychology*, 2003, vol. 33, pp. 536–553.
42. Prestwich A., Lawton R., Conner M. The use of implementation intentions and the decision balance sheet in promoting exercise behavior. *Psychology and health*, 2003, vol. 18 (6), pp. 707–721.
43. Quirin M., Jais M., Di Domenico S.I., Kuhl J., Ryan R.M. Effortless Willpower? The Integrative Self and Self-Determined Goal Pursuit. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 12, pp. 653458. DOI:10.3389/fpsyg.2021.65345
44. Quirin M., Robinson M., Rauthmann J., Kuhl J., Read S., Tops M., Deyoung C. The Dynamics of Personality Approach (DPA): Twenty Tenets for Uncovering the Causal Mechanisms of Personality. *European Journal of Personality*, 2020, vol. 34(6), pp. 947–968. DOI:10.1002/per.2295
45. Shenhav A., Musslick S., Lieder F., Kool W., Griffiths T. L., Cohen J. D., Botvinick M. M. Toward a rational and mechanistic account of mental effort. *Annual Review of Neuroscience*, 2017, vol. 40, pp. 99–124. DOI:10.1146/annurev-neuro-072116-031526
46. Sosnowska J., Kuppens P., De Fruyt F., Hofmans J. A dynamic systems approach to personality: The Personality Dynamics (PersDyn) model. *Personality and Individual Differences*, 2019, vol. 144, pp. 11–18. DOI:10.1016/j.paid.2019.02.013
47. Spetter M. S., Malekshahi R., Birbaumer N., Lührs M., van der Veer A. H., Scheffler K., Hallschmid M. Volitional regulation of brain responses to food stimuli in overweight and obese subjects: A real-time fMRI feedback study. *Appetite*, 2017, vol. 112, pp. 188–195. DOI:10.1016/j.appet.2017.01.032
48. Zhang Y., Cooke, R. Using a combined motivational and volitional intervention to promote exercise and healthy dietary behaviour among undergraduates. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 2012, vol. 95(2), pp. 215–223. DOI:10.1016/j.diabres.2011.10.006
49. Zhu J. Understanding of volition. *Philosophical psychology*, 2004, vol. 17 (2), pp. 247–273.
50. Zimmerman, B. J. Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In Wright J.D. (ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition). Elsevier, 2015, pp. 541–546. DOI:10.1016/b978-0-08-097086-8.26060-1

Информация об авторах

Шляпников Владимир Николаевич, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии личности и дифференциальной психологии, Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4301-4229>, e-mail: shlyapnikov.vladimir@gmail.com

Information about the authors

Vladimir N. Shlyapnikov, Ph.D. in Psychology, Head of the Department of Personality and Individual Differences, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4301-4229>, e-mail: shlyapnikov.vladimir@gmail.com

Получена 17.08.2021

Received 17.08.2021

Принята в печать 01.03.2022

Accepted 01.03.2022