

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ НА СТАН ОСОБИСТОСТІ

Літвякова І.А., Ханецька Н.В.

Хмельницький національний університет

Статтю присвячено теоретичному дослідженню питання емоцій та емоційного впливу на стан особистості, Розглянуто таламічну, периферичну, психоаналітичну та інші теорії емоцій. Передумови прояву емоційних станів та форми переживання почуттів: настроїв, афект, стрес, дистрес, фрустрація. Вплив стеничних та астенічних емоцій на організм.

Ключові слова: емоції, поведінка, переживання, настроїв, почуття.

Постановка проблеми. Емоції можуть істотно впливати на процес діяльності. Переживання життєвого смислу явищ і властивостей світу, або емоцій, – необхідна передумова людської активності. Емоційні процеси забезпечують передусім енергетичну основу діяльності, є мотивами її. Емоції визначають якісну і кількісну характеристику поведінки. Вони також забезпечують селективність сприймання – вибір об'єктів середовища, які впливають на людину і мають для неї значення [1, с. 113].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор. Питання емоцій вивчали такі науковці як Ч. Дарвін, С. Рубінштейн, Г. Костюк, А. Петровський, У. Джеймс, К. Ленге, З. Фройд, П. Анохін, П. Симонов, Б. Базима та інші.

Згідно з уявленнями Л. С. Виготського, Г. М. Бреслава, В. К. Вілюнас, Л. К. Ізарда, А. М. Леонтєва та ін., почуття, виступаючи в якості регуляторів дії, виконують головну пристосувальну функцію, організуючи взаємодію суб'єкта з зовнішньої сферою, забезпечуючи функціональні форми його життєдіяльності [4, с. 89].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. З огляду на це науковці розглядають нові погляди та аспекти пошуку нових

Мета статті. Головною метою цієї роботи є теоретичний огляд теорій емоцій та дослідження впливу емоцій на стан особистості.

Виклад основного матеріалу. Пізнання людини спрямоване на відображення об'єктивних властивостей і закономірностей дійсності. В результаті виникають образ, думка, знання.

По-іншому відображається дійсність в емоційно-вольових процесах. Їх своєрідність полягає у тому, що почуття відображають значення об'єктів для життя людини у формі переживання. Враховуючи значення об'єктів, людина регулює свою діяльність за допомогою волі: уникає шкідливого та засвоює корисне. Емоційно-вольові процеси називають також афективною сферою особистості.

Емоції – психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання людиною життєвого сенсу явищ та ситуацій, що зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб людини.

Поняття почуття і емоції близькі, але іноді їх варто розрізняти. Існують такі погляди на їх співвідношення: – вони є синонімами (С.Л. Рубінштейн); – почуття – ширше поняття, а емоція лише прояв почуттів (А.В. Петровський, Г.С. Кос-

тюк). Так, почуття є стійким поза ситуативним явищем, а емоції виражають почуття залежно від ситуації й швидко змінюються [2, с. 209].

У психології існують кілька теорій, що пояснюють, чому виникають емоції. Ще в опублікованій в 1872 році книзі «Вираження емоцій у людини і тварин» Ч. Дарвін показав еволюційний шлях їх розвитку. Порівнюючи емоційні прояви у людей і тварин, він зробив висновок про те, що виразні рухи людини, пов'язані з емоціями, є значущими для еволюції і являють собою рудименти (залишки) раніше доцільних реакцій, вироблених в ході боротьби за існування.

Американський психолог У. Джемс і датський анатом К. Г. Ланге незалежно один від одного висунули периферичну теорію, засновану на парадоксальній ідеї про те, що емоції є результатом фізіологічних змін в різних системах. Вони стверджували, що ми сміємося не тому, що нам смішно, а нам смішно тому, що ми сміємося. Сенс цього твердження полягає в тому, що довільна зміна миміки і пози призводить до мимовільної появи відповідної емоції, тобто, наприклад, зображення гніву призводить до того, що людина починає дійсно переживати це почуття.

Хоча заперечувати наявність умовно-рефлекторного зв'язку між переживанням емоцій і їх зовнішнім і внутрішнім проявом не можна, зміст емоції не зводиться тільки до фізіологічних змін в організмі. Доказом цьому служать експерименти, в яких були блоковані всі фізіологічні прояви, але суб'єктивні переживання все одно зберігалися. Фізіологічні зрушення відбуваються при багатьох емоціях як вторинна пристосувальна реакція. Наприклад, для мобілізації резервних можливостей організму при зіткненні з небезпечкою і породжувані нею страху [5, с. 138].

У психоаналітичній концепції З. Фрейда в розумінні природи емоцій вирішальна роль приділяється механізму афекту: спочатку відбувається «заряд афекту» (як енергетичний компонент інстинктивного потягу), далі – процес «розрядки» (почуттєві компоненти цього процесу являють собою вираження емоції), і завершальний етап – сприйняття остаточної «розрядки» (саме воно являє собою відчуття чи переживання емоції).

В таламічній теорії Кенона-Барда роль центральної ланки емоційних переживань відводиться таламусу. При сприйнятті подій, що викликають емоції, нервові імпульси спочатку надходять у таламус. У таламусі відбувається їхній поділ: одна частина надходить у кору великих півкуль, де виникає суб'єктивне переживання емоції, а друга – у гіпоталамус, що відповідає за вегета-

тивні зміни в організмі. Таким чином, у цій теорії об'єктивне переживання емоцій виділене як самостійна ланка і пов'язане з діяльністю кори великих півкуль головного мозку [3, с. 62].

П. К. Анохін розглядав емоції як продукт еволюції, як пристосувальний фактор в житті тваринного світу. Емоції важливі для закріплення і стабілізації раціональної поведінки тварин і людини. Позитивні емоції, що виникають при досягненні мети, запам'ятовуються і при відповідній ситуації можуть вилучатися з пам'яті для отримання такого ж корисного результату. Негативні емоції, навпаки, застерігають від повторного здійснення помилок.

Цікаву гіпотезу про причини появи емоцій висунув П. В. Симонов. Він стверджує, що емоції з'являються внаслідок нестачі або надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби. Ступінь емоційної напруги визначається силою потреби і величиною дефіциту інформації, необхідної для досягнення мети. У нормальній ситуації людина орієнтує свою поведінку на сигнали високої ймовірності подій (тобто на те, що в минулому частіше відбувалося). Завдяки цьому його поведінка в більшості випадків буває адекватною і веде до досягнення мети. В умовах повної визначеності мета може бути досягнута і без допомоги емоцій; але людина не знає ні радості, ні торжества, якщо він виявиться у меті, досягнення якої свідомо не викликало сумнівів. Однак у неясних ситуаціях, коли людина не має в своєму розпорядженні точні відомості для того, щоб організувати свою поведінку по задоволенню потреби, потрібна інша тактика реагування на сигнали. Негативні емоції, на думку Симонова, виникають саме при недоволі відомостей, необхідних для досягнення мети, що в житті буває найчастіше. Наприклад, емоція страху розвивається при нестачі відомостей, необхідних для захисту [5, с. 139].

Емоції сприяють пошуку нової інформації за рахунок підвищення чутливості аналізаторів, а це, у свою чергу, призводить до реагування на розширений діапазон зовнішніх сигналів і покращує вилучення інформації з пам'яті. Внаслідок цього при вирішенні задачі можуть бути використані малоімовірні або випадкові асоціації, які людина в спокійному стані не розглядала би. Тим самим підвищуються шанси досягнення мети. Хоча реагування на розширене коло сигналів, корисність яких ще невідома, надмірна, воно запобігає пропуску дійсно важливого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя.

Більшість з перерахованих вище теорій емоцій пояснюють лише деякі випадки їх появи, але

далеко не всі. Навряд чи механізми виникнення такого складного явища, як емоції, можна пояснити з якою-небудь однієї позиції [5, с. 139].

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками, але, з'ясовуючи природу їх виникнення, не можна ігнорувати й деякі природжені особливості людини. Багатство емоційних станів виявляється у різних формах (див. табл. 1).

Настрій людини може бути позитивним, що виявляється у її бадьорості й високому тонусі, та негативним, який пригнічує, демобілізує, спричиняє пасивність особистості.

Настрій – такий загальний емоційний стан, який не спрямований на щось конкретне. Причини настроїв можуть бути найрізноманітнішими: невідповідність до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, приємні звістки тощо. Іноді причини настрою людини, звичай поганого, приховуються в її підвідомості.

Особливе місце серед причин, що зумовлюють той чи інший настрій, посідає марновірство. Віра в прикмети, особливо негативні, спричинює пасивність, страх, розлад психічної діяльності [6, с. 126].

Прикладом афекту може бути несподіване переживання великої радості, вибуху гніву, страху особистості. Рівень поступливості людини впливає на настрої має індивідуальний характер. Особи, яким властиве самовладання, не підпадають під вплив настрою, не занепадають духом навіть у тих випадках, коли для цього є певні підстави, а навпаки, переборюють труднощі. Легкодухі особи швидко піддаються настроям, часто потребують підтримки колективу. Зміна настрою є абсолютно нормальним явищем, яке однак, не повинно бути надто частим.

У стані афекту (емоційного «вибуху») порушується саморегуляція організму, яка здійснюється ендокринною системою. У цьому стані послаблюються процеси гальмування в корі великих півкуль головного мозку.

І. П. Павлов, аналізуючи афективний стан, зазначав, що людина в стані афекту, який перевагає гальмівну функцію кори, говорить і робить те, чого вона не дозволяє собі в спокійному стані і про що шкодує, коли мине вплив афекту.

Особливо різко виявляється афективний стан при сп'янінні, за якого гальмівні процеси значно послаблюються. Афекти можуть зумовлюватися несподіваними гострими життєвими ситуаціями, в які потрапляє людина. Афект, як і настрої, залежить певною мірою від індивідуальних особливостей людини – її темпераменту, характеру, вихованості. Так, афективні люди часто спалаху-

Таблиця 1

Форми переживання почуттів

Форми переживання емоційних станів				
Настрій – це загальний емоційний стан, який на певний час надає своєрідного забарвлення діяльності людини, характеризує життєвий тонус особистості.	Афект – короткочасний, бурхливий емоційний стан, який виникає внаслідок переживання людиною особливо сильної емоції, позитивної чи негативної, характеризується втратою здатності контролювати свої дії та вчинки	Стрес – це реакція психофізіологічного напруження людини в небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано і потребують заходів щодо їх подолання	Дистрес – негативний емоційний стан людини, що має виражений дезорганізуючий характер і спричинюється довготривалим переживанням стресового стану, збереженням напруження навіть після усунення загрози	Фрустрація – своєрідний негативний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація діяльності, коли людина опиняється в стані безнадійності, втрати перспективи

ють без будь-яких на те причин, що позначається не лише на їх взаємостосунках з іншими, а й на власному здоров'ї. Подібні емоційні «спалахи» виснажують людину, здатні викликати глибокі зміни в її психічному житті. Проте людина, яка виробила здатність опановувати себе, контролювати свої емоції, може стримувати свої афективні реакції.

У стресовому стані поведінка людини значною мірою дезорганізується, виявляються неадекватні емоції, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, уваги, сприймання, пам'яті та мислення. Лише чітко засвоєні вміння та навички в стані стресу можуть залишатися сталими. Практичний досвід доводить, що дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу. Однак стрес є нормальним і позитивним станом психіки, оскільки мобілізує людину на подолання проблем, на протидію від дистресу.

Дистрес спричинюється довготривалим переживанням стресового стану внаслідок постійної дії проблемного або небезпечного фактора; збереження психофізіологічного напруження навіть після усунення загрози; надмірно сильною психофізіологічною напругою, що не відповідає ступеню загрози.

Переживання дистресу має негативні наслідки для людини, оскільки послаблює, морально травмує її.

Фрустрація (від лат. Frustration – брехня, розлад, руйнування планів) – психічний стан людини, що викликається об'єктивно нездоланими (або такими, що суб'єктивно переживаються) труднощами на шляху до досягнення мети; переживання неупіху.

Фрустрація виникає внаслідок конфліктів особистості з оточуючими, особливо в колективі, в якому людина не має підтримки, співчуття. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її індивідуальність – її вартісність, стосунки, загрожує престижу, принижує людську гідність, – спричиняє стан фрустрації. Він часто виникає в людей з підвищеною збудливістю, з недостатньо розвиненими гальмівними процесами, у невживаних, розбещених дітей.

Слід відмітити, що істотні відмінності в прояві емоцій та почуттів в значній мірі обумовлюють неповторність конкретної людини, тобто визначають її індивідуальність [6, с. 127–128].

Емоції відіграють важливу роль у життєдіяльності людини. Основними функціями емоцій

є оцінка, спонукання до діяльності, стереотипне розв'язання ситуацій, організація діяльності, вплив на пізнавальні й органічні процеси.

Оцінка за допомогою емоцій має безпосередній характер, тобто не потребує раціонального осмислення. Емоції миттєво сигналізують їх суб'єкту про значення навколишніх явищ, предметів для життєдіяльності. Приємні емоції співвідносяться з позитивною оцінкою, неприємні – з негативною.

Емоції спонукують до діяльності у певному напрямку. Вся мотивація відкривається людині у вигляді переживань (бажання, потяги, прагнення).

Емоції у функції стереотипного розв'язання ситуацій мають місце в умовах несподіваного ризику, коли потрібне негайне реагування задля збереження життя, здоров'я тощо (страх – спонукає до втечі, гнів – до агресії).

Функція організації діяльності полягає у тому, що позитивні емоції середньої сили підвищують ефективність діяльності, а негативні – знижують. Бурхливі емоції незалежно від свого знаку негативно впливають на продуктивність діяльності [2, с. 207].

Висновки і пропозиції. Емоції помітно впливають на пізнавальні процеси людини. Так, емоційно насичену інформацію учень краще осмислює, запам'ятовує, використовує.

За допомогою емоцій людина передбачає розгортання подій у певному напрямку, вона очікує приємних чи неприємних для себе ситуацій. Це стимулює її до певних дій. Так, якщо учень переживає з приводу завтрашнього уроку, він більш наполегливо готується.

Від емоцій значною мірою залежить і стан здоров'я людини. Близькість у головному мозку центрів емоцій із центрами провідних органічних процесів (дихання, серцебиття тощо) зумовлює зв'язок станів організму із емоційними переживаннями. Стенічні емоції активізують організм, астеничні – пригнічують, розслабляють. Під впливом негативних емоційних переживань, страху, стресу тощо у людини формуються складні хвороби, що отримали назву психосоматичних. Емоційна сфера є своєрідним містком між неусвідомленим і свідомим, між органічним, фізіологічним й психічним. З іншого боку, емоції тісно пов'язані із особистісними процесами. Емоційні порушення виявляють несприятливий хід формування особистості, в умовах якого вірогідність асоціальних або хворобливих змін різко зростає [2, с. 208].

Список літератури:

1. Вітенко І. С. Основи психології. Основи педагогіки [Текст]: навч.-метод. посібник / І. С. Вітенко, А. С. Борисюк, Т. І. Вітенко. – 2-ге вид. – Чернівці: Книги-XXI, 2009. – 200 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс [Текст]: навч. посіб. для студентів / Дуткевич Т. В.; Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Факультет корекц. та соц. педагогіки і психології, каф. психології освіти. – Кам'янець-Подільський: Зволейко Д. Г. [вид.], 2015. – 431 с.
3. Кокун О. М. К 59 Психофізіологія. Навчальний посібник. – К: Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.
4. Ленский А. Н. Потребы, мотивы, эмоции // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Валенаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М., 2010.
5. Макарова И. В. Общая психология: конспект лекций / И. В. Макарова. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 182 с.
6. Сергеевкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

Ханецкая Н.В., Литвякова И.А.
Хмельницкий национальный университет

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

Статья посвящена теоретическому исследованию вопроса эмоций и влияния эмоционального воздействия на состояние личности. Рассмотрены таламическая, периферическая, психоаналитическая и другие теории эмоций. Предпосылки проявления эмоциональных состояний и формы переживания чувств: настроение, аффект, стресс, дистресс, фрустрация. Влияние стенических и астенических эмоций на организм.

Ключевые слова: эмоции, поведение, переживания, настроение, чувства.

Litviakova I.A., Khanetska N.V.
Khmelnitsky National University

THE RESEARCH OF THE INFLUENCE OF EMOTION ON THE PERSONALITY

Summary

The article is devoted to theoretical research of emotion and emotional influence on the state of personality. Thalamic, peripheral, psychoanalytic and other theories of emotions are considered. Prerequisites for the manifestation of emotional states and the form of experiencing feelings: mood, affection, stress, distress, frustration. Influence of stenotic and asthenic emotions on the body.

Keywords: emotions, behavior, experiences, mood, feelings.