

ЕМОЦІЇ І ПРОЯВИ ЕМОЦІЙ: ІСТОРИЧНИЙ ЕКСКУРС (СТРЕСОВІ ТА СТРЕСОПОДІБНІ СТАНИ)

Емоції та почуття – це переживання людини, які супроводжують її поведінку, характеризують ставлення до всього, що її оточує, до своєї особистості.

Джерело виникнення емоцій – середовище, поведінка людей, об'єктивна дійсність. Почуття – це людські узагальнені переживання, ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції. Емоції є стимулом до дії, спонукають нас до прийняття рішення. Емоції відіграють надзвичайно важливу роль у житті та формуванні особистості. Завдяки емоціям і почуттям ми є повноцінними людськими істотами. У наших емоціях відображені наші потреби та інтереси, виявляються воля і характер.

Людина не лише пізнає світ у процесах сприймання, уяви та мислення, але разом з тим так чи інакше ставиться до певних фактів життя. Різноманітні реакції психіки на об'єкт або ситуацію пов'язуються з виникненням емоцій. У психології емоції визначаються як переживання людиною у даний час свого відношення до будь-якої ситуації, до інших людей, до самого себе. Крім того, у більш широкому понятті "емоція" розглядається як цілісна реакція особистості, яка включає не тільки психічний компонент, а й специфічні зміни в організмі, які супутні даному переживанню.

У психологічній літературі надано різні класифікації емоцій та почуттів. Оскільки емоції мають різноманітні форми виявлення та інтенсивності, єдиної їх класифікації не існує. Давньоіндійські філософи стверджували, що всі почуття (гуни) діляться на світлі (сатва), пристрасні (раджас), темні (тамас). Вони нібито є живими духовними істотами, мають форму, розмір, колір. Сатва – це захоплення, просвітління, задоволення, терпіння, незлосливість, доброта. Раджас поєднують владність, егоїзм, зверхність, безсоромність, войовничість, ненависть. Тамас – це жадова до їжі, пристрасть до гарного одягу, денного сну, легковір'я. Усі три гуни взаємодіють між собою постійно[6].

З часів античної філософії висловлюється думка про емоції, як важливу умову поведінки людини. Античні філософи не виділяли емоції та почуття в окрему галузь, а об'єднували їх з пізнавальними процесами.

Сприятлива основа для розглядання питань відносно природи людини, її внутрішнього світу створюється в епоху Відродження. Видатний італійський художник Леонардо да Вінчі виявляв науковий інтерес до природознавчих наук. Він був одним із засновників емпіричного методу. Пізнання світу, згідно з Леонардо да Вінчі, відбувається за допомогою почуттів, які збагачуються розумом.

Представники класичної західноєвропейської філософської думки Р.Декарт, Б.Паскаль, Б.Спіноза, І.Кант, Л.Фейєрбах, Ж.Ж.Руссо, в роботах яких відображені проблеми цілісності людської особистості, її духовності, робили спроби впорядкування емпіричного матеріалу про прояви емоцій, та переведення їх на мову визначень[2].

Ф.Шиллер дійшов до висновку, що два аспекти людської природи - розсудливість та почуттєвість, їх єдність, визначають внутрішню гармонію людини. Через різноманітні, і в першу чергу, естетичні емоції здійснюється процес поступового духовного збагачення людини.

Критично використавши досвід, накопичений у світовій психології, вітчизняні вчені, спираючись також на результати своїх теоретичних та експериментальних досліджень, Л.С.Виготський, О.М.Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін. встановили ряд важливих положень розвитку психічних процесів, серед яких важливе місце посідає дослідження функціонування й розвитку емоцій. Емоції присутні і тваринам, але у людини вони набувають особливої глибини і мають багато відтінків. Почуття вищого порядку, такі як пізнавальні, моральні, естетичні виявляються тільки у людини. Складність природи почуттів чітко простежуються при дослідженні процесів розвитку емоційної сфери людини [7].

У вітчизняній психологічній літературі підкреслюється, що емоції - це психологічні стани, різновид переживань, які обумовлені не грою внутрішніх інстинктивних сил, а стосунками людини з навколишнім світом. В сучасній психології затвердилась думка, що протягом дитинства емоції, під впливом навколишнього світу, умов виховання, проходять шлях прогресивного розвитку.

В емоційній сфері між людьми виявляються особливо яскраві індивідуальні розходження. Основні розходження в емоційній сфері особистості пов'язані з різницею у змісті людських почуттів, в тому, на що, на які об'єкти вони спрямовані і яке відношення до них людини вони виражають.

Типові розходження емоційних особливостей особистості можуть виявлятися:

- в сильній чи слабкій збудливості;
- в більшій чи меншій емоційній стабільності;
- у силі (інтенсивності) почуттів;
- в глибині почуттів.

Особливості в емоційній збудливості та стабільності суттєво характеризують темперамент людини. Існують люди, які легко загоряються та швидко гаснуть, наприклад, люди холеричного темпераменту, як і ті у яких почуття виникають не одразу, але вони є стійкими (флегматики) [2].

Однак емоції протягом життя змінюються, навіть ті ж самі ситуації можуть згодом викликати зовсім інші емоції. Формування та переробка емоцій здійснюється в результаті включення людини в нову практику, яка змінює її основні настанови, загальну спрямованість особистості. Суттєве значення при цьому має не сама діяльність, а усвідомлення нових цілей та задач. Важливе значення для виховання емоцій має підвищення загального рівня розвитку та його широта.

На тісний зв'язок мислення, інтелекту і емоційних процесів вказували відомі психологи В.К.Вілюнас, Б.І.Додонов, Я.Рейковський. С.Л.Рубінштейн писав, що мислення, як психічний процес, вже само по собі являє єдність емоційного і інтелектуального. Під впливом емоцій усі види пізнавальних процесів - сприйняття, уява, пам'ять, мислення, - підлягають визначеним модифікаціям, і в результаті таких модифікацій набувають, насамперед, спрямованість [1,3].

Якщо прагнення придушувати та викоринювати емоції в корені невірне, то вміння регулювати їх прояви необхідно. Бажано, щоб діяльність, що спрямована на вирішення задач людини, була емоційною, мобілізувала енергію, але емоції не

повинні перетворюватися в головний регулятор діяльності.

Р.Декарт виділяв найпростіші вихідні почуття: подив, любов, ненависть, бажання, радість і печаль. Ці почуття породжують інші складні почуття. На думку американського дослідника К.Ізарда, певні емоції є фундаментальними, базовими, інші – похідними [4].

Більшість психологів схиляються до думки, що емоції можна згрупувати, базуючись на тому, що кожній позитивній емоції однієї якості завжди відповідає негативна, протилежна за якістю. Емоції мають позитивну або негативну спрямованість, а звідси і різний вплив на особистість. Позитивні емоції (стенічні) спонукають людину до діяльності, активності, творчості. Негативні (астенічні) різко знижують життєдіяльність людського організму, його сили, спричиняють депресію, агресивність.

Будь-яка людина перебуває в тому чи іншому емоційному стані. **Настрій** – відносно слабкий і тривалий стан, рівномірний за своїми виявами. Настрій охоплює особистість і певний час позначається на її поведінці, діяльності, самопочутті, мисленні.

Одним з видів емоцій є афекти. **Афект** – це психічний стан, який швидко виникає і породжує негативні бурхливі емоції. Такий стан є короткочасним, сильним і миттєво охоплює людину, впливає на її розум, поведінку. Під впливом афективних емоцій людина може завдати шкоди іншим. Афект спричиняють несподівані гострі життєві ситуації. Людина, виховавши в собі здатність контролювати свої почуття, може контролювати і афективні реакції.

Сильне, глибоке й тривале почуття, яке ніби поглинає особистість, називається **пристрастю**. Пристрасті за своїм спрямуванням є позитивні й негативні, вони керують інтелектом, діями та поведінкою людини, стимулюють її активність.

Предметом спеціальної уваги в психології є психологічний стан людей в умовах стресу. **Стрес** (від англійського stress - тиск, напруга) – емоційний стан, що виникає у відповідь на різноманітну екстремальну дію. Стрес є особливою формою переживання відчуттів, близькою за психологічними характеристиками до афекту, але за тривалістю протікання наближаються до настрою. Пусковим механізмом стресу є стресори - несподівані, несприятливі дії: небезпека, біль, страх, холод, загроза, приниження, а також складні ситуації: необхідність швидкого ухвалення відповідального рішення, різка зміна стратегії поведінки, несподіваний вибір і т.п. [6].

Стрес є комплексним процесом, що враховує фізіологічні і психологічні компоненти. У наш час залежно від стресового чинника виділяють різні види стресу: фізіологічний і психологічний, який, в свою чергу, розділяють на інформаційний і емоційний.

Так, наприклад, його види, фази протікання описані в книзі Г. Сельє "Стрес без дистресу". З метою профілактики здорового способу життя, необхідно засвоїти: тривалі і часті стреси надають негативну дію на психологічну і фізіологічну здоров'я людини, тому є головні чинники ризику при прояві і загостренні таких захворювань, як серцево-судинні захворювання, хвороби шлунку, кишкового тракту.

Емоції як стимул до прийняття рішень, модель відповіді на певні чинники, події, вагомі для потреб особистості чи її цілей, є унікальними. Кожна емоція має свої особливості: експресивність, динамічність, полярність, інтенсивність, змістовність [5].

Люди, які здатні контролювати свої почуття, добре розуміються в тому, що почувають інші, мають перевагу в умінні діяти за так званими неписаними законами, які ведуть до успіху в особистому і суспільному житті. Адже люди з добре розвинутою емоційною сферою можуть краще налагодити стосунки з оточуючими, швидше знайти вихід із складного становища, здатні більш цілеспрямовано керувати своїми емоціями. Це називається мати високий коефіцієнт емоційного розвитку EQ (термін введений Д. Гоулменом). В це поняття входять такі чинники, як уміння розуміти й керувати своїми емоціями, цілеспрямованістю, здатність до співчуття та вміння допомогти людям у налагодженні стосунків [6].

Висновки. Емоції, як суб'єктивні переживання, являють собою один з найвизначніших феноменів внутрішнього життя людини, тому виховання емоційної культури є важливим компонентом формування розвинутої, духовно багатой особистості.

Можна стверджувати, що морально, естетично вихованою людиною є не той, хто тільки знає норми та правила поведінки, а той, у кого такі знання поєднуються з почуттями.

В систематизованому знанні емоційної сфери мають потребу ряд галузей соціальної практики, але найважливіша з них - галузь виховання.

А В.О.Сухомлинський вважав, що емоційні стани - це найважливіші стани в проявах загальнолюдської культури, і виховати такі стани можливо тільки в різноманітній діяльності, у процесі багатогранного духовного життя, емоційного сприйняття навколишнього світу та творів мистецтва[5].

Емоції розвиваються в діяльності, залежать від змісту та структури діяльності, а також впливають на діяльність. На думку дослідників А.В.Запорожець та Я.З. Неверович, у дітей спостерігається виникнення нових емоційних переживань саме в процесі діяльності. В подальшому, на основі зовнішньої практичної діяльності, починає складатися внутрішня діяльність - емоційна уява, яка являє собою сплав афективних та когнітивних процесів, та єдність інтелекту та афекту, яку Л.С.Виготський вважав характерним для вищих почуттів [6].

Психологи В.К.Вілюнас, Б.І.Додонов, К.Ізард, А.В.Запорожець, О.М.Лук, П.В.Симонов та ін. підкреслюють, що при всій важливості інтелектуального осягнення та освоєння світу, у тому числі розкриття об'єктивної сутності добра і зла, саме емоції та почуття визначають головну лінію людської поведінки. Тому виховання емоційності людини та формування її почуттів є важливим фактором в управлінні становленням її особистості. Процес виховання емоційної культури особистості тісно пов'язаний з вихованням самої особистості[1,4].

Проявлення емоційної сфери в житті людини різноманітні. На думку Б.І.Додонова, емоції не розрізняються на вищі та нижчі, є людські переживання, від самих простих до самих високих[3].

Естетичні емоції, які ми можемо віднести до самих високих емоцій, відбивають рівень та характер духовного життя людини, впливають на поведінку та формування світогляду особистості. П.М. Якобсон під вихованням почуттів розуміє змінення емоційної сфери під впливом навмисних діянь. В якості початкового пункту передбачається виникнення нового переживання, яке у подальшому повинно перетворитися у відносно стійке ставлення до визначеного круга явищ. Людина з розвинутою культурою почуттів, вважає П.М. Якобсон, повинна відрізнятися багатостороннім відгуком на всі впливи світу, спонуканням морального характеру, здібністю до співпереживання та відповідальністю за свої відчуття та свою

ЛІТЕРАТУРА

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.
2. Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. – М. : АН СССР, 1990. – 172 с.
3. Додонов Б.И. В мире эмоций / Б.И.Додонов. – К. : Политиздат Украины, 1987. – 139 с.
4. Изард К. Психология эмоций / Кэррол Э. Изард. – Санкт-Петербург, 2006. – 464 с.
5. Веракіс А.І. Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / А.І. Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. – Х., К., 2005.–416с.
6. Психологія : навч. посібник / [за наук. ред. О.В. Винославської]. – К. : ІНКОС, 2005. – 352 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург, 2000. – 712 с.

Подано до редакції 10.02.2010

РЕЗЮМЕ

Робота присвячена теоретичному аналізу емоцій. У роботі розглядаються види і прояви емоцій. Розгляд емоцій у вітчизняній і зарубіжній психології.

Ключові слова: емоції, емоційні прояви, емоційна сфера, стрес, афект.

А.Г. Михова ЭМОЦИИ И ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС (СТРЕССОВЫЕ И СТРЕССОПОДОБНЫЕ СОСТОЯНИЯ)

РЕЗЮМЕ

Робота посвящена теоретическому анализу эмоций. В работе рассматриваются виды и проявления эмоций. Рассмотрение эмоций в отечественной и зарубежной психологии.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональные проявления, эмоциональная сфера, стресс, аффект.

А.Н. Mikhova EMOTIONS AND THEIR DISPLAYS: HISTORICAL EXCURSUS

SUMMARY

The article is dedicated to theoretical analysis of emotions; analyzes their types and displays; investigates the issue in domestic and foreign psychology.

Keywords: emotions, emotional display, emotional sphere, stress, affect.
