

УДК 37.01: 37.035

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК ФАКТОР ПРОИЗВОЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

THE FORMATION OF EMOTIONAL ORIENTATION AS A FACTOR OF ARBITRARY ACTIVITY OF THE PERSON

Красноок Зинаида Павловна

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры философии,
Кубанский государственный
технологический университет
Krasnook_Z@mail.Ru

Кабанова Светлана Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры философии,
Кубанский государственный
технологический университет
kabanova_45@mail.ru

Корнилова Людмила Аркадьевна

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры философии,
Кубанский государственный
технологический университет
kornilova9000@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются формы и варианты вовлеченности эмоциональных переживаний в формирование личности, а также – роль эмоций в регуляции поведения человека и влияние их на его социальную активность.

Ключевые слова: эмоциональные переживания, эмоциональная направленность, осознанная регуляция поведения, потребности, референтная группа, социальные эмоции.

Krasnook Zinaida Pavlovna

Associate Professor of
pedagogical science,
Kuban State University of Technology
Krasnook_Z@mail.ru

Kabanova Svetlana Vladimirovna

Associate Professor of
pedagogical science,
Kuban State University of Technology
kabanova_45@mail.ru

Kornilova Ludmila Arkadyevna

Associate Professor of
pedagogical science,
Kuban State University of Technology
kornilova9000@mail.ru

Annotation. This article discusses the forms and options of involvement of emotional experiences in shaping personality, as well as the role of emotion in regulating human behaviour and their influence on the his social activity.

Keywords: emotional experiences, emotional orientation, conscious regulation of behavior, needs, reference group, social emotions.

В последние десятилетия отмечен всевозрастающий интерес к изучению эмоций. Значительное внимание к эмоциональной стороне жизни людей обнаруживается не только в психологии и педагогике, но и в социологии, антропологии и философии.

Социальная природа эмоций обосновывается через их связь с окружающим миром, общением с другими людьми: мы любим или ненавидим, ревнуем или завидуем, стесняемся или стыдимся других людей, а в своих эмоциональных проявлениях соотносимся с нормами референтной группы. Эмоции социальны также и потому, что обусловлены принадлежностью к определенной культуре и развиваются в ходе социализации [1].

В свою очередь многие социально-психологические феномены содержат эмоциональный компонент. Например, групповое мышление связано с ощущением угрозы и желанием чувствовать принадлежность к определенной группе. Предрассудки – со страхом и враждебностью, а когнитивный диссонанс включает дискомфорт, гнев и чувство вины.

К основным компонентам эмоций относят чувство как осознанное переживание эмоции, как оценку события, готовность или тенденцию к действию, как паттерны невербального поведения, физиологические изменения и как эмоциональную регуляцию.

Эмоция в психологии понимается как определяющая определенные функции и рассматривается как способствующая эволюции человека и служащая для его адаптации к окружающей среде. При этом исследователи различают эмоцию как состояние и эмоцию как личностную черту.

Следует заметить, что отечественная психология содержит необходимые теоретические предпосылки для содержательной разработки проблемы места и роли эмоций в деятельности человека.

Выдвинутое С.Л. Рубинштейном положение о внутренней эмоциональной регуляции деятельности базируется на признании органической включенности эмоции в «ткань» потребности, на раскрытии единства и взаимопроникновения эмоционального и мотивационного. Специфика и возможности регуляторных функций эмоций и определяются тем, что они являются формой существования потребностей, данных субъекта в его непосредственных переживаниях, формой отношения субъекта ко всей окружающей его действительности.

С.Л. Рубинштейн раскрывает и непосредственно побудительную функцию эмоций, поскольку та «включает в себя стремление и влечение человека к тому, что для его чувства привлекательно» [2]. Такое стремление реализуется в деятельности, направленной на достижение предмета потребности.

В процессе учебной деятельности в зависимости от ее успеха или неуспеха у студентов возникают положительные или отрицательные переживания, которые определяют соотношение между целью и результатом действия. Эти особенности эмоций как специфическое отражение действительности и целенаправленной активности субъекта в ее соотнесенности с потребностью, исходно мотивировавшей эту потребность, дают основание для анализа разных форм участия эмоций в осознанной регуляции деятельности студентов.

Если анализировать эмоции как форму отражения действительности, когда предмет внешнего мира выступает в качестве цели волевого действия, он должен быть только познан, но и осознан человеком. Индивид должен «отразить» значение предмета как удовлетворение своих личных и общественных потребностей. Тем самым эмоции специфически участвуют в определении человеком конкретной цели деятельности акта.

Таким образом, реализуется роль эмоций в формировании важнейшего функционального компонента целостного процесса произвольной регуляции, а именно: цели, осознаваемой субъектом деятельности. Цель принимается им при условии, что достижение не будет противоречить другим, более значимым для него потребностям. Именно эмоционально принимаемая цель является тем исходным звеном системы саморегуляции, которое определяет в дальнейшем весь процесс осознанного регулирования в его подчиненности достижению потребного результата. На протяжении всей деятельности личности цель ее всегда «осознается актуально».

К эмоциям, которые называют социальными, относят прежде всего смущение, стыд, вину, ревность, любовь, симпатию, горе и эмпатию. Эти эмоции ориентированы на реальные и ожидаемые реакции других людей. Многие эмоции возникают на более ранней стадии онтогенеза, чем ясно формируемые когнитивные представления о них. При этом, по мнению психологов, базовые эмоции имеют межличностные источники и развиваются в тесной взаимосвязи с социальными отношениями.

Рассмотрение эмоций и чувств, возникающих в близких взаимоотношениях, связано с когнитивными аспектами, установками и верованиями партнеров. Поведение, нарушающее представление человека о том, какими должны быть отношения, вызывает сильные негативные эмоции. Они могут определять будущее близких отношений, а в крайних случаях ставят их под угрозу.

Фактором, определяющим в причислении эмоций к категории групповых, является то, насколько сильно человек идентифицирует себя с группой. В той степени, в которой люди склонны себя идентифицировать с группой, они формируют сходные интерпретации и оценки эмоциональных событий – членство в группе влияет на эмоциональный опыт человека. Существует ряд причин для такого внутреннего сходства: членство в группе определяет социальную идентичность человека; члены определенной группы сталкиваются с одними и теми же событиями, вызывающими эмоции; люди в группе взаимодействуют напрямую, влияя на оценки событий, эмоции и их выражение; они склонны разделять общие социальные нормы и ценности. Это вызывает сходные оценки событий и обсуждения переживаний.

Эмоции помогают людям определять границы группы и идентифицировать ее членов. Например, коллективное благоговение по какому-либо поводу может вызвать ощущение чувства общинной идентичности. Страх, отвращение, ненависть по отношению к членам группы могут укрепить групповые границы. Выражение смущения может отражать низкий статус в обществе человека.

С повышением уровня идентификации с группой нормы взаимодействия усваиваются, начинают влиять на поведение человека за пределами группы, затрагивая отношения с более широким кругом общающихся.

Групповые эмоции отличаются от тех, что испытываются на индивидуальном уровне. Эти различия проявляются в следующем: групповые эмоции испытываются людьми, которые не были лично затронуты эмоциогенным событием. Чтобы испытать эмоцию на индивидуальном уровне, необходимо пережить что-то вместе с группой; групповые эмоции менее интенсивны; эмоции группового и межгруппового уровня переживаются в одинаковой степени всеми членами группы. Анализ эмоциональных явлений на групповом уровне позволяет приблизиться к пониманию механизмов освоения мира.

В то же время восприятие личностью собственных эмоций в контексте «мы» в противоположность «я» может снижать уровень тревоги. Наличие сходных эмоций в группе говорит об уровне ее сплоченности. Сходство переживаний влияет, по мнению психологов, на самовосприятие членов группы: люди, чувствуя эмоциональное сходство, оказываются склонными к изменению характера взаимодействия за счет повышения уровня близости, снижения дистанции в межличностных отношениях [3].

Негативные эмоции разрушают в первую очередь того человека, который эти эмоции накапливает. Это связано с тем, что согласно генетическим программам, заложенным в людях, эмоции, как правило, активизируют определенные двигательные действия. Так страх запускает реакции бегства или оборонительных действий, гнев способствует агрессивным поступкам, чувство отвращения запускает реакцию удаления от исходного объекта и т.д.

Таким образом, та гибкость, с которой люди способны «переключать» свою идентичность, может играть важную роль в эмоциональной саморегуляции личности. Так, например, люди могут перестать идентифицироваться с группой, членство с которой вызывает у них негативные эмоции.

Главное в эмоциональной саморегуляции – это понять две аксиомы: «Большая часть источников наших стрессов находится у нас в голове» и вторую, оптимистичную, «Значит, у нас есть шанс избавиться от большей части стрессов» [4]. Для преодоления отрицательных эмоций люди используют различные стратегии. Для того, чтобы найти наиболее подходящий способ, имеет смысл перепробовать несколько приемов, чтобы потом применять наиболее эффективные из них.

Способ управления эмоциями *сублимация* – это превращение эмоции в нечто конструктивное. Следующий способ – избавиться от нежелательной эмоции. Он состоит в том, чтобы действовать и вести себя так, как будто противоположная по знаку эмоция уже есть. Если вам страшно и вы никак не можете заставить страх уйти из вашего мозга, поселите там спокойствие и смелость. Несколько минут играйте роль смелого человека: распрямите плечи, гордо поднимите голову, улыбнитесь – и ваше тело передаст импульсы смелости сознанию. Если вы испытываете гнев, в течение нескольких минут также сыграйте роль совершенно спокойного и расслабленного человека.

Обида вызвана рассогласованием между ожидаемым поведением со стороны другого человека и каким-то его реальным поступком. Если мы расцениваем этот поступок как нечто, покушающееся на наше достоинство, материальные блага или здоровье, то начинаем испытывать обиду, которая запускает чувство мести, заставляющее человека желать зла источнику нанесения обиды.

Человек, который позволил прорасти семени обиды, попадает в порочный круг, разрушающий его собственные тело и психику. Если он реализует свои мстительные пожелания, то нанесет ущерб другому человеку и вызовет новую волну негативных событий и, возможно, осуждение со стороны общества. В то же время, если он не реализует свои потребности, то нереализованная отрицательная энергия начнет разрушать его самого.

Каждый человек может поступать как угодно в соответствии со своими потребностями и моральными нормами. Поэтому не стоит ожидать от других только хорошего отношения. Оно может быть каким угодно, в том числе и плохим. А если ожидаешь плохого, то и нейтральное отношение – уже благо. Если вы нейтрализуете свою обиду,

найдя позитивную интерпретацию поступка партнера, то сохраните свое здоровье, здоровье другого человека и здоровье ваших отношений, то есть вместо двойного вреда получите тройную пользу.

Когда есть угроза благополучию организма, то происходит автоматическое включение реакции *страха*, плюс весь комплекс психологических и физиологических изменений в организме. Представьте на десять минут, что все, чего вы боялись, уже произошло. Вникните в свое новое положение. Ощутите на какое-то время горечь и отчаяние, а потом умойтесь холодной водой и составьте план своих действий в новых условиях. Оказывается, что жить вполне можно и так. Более того, вы наверняка почувствуете некоторое облегчение, так как исчезнет страх неизвестности и стресс ожидания. А после этого осознайте, что все эти беды вы придумали, что они пока еще не произошли и, может быть, вовсе не произойдут, если вы предпримете определенные меры. Жизнь продолжается в любом случае.

Нельзя одновременно испытывать тревогу и страх и при этом улыбаться и быть расслабленным. Если вам страшно, принудительно заставьте себя улыбнуться, медленно выдохните воздух и опустите плечи. Расслабьте свои мышцы и вспомните любимое место в природе или что-нибудь смешное. Улыбайтесь – и ваши чувства вынуждены будут подстроиться под состояние тела.

Мы предложили рекомендации по работе с двумя наиболее встречающимися эмоциями у студентов: обиде и страхе. Исследование, проведенное в группах 14-ЭБ-МН1,2 Куб ГТУ (59 человек), у которых обида и разочарование (38 %), тревога и страх (43 %) были отмечены как самые часто встречающиеся негативные эмоции. Социальными причинами эмоционального дискомфорта респонденты назвали следующие: разобщенность людей в группе, одиночество, неопределенность будущего, эгоизм.

Приемами, помогающими восстановить позитивный настрой, названы: общение в Интернете, по телефону, просмотры любимых фильмов, компьютерные игры. Самыми популярными положительными эмоциями оказались: радость, веселье, ликование, удовольствие (34 %), любовь (21 %), счастье (37 %).

Обсуждение результатов тестирования выявило следующие мнения респондентов: эмоциональная направленность личности значительно влияет на качество отношений с окружающими людьми и на самую жизнь; человек должен обладать умением эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, значение *эмоциональной направленности* для регуляции деятельности человека связано с ее свойством выступать в качестве непосредственной побудительной причины деятельности и с важными для личности переживаниями, порождаемыми этой деятельностью. Эмоциональная направленность является, наконец, существенным психологическим регулятором таких жизненно важных для человека актов, как: выбор сферы деятельности, конкретной профессии, образа жизни. Именно поэтому эмоции являются обязательным, значимым и многообразно проявляющимся фактором внутренней регуляции различных видов и форм произвольной активности человека.

Литература:

1. Андреева Г.М. Психология социального познания / Г.М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 298 с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2001. – 292 с.
3. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 211 с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М. : ЭСМО, 2005. – 304 с.

References:

1. Andreeva G.M. Psychology of social cognition / G.M. Andreeva. – M. : Aspect Press, 2000. – 298 p.
2. Rubinstein S.L. Fundamentals of General psychology / S.L. Rubinstein. – SPb. : Peter, 2001. – 292 p.
3. Gozman L.Ya. Psychology of emotional relations / L.Ya. Gozman. – M. : MFU Publishing house, 1987. – 211 p.
4. Cherbatic Ju.V. Psychology of stress / Ju.V. Cherbatic. – M. : ASMO, 2005. – 304 p.