

7. Радчук Г.К. Смысловое переживание как умова набуття особистісного досвіду в освітньому середовищі / Г.К. Радчук. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. — Сер. № 12. Психологічні науки: 36. наукових праць. — К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. — №26 (50). — Част. I. — С. 108—114.
8. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е.Б. Фанталова. — Самара: Издательский дом БАХРАХ. — М., 2001. — 128 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла: [сборник; общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева] / В. Франкл. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
10. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація соціокультурного досвіду в контексті постнекласичної парадигми / Н.В. Чепелева. [Електронний ресурс]. — Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nsspp/2009_22/Chepeleva.htm.

ГАЛЯН И. М.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ

С точки зрения гуманитарной парадигмы освещаются ценностно-смысловые установки как фактор личностного становления, что формируются под воздействием культурной среды. Освещается роль «базовой» и «модальной» личности в этом процессе, который содержит ряд этнокультурных и социокультурных особенностей и выражаются в обобщенной диспозиции, которая сопровождается разнообразными поведенческими формами. Отмечается, что несогласование социальных и культурных ценностей выражается во внутренних конфликтах и внутреннем вакууме.

Ключевые слова: гуманитарная парадигма, ценности, смысл, духовная личность, базовая личность, модальная личность.

GALYAN I. M.

SOCIAL AND CULTURAL MEASUREMENTS OF THE VALUED-SEMANTIC SETTINGS OF PERSONALITY

The valued and semantic settings as factor of the personality becoming light up from point of humanitarian paradigm, that formed under act of cultural environment. The role of «base» and «modal» personality lights up in this process, which contains the row of etnokul'turnikh and sociokul'turnikh features and expressed in the generalized disposition which is accompanied various povedinkovimi forms. Marked, that the unconcordance of social and cultural values is expressed in internal conflicts and internal vacuum.

Keywords: humanitarian paradigm, values, sense, spiritual personality, base personality, modal personality.

Стаття надійшла до редколегії 12.02.2013 року.

УДК 159.9:378.048.4(043.3/.5)

ГРИНЦІВ Мар'яна

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

РОЛЬ ЕМОЦІЙ У РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У статті розглядається місце емоцій у саморегуляції діяльності людини. Описуються різні варіанти залучення емоцій у процеси регуляції, функції і роль емоцій у побудові і реалізації цих процесів. Особлива увага приділяється визначенню взаємозв'язку рівня вираженості емоційності та психологічних особливостей саморегуляції студентів у процесі навчання як чиннику професійного становлення особистості.

Ключові слова: емоції, саморегуляція, емоційність, емоційна саморегуляція.

Однією з найбільш актуальних науково-практичних проблем сучасності є розкриття потенційних можливостей емоційної сфери студента. Одним з головних напрямів практичної психології другої половини ХХ століття стало вивчення неоднозначності впливу емоцій на доцільність поведінки та продуктивність діяльності особистості. У повсякденній праці ми постійно стикаємось з необхідністю керування емоційними станами та пошуку найбільш ефективних способів емоційної регуляції. Не є винятком і навчально-професійна діяльність студентів, для яких вельми важливим є удосконалення процесу емоцій-

ної саморегуляції, що забезпечує гармонійність функціонування різних властивостей особистості. Враховуючи вищезазначені умови розвитку, їхні наслідки та значення для молоді, а також недостатню розробленість згаданої проблеми, вельми актуальним на сьогоднішній день видається вивчення впливу емоційності на формування саморегуляції особистості.

Прагнення знайти першопричину емоційних станів зумовило появу різних точок зору, які знайшли відображення у відповідних психологічних теоріях. Це особливо помітно у працях О.П. Саннікової, яка під емоційністю розуміє ін-

тегральне, структурне утворення особистості, що характеризується поєднанням показників різного рівня (динамічного, змістового, імперативного). Емоційний вигляд кожної людини характеризується особливостями поєднання чотирьох основних модальностей: радість, гнів, страх, печаль. Відтак, емоційність становить стійку позаситуаційну схильність людини до переживання емоцій визначеної якості. При цьому домінування однієї чи декількох модальностей складає тип емоційності [10]. Таким чином, дослідницею підкреслювалася наявність зв'язків емоційності з цілою низкою властивостей особистості.

У дослідженнях К. Ізарда простежується думка, що емоції є спільною функцією фізіологічно збудливої ситуації, її оцінки і ставлення суб'єкта до цієї ситуації [1]. Емоції, на думку вченого, виникають як результат змін у нервовій системі, зумовлені дією внутрішніх станів людини і зовнішніми подіями. Відтак, емоції розглядаються як особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з потребами і мотивами, що відображають у формі безпосередньо-чуттєвих переживань значущість діючих на суб'єкта явищ і ситуацій [2].

С. Рубінштейн розглядає сутність емоцій через ставлення людини до дійсності. Він зазначає, що почуття – це ставлення людини до світу, до того, що вона відчуває і переживає стосовно навколишньої дійсності, які і складають сферу почуттів чи емоцій людини. Саме тому, сформульований автором принцип єдності свідомості та діяльності, виступив початковою одиницею аналізу та пояснювальним принципом у цій сфері психологічних пошуків. Загалом емоції містять у собі декілька ознак, які, на погляд автора, з одного боку «виражають стан суб'єкта та його ставлення до об'єкта», а з іншого – характеризуються полярністю, тобто мають позитивний чи негативний знак (модальність). Суб'єктивні переживання не тільки супроводжують, але й активно беруть участь у регуляції діяльності та відображають потрібні стани суб'єкта. Емоції як переживання людиною різних потреб, виступають у якості генетичного витоку розгортання діяльності.

Розглядаючи трактування поняття емоційності, С.Л. Рубінштейн розкриває безпосередньо спонукальну функцію емоцій: «Виступаючи як прояви потреби у якості конкретної психічної форми її існування, емоція виражає активну сторону потреби, оскільки це так, емоція неминуче включає у себе і прагнення, потяг до того, що для почуття привабливо»[8]. Емоційні процеси є

важливими компонентами конкретного життя людини, взаємозв'язків людини з дійсністю, через які формується особистість.

Аналізуючи концепції С. Рубінштейна, К. Ізарда, можна стверджувати, що особливості емоційної сфери особистості, її емоційні стани великою мірою впливають на усі сфери життя особистості. Особливо значущим є вплив емоційної сфери на професійну діяльність. У процесі діяльності залежно від її успіху чи неуспіху у суб'єкта виникають позитивні чи негативні переживання, що визначаються співвідношенням між метою і результатом дії [8].

Досліджуючи питання природи емоційних переживань, їх місця та функції у діяльності, О.М. Леонтьєв приходять до висновку, що емоції виконують роль внутрішніх сигналів і стимулів. Вони є внутрішніми у тому розумінні, що самі по собі не несуть інформації про зовнішні об'єкти, про їхні зв'язки та відношення, про їхні об'єктивні ситуації, у яких проходить діяльність суб'єкта, а, перш за все, виражають ставлення між мотивами діяльності та її предметом. Інакше кажучи, емоції, виконуючи важливу функцію мотивації діяльності, самі по собі не можуть бути зведені до мотивів. Емоції зазвичай виникають тоді, коли предмет і явища задовольняють чи не задовольняють потреби особистості [5].

Розглядаючи саморегуляцію з боку системно-функціонального підходу, слід назвати функціональні ланки, що реалізують структурно-повноцінний процес саморегуляції, у формуванні змістовної сторони яких проявляється участь емоцій. Мова йде про такі функціональні ланки процесу саморегуляції, як система суб'єктивних критеріїв значущого результату, тобто критеріїв досягнення мети у її розумінні суб'єктом, програма виконавських дій як усвідомлювана максимально повна і точна модель дій, спрямованих на досягнення цільових результатів, відображених у системі критеріїв успіху. Феномен стилю саморегуляції, на думку О.А. Конопкіна, виявляється у тому, що недостатній розвиток однієї ланки саморегуляції компенсується високим розвитком іншої ланки.

З огляду на це, *метою статті* є опис впливу емоційної сфери і розгляд підходів до дослідження проблеми емоцій, що виступають головним результативним механізмом діяльності молоді.

Які б умови та детермінанти не визначали життя та діяльність людини – внутрішньо, психологічно – дієвими вони стають лише тоді, коли їм вдається проникнути у сферу її емоційних

ставлень і закріпитися у ній. Емоції впливають на всі сфери людського життя, у тому числі і на навчання. Підхід психологів до розв'язання цієї проблеми неоднозначний.

У психологічному словнику емоції (від лат. *emovere* – приголомшую, хвилюю) визначаються як психічне відображення життєвого значення явищ і ситуацій, зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. Будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності для їх задоволення, спонукаючи і спрямовуючи її [9].

Ми – насамперед істоти не раціональні, а керовані могутніми емоційними силами, походження яких часто не усвідомлюється. Емоції – засіб порятунку від стану напруження і засіб досягнення стану задоволення, – стверджував Зігмунд Фройд. Курт Левін відзначав: «Що більше ділянок власної сфери особистості включено, то з більшою вірогідністю вона реагуватиме на події». На його думку, саме емоції у кожному конкретному випадку зумовлені темою, яка у подібній ситуації переважає у соціальній групі, до якої належить конкретна людина [3].

А.Маслоу наголошував, що для самоактуалізації важливі позитивні емоції. Він закликав серйозно досліджувати вплив на людину емоцій щастя, радості, внутрішнього спокою. Вчений вважав, що негативні емоції, внутрішнє напруження та конфлікти забирають енергію індивіда і не сприяють його ефективному функціонуванню [6].

Отже, емоції – це «внутрішній регулятор» діяльності, і вони слугують організуючим та мотивуючим чинником поведінки людини.

Поглиблюючи вчення Л.С. Виготського, В.К.Вілюнаса, О.М. Леонт'єва, С.Л. Рубінштейна та інших дослідників необхідно виділити низку принципово важливих положень. Між емоціями та діяльністю існує тісний взаємозв'язок: емоції відображають відношення між мотивами (потребами) та реалізацією діяльності, що їм відповідає, внаслідок чого людина налаштовується на подальші дії. Тому емоції є і результатом здійснення діяльності і механізмом її руху. Емоційну регуляцію розглядають як силу, що узгоджує загальну спрямованість і динаміку поведінки з особистісним змістом, який має для людини ця ситуація. Основними регулятивними функціями емоцій є: активація, мобілізація, вибірковість, спонукування, організація діяльності і поведінки особистості. Емоції, які людина переживає у щоденному житті, впливають на індивідуальний та соціальний розвиток і на формування міжособи-

стісних зв'язків. Характерною особливістю емоцій є те, що вони охоплюють особистість повністю. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в єдине ціле всіх функцій організму, емоції сигналізують про корисні чи шкідливі впливи на організм. Завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя організму.

Слід також відзначити, що залежно від тривалості, інтенсивності, предметності чи невизначеності, а також якості емоцій, усі емоції поділяють на емоційні реакції, емоційні стани та емоційні стосунки.

Емоційні стани характеризуються більшою тривалістю, яка може вимірюватися годинами і днями. За своєю модальністю емоційні стани можуть поставати у формі роздратованості, тривоги, різних відтінків настрою: від депресивних станів до стану ейфорії. Важливість уміння керувати своїми емоційними станами важко переоцінити для будь-якої людини, будь-якого віку, будь-якої професії. Відомо, що, породжуючись діяльністю, емоції не тільки стають її невід'ємним компонентом, але і починають активно виконувати функції її регуляції (О.М. Леонт'єв, А.К. Маркова, О.Б. Орлов та ін.) [4].

Альфред Адлер поділяв емоційний стан на частини: одна, яка не пов'язана з суспільством і стосується досягнень індивідуальних цілей, інша – пов'язана з суспільством і сприяє соціальній взаємодії. Непов'язані з суспільством емоції, такі як: гнів, страх, ізольованість – спрямовані на позитивні зміни у житті людини за рахунок інших людей. Вони є результатом відчуття невдалого життя й особистісної неспроможності.

Відображаючи співвідношення між реальними досягненнями і можливостями людини, емоційні процеси виконують важливу роль у навчанні студентів. Негативні емоції, поєднуючись з невизначеністю мотивації, знижують ступінь сформованості механізмів саморегуляції, посилюють дезадаптацію і навіть приводять інколи до так званого зриву адаптації.

Я. Рейковський зазначає, що емоційний процес є специфічною реакцією на зміни у зовнішньому чи внутрішньому середовищі. Дослідник розглядає два аспекти емоційних процесів: а) відображення, коли емоції виступають специфічною формою відображення значення об'єктів для суб'єкта; б) відношення, коли емоції є формою активного ставлення людини до світу. Емоційні процеси об'єднують у собі три основні компоненти: емоційне збудження, зміст емоцій, знак емоцій. Позитивні емоційні процеси активі-

зують діяльність, підвищують її результативність. Негативні емоції дезорганізують ту діяльність, яка призводить до їхнього виникнення, проте організують дії, спрямовані на зменшення чи усунення шкідливих дій. Тому слід зазначити, що, розглядаючи емоції як психічний процес, Я. Рейковський досліджував їхній вплив на пізнавальні процеси. Таким чином, автором виокремлено чинники, що вибірково впливають на пізнавальні процеси: інтенсивність емоцій, особливість пізнавальних процесів і особливості суб'єкта, тобто його специфічні та відносно стійкі риси. На думку автора, інтенсивність емоцій визначає різні рівні їхнього прояву у пізнавальних процесах [7].

Відтак, тенденції використання емоційного потенціалу сьогодні набувають чітких обрисів у практиці робіт навчальних закладів. Модальність емоційного ставлення формується через досвід комунікації і взаємодії зі світом. Емоційний компонент посідає важливе місце у структурі освіти вищого навчального закладу. Світосприйняття складає той життєвий тонус особистості, від якого великою мірою залежить якість і рівень емоційно-вольової регуляції будь-якої діяльності взагалі. Емоції характеризуються різноманітністю видів і типів. Вони виникають у конкретній ситуації, мають певний зміст, супроводжуються виразними реакціями. У психіці людини емоції існують не відокремлено, вони переживаються у межах складних і стійких почуттів. Риси характеру людини у багатьох випадках пронизані емоціями. Особистісний розвиток людини відбувається під час удосконалення вищих емоцій і почуттів. В індивідуальному розвитку людини почуття відіграють важливу соціалізаційну роль. Вони є значущим чинником у формуванні особистості, в особливості її мотиваційної сфери. У самому понятті «освіта» закладено єдність інтелекту й емоцій. Зокрема І. Ільїнський вважає, що освіта – це «процес керівництва залученням молодих поколінь до тих форм відчуття, мислення і поведінки, цінностей і звичок, які характерні для суспільства на заданому етапі розвитку».

Всебічний розвиток особистості студента, його пізнавальних здібностей, кругозору, духовності, вольових і комунікативних якостей сприяють виробленню віри у можливість зміни власного рівня суб'єктивної активності і подолання на цій основі негативних особливостей саморегуляції, що у свою чергу дає можливість більш якісного навчання і подальшого професійного зростання. Особистість молоді творить свій емо-

ційний простір. Вона розширює його межі, визначаючи важливість для себе предметів, речей, явищ, людей і включаючи їх у зміст свого інтимного життя, та розкриваючи для них свій простір чи, навпаки, замикаючи його, робить їх об'єктом своїх емоційних виявів, почуттів, вольових зусиль чи залишає їх поза увагою.

Особливо важливим аспектом у студентів є саморегуляція емоційного стану. Регулювання означає управління своїми думками, переживаннями, поведінкою. Це – цілісна система психічних засобів, за допомогою якої людина здатна керувати своєю цілеспрямованою активністю. Феномен стилю саморегуляції полягає у тому, як людина планує свої дії, у якій мірі вона враховує значущі для досягнення поставлених цілей умови навколишньої дійсності, у тому, як розвинені процеси контролю, оцінки та корекції дій, а також наскільки студент при цьому самостійний, цілеспрямований, здатний враховувати зміну зовнішніх обставин. Емоційна саморегуляція – це не придушення негативних образів, а зміна їх на такі, що стимулюють до корисних справ. На нашу думку, найбільш ефективно оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів реалізується шляхом: а) розвитку педагогічної техніки; б) психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху; в) аутогенного тренування. Емоційна саморегуляція полягає у системі розумових дій, спрямованих чи на активізацію емоційних процесів, чи на гальмування, стабілізацію. Об'єктами емоційної саморегуляції є: емоційні реакції (гнів, обурення, страх); стан настрою (депресія, апатія, понижений настрій, засмучення). Найбільш загальною властивістю всіх об'єктів емоційної саморегуляції є негативні переживання та пов'язане з ним почуття душевного дискомфорту, що заважає нормальній професійній діяльності. Тому розумові дії з саморегуляції мають бути спрямовані на ліквідацію цих емоційних переживань, на формування душевного комфорту, емоційної стабільності. Прийоми саморегулювання емоційним станом покликані допомогти молодим людям керувати своїм настроєм, впливати на нього. Вони включають уміння: змінювати емоційний стан, стримувати гнів, роздратування, образу; викликати спокій, робочий настрій; демонструвати впевненість, доброзичливість, оптимізм. Це можливо за допомогою фізичних дій, повного зосередження, образного самонавіювання, раціонального самоаналізу та інших прийомів саморегуляції.

Відтак, емоції людини – це своєрідна форма відображення дійсності, у якій відбувається ре-

гуляція та саморегуляція функцій залежно від вимог навколишнього середовища. Тому емоційні реакції не мають у психіці людини самостійного значення. Вони є лише складовими елементами людських почуттів, завдяки яким такі далекі від усього біологічного явища, як взаємини у трудовому колективі, сім'ї, моральні норми та переживання можуть впливати на основні фізіологічні та психічні процеси в організмі.

Отже, емоції найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності. К. Д. Ушинський писав, що «ні слова, ні думки, навіть учинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування (почуття): у них чути характер не окремої думки, не окремого рішення, а всього змісту душі та її ладу» [11].

Таким чином, емоції є чинником, що зумовлює специфіку саморегуляції. Разом з когнітивними процесами, емоції виконують оцінно-регулюючу функцію у людських взаєминах. Вплив емоцій на перебіг процесів регуляції, виявляється в організації і спрямованості зовнішніх дій, поведінкових реакцій, вибіркової пізнавальних процесів, чіткості психомоторних і пізнавальних дій. Саме тому емоції є обов'язковим, значущим чинником внутрішньої регуляції різних видів і форм довільної активності людини, ви-

ступаючи суб'єктивною формою вираження актуальних потреб особистості.

Перспективи подальших пошуків убачаємо у розробці психологічних рекомендацій та програм, призначених для корекції емоційних станів на саморегуляцію особистості.

Список використаних джерел

1. Изард К. Эмоции человека: пер с англ. / К. Изард. — М.: Изд. МГУ, 1980.
2. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. — СПб.: Питер, 2006. — 464 с.
3. Левин К. Динамическая психология / К. Левин.- М.: Смысл. 2001. — С. 136—162.
4. Леонтьев Д.А. Внутренний мир личности / Д.А. Леонтьев // Психология личности в трудах восточных психологов / Под ред. Л.В. Куликова. — СПб.: Питер, 2000. — С.372 — 377.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — М.: Политиздат, 1975. — 304 с.
6. Abraham H. Maslow. Motivation and Personality N.Y.: Harper & Row, 1970.
7. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с польск. В. К. Вилюнаса. — М.: Прогресс, 1979.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — М., 1946.
9. Психология: Словарь / под общей ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — [2-е изд., доп.]. — М.: Политиздат, 1990. — 494 с.
10. Санникова О.П. Феноменология личности / О.П. Санникова // Избранные психологические труды. — Одесса: СМІЛ, 2003. — 256 с.
11. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: [сост. Егоров С.Ф.]/К.Д.Ушинский. — М.: Педагогика, Т. 5. — 1990. — 528 с.

ГРИНЦИВ М. В.

РОЛЬ ЭМОЦИЙ В РАЗВИТИИ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ

В статье рассматривается место эмоций в саморегуляции деятельности человека. Описываются различные варианты привлечения эмоций в процессы регуляции, функции и роль эмоций в построении и реализации этих процессов. Особое внимание уделяется определению взаимосвязи уровня выраженности эмоциональности и психологических особенностей саморегуляции студентов в процессе обучения как фактора профессионального становления личности.

Ключевые слова: эмоции, саморегуляция, эмоциональность, эмоциональная саморегуляция.

GRINTSIV M. B.

THE ROLE OF EMOTIONS IN THE DEVELOPMENT OF THE CAPACITY FOR SELF-REGULATION

The article considers the place of emotion in self-regulation of human activities.. Describe the various options for raising emotions in processes of regulation, function and role of emotions in the design and implementation of these processes. Particular attention is paid to the determination of the interrelation between the severity of emotional and psychological characteristics of students' self-learning, as a factor in professional identity formation.

Keywords: motions, self-regulation, emotion, emotional self.

Стаття надійшла до редколегії 22.02.2013 року.