

ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ В ПРОЦЕСІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядається роль емоційних переживань у процесі самореалізації особистості на основі аналізу емоційної самозміни.

Ключові слова: емоційні переживання, самоактуалізація особистості, процес самореалізації, емоційна самозміна, регуляторна функція емоцій.

Актуальність теми дослідження визначається підвищеною увагою психологів до процесу становлення та розвитку гармонійної особистості, у формуванні якої творча та професійна самореалізація грає вирішальну роль, а основними регуляторами цього процесу виступають емоції.

Проте на сьогодні існує протиріччя між значимістю процесу самореалізації особистості і станом розробки механізмів цього процесу, його критеріїв, рівнем діагностики, що, у першу чергу пов'язано з емоційними переживаннями особистості в процесі самореалізації, з її прагненням до гармонії в житті. Таким чином, недостатня розробка проблеми зв'язку емоційних переживань з особливостями процесу самореалізації особистості зумовили мету нашого дослідження, а саме: виявити значення емоційних переживань у процесі самореалізації особистості.

Аналіз емоцій та емоційних переживань, як виду психічного відображення, у психологічній літературі висвітлений у працях вітчизняних і зарубіжних науковців через розкриття функцій та механізмів емоцій (Г. Бреслав, В.Вішонас, Л.Гозман, Б. Додонов, С. Занюк, К.Ізард; Е.Льїн, Т.Кириленко, О.Лук, А. Ольшаннікова, Я. Рейковський, Е. Рогов, М. Русалова, О.Саннікова, та ін.).

Сучасний стан розгляду переживань особистості найбільш яскраво представлений у психологічній літературі в гештальтпсихології з точки зору їх переопрацювання (Ф.Перлз), у сучасному психоаналізі (К. Кутер) як значення необхідності емоційних переживань у плані виявлення ставлення до потягів та в гуманістичній психології в розумінні їх як безпосереднього досвіду особистості, який трансформується і в якому змінюється емоційне ставлення особистості до значущого для неї. Саме останній підхід є визначальним для нашого аналізу, оскільки виступає теоретичною та й методологічною основою вивчення емоційної самозміни особистості, творення себе через самостворення власних емоцій, почуттів на шляху до самореалізації.

У психологічній концепції К.Роджерса аналізується особливий спосіб переживання людиною світу, який більшою мірою орієнтується на почуття, ніж на інтелектуальне усвідомлення ситуації. Сприйняття переживань, їх перевірка та включення через досвід до структури особистості є важливим аспектом її психічного життя. У семистадійному процесі особистісного зростання, за К. Роджерсом, переживання проходять шлях від обмеженості почуттів у безпосередній даності сьогодення до їх повного змістового прийняття з новою інтерпретацією.

Емоції та почуття можна розглядати як переживання, як відповіді в діалозі зі світом. Оскільки цей діалог пов'язаний зі змістом потреб і прагнень людини, пошуком можливостей для самореалізації, власної значущості існування, його сенсу. Це пошук чогось, порівняно із чим просте життя та його переживання не є самодостатнім. Це переживання прагнень до осягнення світу, в якому власне буття мало б сенс. Це вихід за межі простого самозбереження і шлях від переживання страху до переживання смутку, пов'язаного з відчуттям тайни, до надособистісного. За Франклом, це пласт вершинної психології як вияв волі суб'єкта до пошуку сенсу.

Тобто ми можемо зазначити, що гуманістична психологія, надаючи важливого значення емоційним переживанням у душевному житті людини, визнає її можливість творення особистістю нових переживань, зміни їх змісту, а через них і в них – самої особистості. Це можна вважати визначальним для подальшого вивчення переживань, динамічного рівня їх розвитку.

На нашу думку, саме суб'єктивність вибору особистістю значущого для неї в просторі життя через емоційні переживання може розглядатися як механізм самозміни особистості завдяки зміні її емоційних станів. Зміст існування емоційних переживань особистості полягає в становленні, розвитку її суб'єктивності, реалізації її спонтанності, внутрішньо-необхідного руху, як зазначав Г.С. Костюк. Особливості вияву емоційних переживань (модальність, знак, інтенсивність тощо) можуть свідчити про рівень розвитку суб'єктивності. Суб'єктивність емоційних переживань як пошук відповідності особистості світу в процесі взаємодії з ним (наближення чи віддалення від цієї відповідності, її корекція) і становить вияв механізмів самозміни особистості.

Як відомо, емоційні переживання особистості, супроводжуючи її діяльність пристрасністю, виступають як форма контролю за напрямком діяльності, виділяючи з явищ, які оточують особистість, ті події, людей, ситуації, які є значущими для неї. Це ніби передбачає й одночасно виявляє активність особистості, готує її до тієї чи іншої діяльності, у тому числі й до самопізнання.

Самореалізація в різних психологічних дослідженнях може розглядатися як мета, як стан, як результат. Критеріями самореалізації, які входять в оцінювальну систему психічної діяльності кожної людини є задоволення та продуктивність. Продуктивність життя людини є важливою умовою повноцінного існування, як відмічав у своїх працях Е.Фромм. Відчуття задоволення сприяє психічному здоров'ю особистості (за А. Маслоу) та конгруентності (за К. Роджерсом). При цьому необхідно розрізняти істинне та ілюзорне задоволення.

Проблема самореалізації у вітчизняній психології розглядається з різних позицій. З позиції соціологічного та соціально-психологічного підходів проблему самореалізації розглядають І.Є.Бекешкіна, Є.А. Донченко, Л.М.Коган, І.П.Манюха, І.О. Мартинюк, В.Ф. Сафін, Л.В.Сохань. Одним із напрямків вивчення проблеми в радянській психології було дослідження джерел, рушійних сил, суперечностей, а також потреб особистості в самореалізації (Л.І.Анциферова, Є.Ф. Майорова та інші). У зарубіжній психології увага дослідників зосереджується на близькому за змістом понятті, а саме – самоактуалізації. Представники гуманістичної психології розглядають само актуалізацію через поняття можливостей, що потенційно властиві кожній людині (А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт, Н. Роджерс). Р.Асджолі, М.Боуен, Д.Віннікот, Р.Гордон дотримуються думки, що самоактуалізація – це трансцендентний синтез духовного центру людини. К.Юнг розглядає самоактуалізацію як процес індивідуальності.

Самоактуалізація – це прагнення людини до можливого більш повного виявлення та розвитку своїх потенційних можливостей. У деяких напрямках сучасної західної психології само актуалізація висувається на роль головного мотивуючого фактору. За А. Маслоу, особистість на шляху до самоактуалізації завжди втягнена в діяльність, якусь справу, якою вона займається з повною самовіддачею. Цій діяльності на даному етапі свого життя особистість готова присвятити весь свій час, використати всі свої ресурси.

Як бачимо, проблему самореалізації особистості можна розглядати і через поняття "можливість", потенційність і через поняття даність як наявного духовного центру особистості. На нашу думку, незалежно від різних поглядів на проблему самореалізації в ній завжди присутній аспект духовного зростання, що пов'язано з емоційною самозміною особистості і вказує на необхідність пошуку ролі, функції емоційних переживань у процесі самореалізації особистості.

Зв'язок емоцій з самоактуалізацією особистості ми можемо відстежити в психологічній літературі при розгляді і дослідженні регуляторної функції емоцій в процесі самореалізації. Емоційні стани та переживання є регуляторами процесу самореалізації, бо саме через них може здійснюватись розвиток індивідуальності, творчого потенціалу особистості. Емоційна регуляція поведінки, у тому числі в процесі самореалізації особистості, за Д.А. Леонтьєвим, здійснюється як через емоційне відображення та оцінку поточних подій, так і через актуалізацію минулого досвіду.

Регуляторна функція емоцій згадується різними авторами під різними кутами та назвами: закріплення – гальмування (П.К. Анохін); слідоутворення (А.М. Леонтьєв); підкріплення (П.В. Сімонов). Дана функція вказує на здатність емоцій залишати сліди в досвіді індивіда, закріплюючи в ньому ті впливи, які були як вдалим, так і невдалим. Емоції грають значну роль в актуалізації закріпленого досвіду, що пов'язується з можливістю використовувати залишений емоціями слід. Актуалізація слідів зазвичай випереджає розвиток подій і емоцій, що виникають при цьому, сигналізують про можливий приймний або не приймний їх результат.

Вітчизняний вчений О.Н. Овсянко-Куликовський у своїх роботах використовував поняття переживання на межі психології, мовознавства і літератури. Він вважав, що, якби почуття, які ми переживаємо, зберігалися в несвідомій сфері психічного і переходили у свідомість, то тоді б наше душевне життя було переповнене пеклом і раєм і неможливо було витримати це постійне безперервне зчеплення радощів, страхів, відчаїв, образів, подій, любові тощо. На його думку, один раз пережиті почуття не повертаються в несвідоме. У душі, яка відчуває, залишаються тільки сліди того, що було. Вони регулюють психічну реальність, психологічні фактори на основі підвищеного сприйняття, чутливості до даного почуття.

Емоції є основним регулятором дій людини. Емоції - це психічні процеси, або специфічний вигляд функцій, природа яких як самим Фрейдом, так і його послідовниками визначалася по-різному. Джерелом емоцій є, перш за все, біологічні потяги. По мірі розвитку контактів з довкіллям емоції починають "зв'язуватися" з певними об'єктами зовнішнього світу, завдяки чому ці об'єкти набувають цінності для суб'єкта. Контакти із зовнішнім світом визначають також і інший результат - виникнення механізмів, що обмежують емоційні реакції і що надають їм закінчену форму, що в окремих випадках призводить до витіснення деяких емоцій зі свідомості.

Для самозміни в результаті емоційного самопізнання необхідна актуалізація того аспекту особистості, що запускає механізм змін, оскільки для того, щоб пізнавати себе необхідно протягом життя мати спонукання до цього, щоб не зупинятись на шляху власного зростання. Цю функцію може взяти на себе такий чинник як емоційна готовність особистості до само зміни. Це готовність до переживання нових, найрізноманітніших емоцій, - різних як за знаком, так і за модальністю.

Емоції виступають важливим первинним орієнтиром уже на початку будь-якої діяльності. Факт сприйняття зовнішнього світу з оцінкою його окремих компонентів, ситуацій суб'єктивного значення означає залучення емоцій в реалізацію цілеспрямованої поведінки чи діяльності. Важливо зазначити, що

апарат емоційної оцінки результатів діяльності, конкретної дії чи операції формується до їхнього здійснення, до отримання певного результату. Таким чином, участь емоцій в організації як поведінки, діяльності так і самореалізації особистості є узгодження її загальної спрямованості, її конкретних особливостей, її динаміки з тим значенням, яке об'єкти чи ситуації мають для суб'єкта діяльності. У цьому й полягає основна функція емоцій, яку у вітчизняній психології розглядають як процес внутрішньої регуляції діяльності.

Уточненню природи задоволення і незадоволення в процесі самореалізації та будь-якої діяльності значною мірою сприяли роботи Д.Хебба. Аналізуючи дані нейрофізіології, Д.Хебб дійшов висновку, що регуляція поведінки здійснюється завдяки формуванню мозкових структур, що функціонують у певному порядку. Дезорганізація цього порядку означає негативну емоцію, а підтримка і розвиток діяльності відповідно до існуючих структур – суть відчуття задоволення.

Виникає питання, чи є негативна емоція наслідком дезорганізації регуляторних процесів або її причиною? Можна відповісти, що вона є і тим, і іншим: чинник, дезорганізуючий процес, викликає негативний емоційний стан, а цей стан у свою чергу припиняє і дезорганізує дії, які призвели до зіткнення з даним чинником; в деяких випадках може виявитися лише тенденція до припинення дії і дезорганізації. Таким чином, негативний емоційний процес викликається чинником, дезорганізуючим протікання регуляторної діяльності, а сам цей процес здійснює дезорганізуючий вплив на поведінку. Іншими словами, негативну емоцію можна розуміти як "хвилю дезорганізації".

Проте така характеристика негативної емоції не враховує однієї важливої обставини, а саме, що вона не лише приводить до дезорганізації, але може також і сприяти організації певних дій: під впливом негативних емоцій формуються акти втечі, нападу або усунення негативного чинника.

Отже процес самореалізації – це певна кількість дій, які виконує особистість в процесі своєї життєтворчості, спрямованих на досягнення свідомо поставлених та актуалізованих цілей шляхом певної обраної стратегії їх досягнення. Кожний такий акт самоактуалізації завершується специфічною емоційною реакцією. Так званим "пиковим переживанням", позитивним у разі успіху, та негативним – у разі невдачі.

Процес самореалізації не є миттєвим. Його можна розглядати як шлях втрати та пошуку гармонії. Утрату та пошук гармонії ми розглядаємо через категоріальні діади:

- привласнення переживань – як "не рух", як обмеження, надання переваги окремим емоційним переживанням, наприклад печалі, суму;
- збіднення, згасання переживань як зниження їхньої інтенсивності, як створення емоційної порожнини, наприклад апатія;
- несвоєчасність переживань як неочікуваність, неготовність, як виникнення постійних сумнівів в істинності власного буття, у власній реальності, наприклад почуття провини.

Проте переживання втрати – це не просто її констатація, а переживання пошуку гармонії. Як відомо, джерелом є протиріччя.

І в пошуку гармонії виявляються протилежні полюси діад. У привласненні – свобода. Особистість вільна у виборі переживань, їх привласненні, їх зміні, інтенсивності, глибини. Вона сама обирає свій шлях, як прожити. Свобода – це рух, і навіть вибір "не руху" вже є пошуком, вже є рухом.

Згасання, збіднення емоційних переживань не означає лише виникнення емоційної порожнечі. Для особистості це і вивільнення від переживань, і наповнення ними. Важливим є те, що особистість взагалі розкривається через переживання, є готовою до самої різноманітної палітри емоцій, до їх трансформації, зміни, переопрацювання в досвіді, щоб, віддаючи, зразу ж заповнювати ті комірочки емоційного простору, які звільнилися.

Таке особистісне розкриття в переживаннях пов'язане з третьою діадою: вчасності – позачасовості переживань, їх трансформації, зміни. Ніколи не буває пізно активно сприйняти свою реальність, розкрити, розширити власний емоційний простір, звільняючись від привласнення емоційних переживань.

Тобто йдеться про свободу, наповненість та позачасовість емоційної трансформації, створення емоційних переживань на шляху втрати та пошуку гармонії.

Таким чином емоційні переживання стають фактором подальшого розвитку особистості, її саморуху. З розвитком особистості зростає значення внутрішнього середовища – системи психічних властивостей, що складається в її взаємодії з навколишнім середовищем. Внутрішнє середовище стає і фактором подальшого розвитку особистості, її саморуху від нижчих до вищих форм самовідносин із зовнішнім світом. Усвідомлюючи свої досягнення й недоліки, співставляючи їх з вимогами суспільства і своїми перспективними життєвими цілями, особистість виявляє прагнення до самовдосконалення в результаті власної діяльності, прагнення до самоосвіти й самовиховання. Створюючи нові цінності, вона сама зростає, стаючи суб'єктом власного розвитку, здійснюючи вчинок.

Проведене нами пілотажне дослідження було спрямоване на визначення особливостей зв'язку емоційних переживань та самореалізації особистості. У дослідженні взяло участь 35 осіб віком від 21 до 30 років. Виразність самореалізації особистості та емоційної насиченості переживань важливих подій життєвого шляху особистості визначалась за модифікованою методикою А.Кроніка та Б.Головахи "Психологічний вік особистості" (модифікація Т.С. Кириленко). Отримані результати дали змогу виявити наступну тенденцію: збільшення кількісної міри самореалізації особистості в тих осіб, в яких наявне домінування насиченості переживань життєвого шляху позитивними емоціями. Це свідчить про необхідність детального вивчення особливостей регуляції особистістю власних емоційних переживань, їх значення та принципів аналізу в процесі самореалізації.

Таким чином, на основі проведеного аналізу можна зробити наступні висновки:

- емоційні переживання особистості можна розглядати як фактор її розвитку та саморуху;
- методологічною основою такого розгляду виступають основні положення гуманістичної психології про емоційні переживання як безпосереднього досвіду особистості, який трансформується, що визначає наше розуміння емоційної самозміни на шляху до самореалізації;
- виявлена тенденція зв'язку знаку емоційних переживань з кількісною мірою вираженості самореалізації особистості свідчить про необхідність детального подальшого вивчення особливостей такого зв'язку на основі розробки спеціальних принципів та його аналізу;
- у розумінні процесу самореалізації завжди присутній аспект духовного зростання, що пов'язано з емоційною самозміною, тобто кількісною та якісною зміною емоційних переживань особистості, і може вказувати на особливості етапів процесу самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е.Е. Вахромов. – М.: Междунар. педагогич. акад., 2001.
2. Кириленко Т.С. Психология. Эмоциональная сфера личности / Т.С. Кириленко. – К.: Либідь 2007.
3. Леонтьев Д.А. Самореализация и сушностные силы человека / Леонтьев Д.А. // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / [под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Шур]. – М.: Смысл, 1997. – С. 156–176.
4. Самореализация и самоактуализация личности: содержание и взаимосвязь понятий // Вестник молодых ученых. Приложение к журналу "Известия ИГЭА" Иркутск, Изд-во Байкальского гос. Университета экономики и права, 2006. – №1(3). – С.186-191.
5. Brigitte Scheele. Emotionen als bedürfnisrelevante Bewertungszustände – Francke.: Tübingen, 1999. 6.Edgar Krau. Self-realization and adjustment.: New York, 1989.

Подано до редакції 15.06.2010