

ПЕРЕЖИВАННЯ ЯК ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СУБ'ЄКТА В ПРОЦЕСІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Сучасна психологічна наука детермінує емоції як психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, яке зумовлене відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [5]. Наразі дослідження структури переживання в процесі копінг-поведінки – одна з актуальних проблем в психології. Відповідно це формує певні вимоги щодо уточнення проблеми розуміння переживання як емоційного стану, джерел виникнення і характеру емоційної динаміки в процесі копінг-поведінки.

Ця стаття продовжує серію робіт, присвячених вивченню психології поведінки подолання. Але якщо в попередніх дослідженнях ця проблема розглядалася в контексті дослідження психологічної структури копінг-поведінки, що містить інтелектуальну, волюву, потрібно-мотиваційну та афектну складові, а також усвідомлені і неусвідомлені компоненти, то в даній публікації здійснено спробу вивчення переживання як виникаючого в процесі копінг-поведінки емоційного стану, визначеного нами як інтенціональна сторона копінг-поведінки.

Мета дослідження – теоретичне вивчення копінг-поведінки в контексті подолання виникаючих процесів переживання (інтенціональний бік копінг-поведінки).

Природа емоцій цікавила людину споконвіку. Ще філософи і вчені античної епохи тим чи іншим чином намагалися відповісти на це питання. Платон зробив припущення про душу, що "відчуває". Розглядаючи емоції у зв'язку з пізнавальними процесами, він стверджував, що філософія як наука почалася з емоцій здивування. Всі емоції Платон розподіляв на нижчі (страждання і задоволення, пов'язані з фізіологічними потребами організму людини) і вищі – розумові. Інтелектуальні хвилювання, за Платоном, духовні радощі та приємності виникають під час свідомого оцінювання сутності речей.

Походження емоцій Аристотель пояснював з точки зору функції оцінки, яка реалізується при усвідомленні навколишньої дійсності. Він вважав, що будь-який пізнавальний процес є джерелом дуже сильних емоцій. Р. Декарт убачав сутність емоцій у відображенні зовнішнього світу. Він вважав, що емоції здійснюють активний вплив на всі типи психічної діяльності людини й особливо – на пізнавальні процеси. Дуже глибоко розробляв проблему емоцій Б. Спіноза. Він підкреслював, що велика різноманітність емоцій детермінується не тільки природою об'єктів, котрі викликають "афекти", але й індивідуально-психологічними властивостями особистості, яка, власне, і "породжує" афект. Л. Фейєрбах надавав емоціям надзвичайного значення. Він вважав, що справжній пізнавальний процес не може існувати окремо від емоцій [12].

Як свідчить історія вивчення емоцій і почуттів, традиційна психологія ізолювала мислення від емоцій [4]. Л.С. Виготський із цього приводу писав, що мислення перетворюється на окремі автономні потік думок, воно відірвується від живих думки, від живих інтересів і потягів мислячої людини. "Аналіз показує, що будь-яка ідея містить у собі в переробленому вигляді афектне ставлення людини до дійсності, яка відображена в цій ідеї" [1].

С.Л. Рубінштейн поглибив науковий погляд Л.С. Виготського: "Справжньою конкретною "одиницею" психічного (свідомого) є цілісний акт відображення об'єкту суб'єктом. Це сполучення структурно складне, воно завжди містить в собі два протилежні компоненти – знання і ставлення, інтелектуальне й афектне" [8]. При цьому С.Л. Рубінштейн підкреслював, що мислення як реальний психічний процес, власне, вже є єдністю інтелектуального й емоційного, а емоції – єдністю емоційного й інтелектуального [8].

О.М. Леонтьєв бачив суть емоцій в тому, що вони "відображають відношення між мотивами (потребами) і успіхом або спроможністю успішної реалізації діяльності суб'єкта" [6].

Разом з тим емоційні явища, як і всі психічні процеси, безпосередньо пов'язані з діяльністю мозку. Численними дослідженнями вчених з'ясовано, що в центральній нервовій системі людини існують локалізовані центри, які керують емоційними реакціями. Ці центри знаходяться в підкірковій частині мозку [7].

Мозок людини – цілісна система, де кора й підкірка перебувають в постійній взаємодії. Якщо кора головного мозку контролює підкірку, переважно здійснює регулюючий, гальмувальний вплив (так, наприклад, стримується зовнішня експресія почуттів), то підкірка здійснює позитивний вплив на кору великих півкуль як джерело їхньої сили" [7]. Ці погляди І.П. Павлова підтверджуються результатами найновіших нейрофізіологічних досліджень.

Сучасна психологічна наука детермінує емоції як психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, яке зумовлено відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [5]. В процесі еволюційного розвитку емоції виникли як засіб, за допомогою якого живі істоти визначають біологічну значущість, станів організму і впливу зовнішніх подразників.

Емоції людини є наслідком суспільно-історичного розвитку. Вони належать до процесів внутрішньої регуляції поведінки. Суб'єктивна форма висловлення потреб здійснюється за допомогою емоцій, які передують діяльності по задоволенню потреб, спонукають і керують цією діяльністю.

Емоції виконують оцінюючу функцію ставлення: до окремих умов, які сприяють або блокують здійснення певної діяльності (страх, гнів); до певних досягнень в діяльності (радість, смуток); до обставин, які вже існують або ще очікуються та ін. У критичних умовах, при невмінні суб'єкта знайти адекватний вихід із небезпечних ситуацій розвиваються афектні стани.

Афекти – це великі й короточасні переживання людини (гнів, радість, страх, відчай, ненависть тощо) щодо зовнішніх впливів, які супроводжуються різко вираженими руховими проявами і змінами у функціях внутрішніх органів [10]. Основа афекту полягає в стані внутрішньої суперечності, конфлікту, який переживає людина, що його спричинено розузгодженням між вимогами, які висувають до людини зовнішнє середовище або внутрішні потреби, і можливостями виконати ці вимоги. Для стану афекту характерно звуження свідомості, коли увага суб'єкта цілком поглинена обставинами, які його породжують [10]. Афект може приводити до часткової, а інколи цілкової амнезії, значно обмежує можливість довільної регуляції поведінки [5].

Емоції та почуття людини виявляються в специфічних рухах, різноманітних тілесних змінах: міміці, пантоміміці, жестикуляції, пітливості, підвищенні або зниженні пульсу, змінах в інтонації, темпі й тембрі голосу тощо.

Оригінальною й цікавою з огляду на "технологію" емоцій і дуже зручною для альтернативного вивчення актуальних питань нашого дослідження є "інформаційна" теорія емоцій П.В. Симонова. Він стверджує, що "емоції, по суті, відображують кількісну характеристику та ймовірність задоволення певної потреби в певний час. При цьому особливості потреби надають емоціям специфічного забарвлення" [9]. Цінність емоцій як носія корисної необхідної інформації П.В. Симонов визначає оригінальною формулою:

$$E = -P * (I_n - I_1) \quad (1)$$

де "E" – емоція; "P" – потреба; "I_n" – прогностично необхідна інформація; "I₁" – наявна, існуюча інформація; "(I_n – I₁)" – інтелектуальна оцінка.

З цієї формули П.В. Симонов виводить чотири наслідки:

1. E = 0, при P = 0 (емоція не виникає за відсутності актуалізованих потреб і зникає в результаті їх задоволення).
2. E = 0, при I_n = I₁ (емоція не виникає або її інтенсивність невисока, якщо людина досить інформована).
3. E = max, якщо I₁ = 0 (за наявності потреб емоція тим сильніша, чим менше людина проінформована).
4. При I₁ > I_n емоція змінює свій знак (позитивний на негативний і навпаки).

Проаналізуємо детальніше "емоційну логіку" П.В. Симонова стосовно проблеми копінг-поведінки. Почнемо із структурної складової цієї формули – "потреба" ("P").

У попередніх роботах ми розкрили зв'язок копінг-поведінки з потребами суб'єкта. Розглядаючи варіабельність можливих кількісних значень "P", нагадаємо про ієрархічність потреб, зокрема, що адекватне задоволення "вищих" потреб можливе тільки на ґрунті задоволення "нижчих". Відповідно до погляду А. Маслоу найбільш важливою (базисною) є потреба в безпеці. Зважаючи на викладену позицію, що особливості потреби надають емоції специфічного забарвлення, спрогнозуємо в разі даної потреби не тільки кількісну, але й якісну характеристику відповідної емоції.

Потреба в безпеці має психофізіологічне походження. Даний феномен детально вивчався не тільки вітчизняними ученими, але й представниками багатьох інших психологічних шкіл. Загалом тожні результати відповідних досліджень найнаочніше, на наш погляд, представлені в глибинно-психологічній концепції З. Фрейда – "потяг до життя" (lebenstrieb) [11, с. 440]. Потяг до життя (як прояв потреби в безпеці) є сильним драйвом людини, пов'язаним із глибокими інтенсивними афектами, які супроводжують інстинктивні форми поведінкових патернів, спрямованих на захист життя від небезпеки.

На підставі вказаного можна припустити, що в даному випадку ми, мабуть, спостерігатимемо найбільш "емоційно навантажену" копінг-поведінку за рахунок максимальних значень "P". При цьому якісна сторона емоції, певно, характеризуватиметься глобальністю і винятковою значущістю суб'єктивного переживання ситуації, що "запускає" копінг-поведінку.

На протилежному полюсі значень "P" – стан суб'єкта, що характеризується відсутністю актуалізованих потреб. Емпірично такий стан неможливий. На наш погляд, найбільш йому відповідає стан сну, в якому будь-яка поведінкова активність (а отже, й копінг-поведінка) відсутня.

При проміжних значеннях "P" (між розп'янутих вище полярних позицій) емоція виникає, але це ще не передбачає факту наявності копінг-поведінки. Викладений дискурс приводить до важливого теоретичного висновку щодо "порогових" значень "P", при яких "запускається" копінг-поведінка.

Таким чином, існує певний рівень або поріг актуалізації потреби, перевищення якого призводить до виникнення копінг-поведінки, що супроводжується емоційними переживаннями з відповідними кількісними і якісними характеристиками. Зрозуміло, що локалізація вказаного "порогу" підлягає емпіричному вивченню.

Продовжуючи розглядати формулу П. В. Симонова стосовно проблеми копінг-поведінки, переходимо до фактору "I₁", який відповідає наявній інформації щодо поточної ситуації, в умовах якої здійснюється копінг. При першому наближенні для копінг-поведінки завжди справедливо відношення: "(I₁ < I_n)". Здавалося б, що при "(I₁ > I_n)" копінг просто "не потрібний", оскільки, відповідно до ідей П.В. Симонова, при виконанні цієї умови емоція набуває позитивної модальності. Втім у такому разі довелось б заперечувати очевидну (в ряді випадків) необхідність подолання не тільки негативних, але й позитивно забарвлених емоційних переживань.

Таким чином, ми одержали непряме підтвердження доцільності нашої теоретичної позиції про "другорядну" роль інтелектуального аспекту в операціональній стороні копінг-поведінки.

Залишається нерозглянутою умова: "(I_n – I₁)", проте з емпіричної точки зору адекватна інформованість про поточну ситуацію не може "обнулити" актуалізовану потребу (і, як наслідок, відповідну емоцію), онтологія якої завжди ширша за релевантне інформаційне поле. В даному випадку, ми стикаємося з обмеженнями, детермінованими так званою інформаційно-кібернетичною проблемою в психології.

Вивчення проблеми копінг-поведінки крізь призму інформаційної теорії емоцій П.В. Симонова (на стадії розгляду чинника "P") побічно актуалізувало таку невяну суперечність. З одного боку, виходячи з відповідних тез системно-діялісного підходу до аналізу і пояснення психічних явищ, природа потреб є первинною відносно емоцій, які повторно виконують "сигнальну" функцію в орієнтовній діяльності суб'єкта. Це, на перший погляд, апріорі "позбавляє" емоційний аспект переживання можливості детермінуючого впливу в структурі копінг-поведінки.

Однак, із іншого боку, емоції не можуть існувати поза переживаннями [4], оскільки таке розділення є умовляним і, в аспекті дослідження копінг-поведінки, явно не валідним.

Продовжимо вивчення переживання як емоційного стану, що виникає в процесі копінг-поведінки. Зокрема, відзначимо, що в психології розрізняють чотири якості емоційного переживання, ставлення: позитивне, негативне, подвійне і невизначене [4, с. 12]. Всі емоційні явища (у широкому розумінні) поділяються на емоційний тон, власне емоції, афекти, емоційну напруженість, настрої і почуття.

Емоційні стани напруженості – так звані стреси – виникають за наявності різних небезпек, погроз, ризику, фізичної і розумової перевантаженості, підвищеної відповідальності та ін. З фізіологічної точки зору стрес – це своєрідна захисна реакція на значну нервово-психічну емоційну дію, при якій змінюються фізіологічні показники. Стрес звичайно супроводжується загальним збудженням, дезорганізацією діяльності. Посилення стресу може привести до гальмування, циковитого блокування діяльності.

Виникнення і сила стресу в діяльності переважно залежать від конституційних психофізіологічних властивостей особистості (філогенетичний чинник), суб'єктивного досвіду (онтогенетичний чинник) та її готовності протидіяти емоційній напруженості. Провідною складовою суб'єктивного відчуття емоційної напруженості є тривога.

У психології тривога визначається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні небажаного розвитку подій. На відміну від страху як реакції на визначену, тобто конкретну загрозу, тривога переживається як загальний, дифузний або невизначений страх. У людини тривога звичайно пов'язана з очікуванням невдач в соціальній взаємодії і часто зумовлена неусвідомленістю джерела небезпеки [5].

В емпіричних дослідженнях розрізняють тривогу ситуативну, яка характеризує стан індивіда на актуальний час, і тривогу як рису особистості (тривожність) – підвищену здатність, схильність відчувати тривогу з приводу реальної (справжньої) або уявної (очікуваної) небезпеки.

Цікавим, на наш погляд, є пояснення тривоги у прихильників теорії диференціальних емоцій [3]. Ряд експериментальних досліджень з використанням шкали диференціальних емоцій дали можливість дійти висновку, що тривога може бути "розділена" на певну кількість порівняно незалежних афективних (емоційних) чинників [3, с. 334]. До них, згідно до теорії диференціальних емоцій, належить емоція страху як базисна складова, а також такі емоції як інтерес, гнів, вина, сором, страждання.

Інтенсивний страх вважається найбільш небезпечним з усіх емоцій. При слабкій і середній інтенсивності страх може взаємодіяти як із позитивними, так і з негативними емоціями. Страх ініціюється різким зростанням нейронної активності. На нейрофізіологічному рівні страх, згідно поглядам теорії диференціальних емоцій, складається з певних компонентів, які також властиві емоціям подиву і збудження [3, с. 336]. Існують як генетичні, так і набуті стимули емоції страху. Поріг виникнення страху детермінується індивідуальними відмінностями біологічного походження, індивідуальним досвідом і загальним соціокультурним контекстом подій, які відбуваються в житті людини.

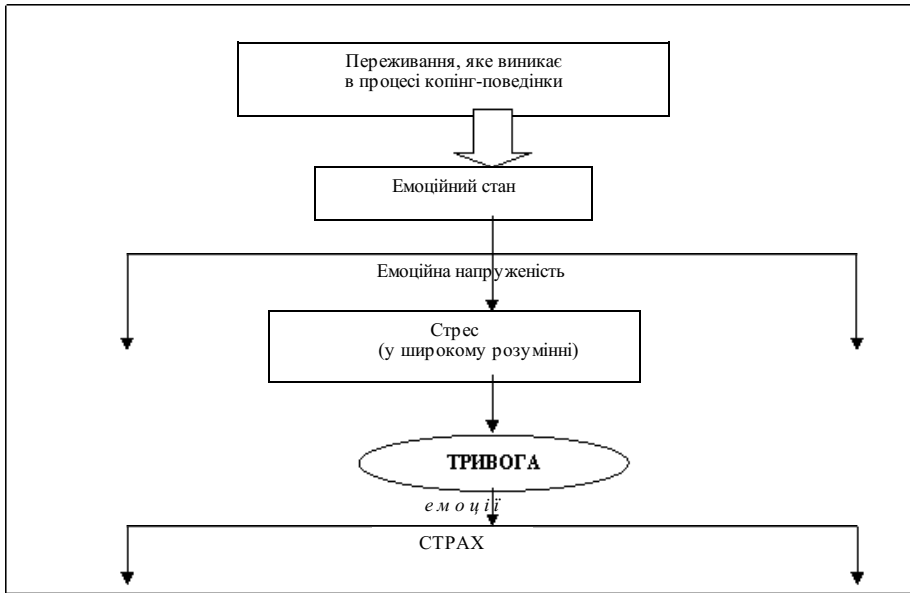


Рис. 1. Переживання як емоційний стан суб'єкта в процесі копінг-поведінки

Загалом теорія диференціальних емоцій розглядає страх і тривогу як тісно зв'язані стани і процеси, але обґрунтовується також взаємодія і з іншими афектами. Емпіричні дослідження за допомогою шкали диференціальних емоцій доводять, що існуюча й очікувана ситуації, які викликають тривогу, пов'язані із страхом (домінуюча в тривозі емоція) і посилюються емоціями страждання, сорому, гніву та інтересу.

Узагальнюючи розглянутий матеріал щодо переживання як емоційного стану, що виникає у суб'єкта в процесі копінг-поведінки (у вигляді емоційної напруженості, стресу, тривоги та ін.), акцентуємо увагу, по-перше, на тому, що головною, базисною складовою вказаного психічного процесу є емоція страху (див. рис. 1). У зв'язку з цим ми припускаємо, що зазвичай копінг-поведінка спрямована врешті на подолання страху, що виникає в ситуації фрустрації актуальних потреб.

Водночас, по-друге, приймаючи до уваги те, що страх є не єдиним "наповнювачем" тривоги і в її формуванні беруть участь інші емоції, вважаємо необхідним в наступних дослідженнях виділяти саме тривогу, а не страх, як центральну емоційну складову в структурі переживання, яке виникає в процесі копінг-поведінки.

Така позиція разом з указаним аргументом ґрунтується також на тому, що "функціонально тривога не тільки попереджає про можливу небезпеку, але й спонукає до пошуку і конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження дійсності з метою (установкою) визначити загрозливий предмет. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми чинниками, перебільшення їхньої могутності і загрозливого характеру. Поведінкові прояви тривоги полягають в загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість і продуктивність" [3, с. 336].

Висновки. На даному етапі теоретичного дослідження вважаємо за обґрунтоване твердження, що інтенціональна сторона копінг-поведінки представлена внутрішньопсихічною динамікою, пов'язаною з подоланням виникаючої тривоги. Через це подальше вивчення доцільно вести в напрямі розкриття особливостей цієї динаміки, її механізмів, закономірностей та ін.

Перспективами майбутнього дослідження є аналіз переживання як форми внутрішньопсихічної активності суб'єкта, що виникає в процесі копінг-поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – М. 1968. – С. 54.
2. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов / П.Я. Гальперин. – М.: Книжный дом "Университет", 1999. – 332 с.
3. Изард Е. Эмоции человека / Е. Изард. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1980. – 439 с.
4. Ильченко Ю.И. Эмоции и чувства в деятельности следователя / Ю.И. Ильченко. – К.: Советская Кубань, 1978. – 94 с.
5. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев – М.: Смысл; Издательский центр "Академия", 2005. – 352 с.
7. Павлов И.П. Полное собр. соч. / И.П. Павлов. – Т. 2. – М., 1976. – С. 403.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Изд-во "Питер", 2000. – 712 с.
9. Симонов П.В. Искрящие контакты / П.В. Симонов // Новый мир. – М., 1971. – №9. – С. 191.
10. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. М.І. Пірен, Г.В. Ложкіна. – Київ-Чернівці: Чернівецький держуніверситет ім. Ю. Федьковича, 1995. – 318 с.
11. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1990. – 440 с.
12. Ярошевский М.Г. История психологии / М.Г. Ярошевский. – М.: Мысль, 1966. – 366 с.

Подано до редакції 10.02.10

РЕЗЮМЕ

У статті проведено теоретичне дослідження переживання як виникаючого в процесі копінг-поведінки емоційного стану, позначеного нами як інтенціональна сторона копінг-поведінки. Обґрунтовується твердження, що інтенціональна сторона копінг-поведінки представлена внутрішньопсихічною динамікою, що взаємозалежить з подоланням виникаючої тривоги. Розвивається уявлення про інтенціональний аспект копінг-поведінки.

Ключові слова: переживання, тривога, емоційний стан суб'єкта, копінг-поведінка, емоційна логіка.

Н.В. Родина

ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СУБЪЕКТА В ПРОЦЕССЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

РЕЗЮМЕ

В статье проведено теоретическое исследование переживания как возникающего в процессе копинг-поведения эмоционального состояния,

обозначенного нами как интенциональная сторона копинг-поведения. Обосновывается утверждение, что интенциональная сторона копинг-поведения представлена внутриспсихической динамикой, взаимосвязанной с преодолением возникающей тревоги. Развивается представление про интенциональный аспект копинг-поведения.

Ключевые слова: переживание, эмоциональное состояние субъекта, копинг-поведение, эмоциональная логика.

N.V. Rodina

ANXIETY AS AN EMOTIONAL STATE OF A SUBJECT IN THE PROCESS OF COPING BEHAVIOR

SUMMARY

The article presents theoretical research on anxiety as an emotional state emerging in the process of coping behavior. Anxiety is considered to be an intentional dimension of coping behavior. The author substantiates an assertion that intentional dimension of coping behavior is presented in interpsychic dynamics correlated with overcoming emerging anxiety. The article develops an idea of intentional aspect of coping behavior.

Keywords: anxiety, emotional state of a subject, coping behavior, emotional logics.
