

УДК 159.942.5

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЛЮДИНИ НА СТИКУ ЗАГАЛЬНОЇ, ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ, КЛІНІЧНОЇ ТА ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Петрунько О. В.

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, вул. Табірна, 30-32, 03113, Україна, тел.: +38
(067)-915-67-90,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

STRUCTURAL-FUNCTIONAL ANALYSIS OF THE EMOTIONAL SPHERE OF HUMAN BEING AT THE CROSSROADS OF GENERAL, DIFFERENTIAL, CLINICAL AND LEGAL PSYCHOLOGY

Petrunko O.

Dr. in Psychology, Senior Researcher, Professor of the Department of Psychology, «KROK» University
Kyiv, Tabirna Str., 30-32, 03113, Ukraine, tel.: +38 (067)-915-67-90, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

Анотація. У статті акцентовано увагу на важливій ролі емоційної сфери в житті людей та актуальності досліджень цієї сфери психіки як показника якості особистого і соціального буття в усі періоди еволюції людства та як системи, що виконує важливі сигнально-захисні й інструментально-впорядкувальні функції. Показано значення і роль емоцій у структурі міжіндивідуальних та соціальних комунікацій. Розглянуто відомі підходи до структурування емоційної сфери та проаналізовано особливості кожного з цих елементів з позицій структурно-функціонального підходу. До структурних елементів емоційної сфери, крім емоційних реакцій різного ступеня складності, віднесено емоційні переживання та емоційні стани – настрої, афекти, стреси, пристрасті, фрустрація. Сама ж емоційна сфера загалом аналізується як єдність усіх означених структурних елементів, які всі разом створюють загальний тон життя людини і виконують низку важливих функцій з упорядкування та оптимізації її відносин зі світом: сигнально-захисну, організаційно-регулятивну, нормативно-оцінну, комунікативну, функцію розвитку й саморозвитку та деякі інші. Проаналізовано міждисциплінарні зв'язки і відмінності підходів до розгляду емоційної сфери, що пов'язані з особливостями предмету досліджень у загальній, диференціальній, клінічній та юридичній психології. Зокрема, наголошено на тому, що основними питаннями загальної психології з цього напрямку є структурно-функціональний аналіз емоційної сфери, зв'язок окремих її структур з поведінкою й іншими структурами психічного світу людини; у диференціальній психології найважливішими є питання щодо критеріїв відмінностей емоційної сфери та емоційних виявів (стилів емоційного реагування) як окремих людей, так і людей як представників різних вікових, професійних і соціальних груп, а також пояснення причин цих відмінностей; у клінічній та юридичній психології насамперед розв'язуються питання щодо психологічної і соціальної норми вияву емоцій та емоціональності й, відповідно, критеріїв, за якими ці норми визначаються. Означено перспективи подальших досліджень і напрямків аналізу емоційної сфери людини на стику загальної, диференціальної, організаційної, юридичної та соціальної психології.

Ключові слова: емоційна сфера, емоції, почуття, емоційні переживання, настрої, емоційні стани, структурно-функціональний аналіз.

Формул.: 0, рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 18.

Abstract. The article focuses on the important role of the emotional sphere in people's lives and the relevance of the research in this area of the psyche as an indicator of the personal and social existence's quality during all periods of human evolution as a system that carries out the important signaling-maintaining and tool-making-regulating functions. The significance and role of emotions in the structure of the interpersonal and social communications are shown. The known approaches to the structuring of the emotional sphere are considered and the features of each of these structural elements are analyzed from the standpoint of the structural-functional approach. The structural elements of the emotional sphere, in addition to emotional reactions of varying complexity, include emotional experiences and emotional states - moods, emotions, stress, passions, frustration. The emotional sphere as a whole is analyzed as the unity of all these structural elements, which together create the overall tone of human life and perform a number of important functions to streamline and optimize its relations with the world: signal-protective, organizational-regulatory, regulatory, communicative, development and self-development function and some others.

The interdisciplinary ties and some differences of the approaches to the consideration of the emotional sphere taking into consideration the peculiarities of the subject of research in general, differential, clinical and legal psychology are analyzed. In particular, it is emphasized that the main issues of general psychology in this area are its structural and functional analysis and the relationship of its separate structures with the behavior and other structures of the mental human world; in differential psychology the most important issues are the criteria for some differences in the emotional sphere and emotional manifestations (styles of the emotional response) of both individuals and people as representatives of different age, professional and social groups, as well as explaining the reasons for these differences; in clinical and legal psychology, first of all, the issues of psychological and social norms of emotions' and emotionality's expression and the criteria by which this norm is determined are emphasized accordingly. Prospects for further research and areas for the analysis of the emotional sphere of a man at the junction of the general, differential, organizational, legal and social psychology are defined.

Key words: *emotional sphere, emotions, sense, emotional experiences, moods, emotional states, structural and functional analysis.*

Formulas: 0, fig.: 0, tabl.: 0, bibl.: 18.

Постановка проблеми та її актуальність.

Як показують прості спостереження та критичні роздуми стосовно реалій сучасного соціального буття, чи не найуразливішою до динамічних і часто непередбачуваних процесів, що відбуваються в сучасних постмодерних соціумах, виявляється емоційна сфера не лише окремих людей, а й значних їх прошарків, груп, спільностей. Очевидні зміни в цій сфері позначаються на якості індивідуального життя і соціальних комунікацій на всіх рівнях функціонування суспільства. На рівні емоційного включення в суспільні й соціальні трансформації людство виявилось не готовим до цілої низки змін. Не найкращий внесок у цю ситуацію вклали засоби масової комунікації, які систематично апелюють до емоцій і почуттів людей, безжально маніпулюючи ними. Масмедіа до невпізнаного трансформували Світ, змінили суб'єктивні його відбитки в свідомості цільових аудиторій, вплинули на якість емоційного життя та емоційних стосунків людей. Агресивна емоційність у бік «чужих» чи, навпаки, емоційна холодність, неемпатійність, байдужість людей до себе й до інших дедалі більше постають як соціальна проблема та проблема психічного і соматичного здоров'я.

Це покладає велику відповідальність на всіх суб'єктів суспільного і соціалізувального процесів, що так чи так пов'язані з рефлексіями стосовно дослідження, розвитку чи стабілізації емоційної сфери осіб різного віку (від дитячого до похилого), і не в останню

чергу стосується викладачів психологічних дисциплін вищих навчальних закладів, які повсякчас торкаються питань визначення, структурно-функціонального аналізу, оцінки якісного стану емоційного світу людей та впливу його на їх особисте і соціальне буття. Це насамперед стосується таких дисциплін, як загальна, диференціальна, клінічна, юридична психологія та деяких інших. Означені навчальні дисципліни, маючи в емоційній сфері людини власний предмет аналізу, стикаються з множиною питань, які є універсальними для всіх і створюють спільний простір проблемних питань, об'єднаний множиною міждисциплінарних зв'язків. До цих питань, зокрема, належать як традиційно одвічні (структурно-функціональний аналіз емоційної сфери та критерії оцінки її психічного й фізіологічного здоров'я), так і ті, що спричинені викликами турбулентного й непрогнозованого постмодерного сьогодення (емоційна компетентність та емоційна стійкість в умовах невизначеності, трансформації емоційного світу сучасної людини тощо).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У фаховій психологічній літературі представлена значна кількість фундаментальних теоретичних та експериментальних досліджень емоційної сфери, її формального аналізу, зв'язку з іншими психічними сферами людської психіки, окремих складових емоційної сфери та їх виявів у різних ситуаціях життя людини, впливу емоцій на діяльність і поведінку людини тощо (це насамперед праці

С. Л. Рубінштейна, О.М. Леонтєва,
Л. С. Виготського, Г. М. Бреслава,
В.К. Вілюнаса, Б. І. Додонова, К. Ізарда,
Є.П. Ільїна, П. В. Симонова,
Я. Рейковського, О. Я. Чебікіна, П.
М. Якобсона й інших) [3; 4; 5; 6; 9; 11;
16]. Почасти саме цими авторами
сформульовано головні положення, що
лягли в основу практично всіх сучасних
концепцій емоцій. Використання поняття
«емоційна сфера» найчастіше
зустрічається в дослідженнях Дж. Боублі,
І. В. Дубровіної, О. В. Запорожця, І.
Я. Лернера, В. С. Мерліна та інших
авторів, які по-різному визначають і
характеризують її емоційну сферу як
складову психічного світу людини та її
зв'язок з іншими структурами психіки
(мотивами, волею, інтелектом, емоційно-
чуттєвим досвідом тощо). Серед
досліджень останніх років слід відзначити
праці Г. М. Бевз, О. П. Саннікової, М.
В. Кокаревої, С. О. Подофєй, в яких
аналізувалися питання, що стосуються
різних проявів емоційного життя осіб
різного віку, особливостей емоційності як
здатності людини переживати емоції,
показників емоційного інтелекту,
емоційного вигорання тощо [2; 8; 12; 13].

Не вирішені раніше частини загальної проблеми. Попри представницьку фахову літературу, присвячену аналізу емоційної сфери людини, одним з міждисциплінарних завдань теоретичних рефлексій і прикладних досліджень у межах означених вище напрямів психологічних досліджень є розвиток та діагностика здорової (екологічної) емоціональності як здатності людини до адекватного емоційного обміну з навколишнім середовищем, а також пошук оптимальних шляхів і механізмів формування емоційної культури особистості.

Мета статті – здійснити структурно-функціональний аналіз емоційної сфери людини з огляду на її предметну міждисциплінарність та в контексті сучасних уявлень і щойно означених нерозв'язаних досі дослідницьких задач.

Дослідження проблеми (виклад основного матеріалу). Емоційна сфера – дуже важлива складова психічного світу людини. Вона визначає особливості сприйняття людиною власного життя, впливає на її діяльність і поведінку, визначає якість її особистих та соціальних комунікацій і якість життя загалом. Більшість відомих теорій емоцій (еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна, периферійна теорія У. Джемса і Г. Ланге, асоціативна теорія В. Вундта, фрустраційна теорія К. Бюлера та інші) показують еволюцію емоцій у процесі філогенезу, відзначають універсальну, спільну їх природу в людей і тварин та аналізують їх значення для живих істот різної статі й різного рівня організації (сигнальне, захисне, оцінне, стимулююче, регулятивне, усунення дефіциту інформації, переживання комфортного самопочуття тощо) [4; 7; 9].

Емоційна сфера являє себе самій людині та її стороннім спостерігачам як широкий спектр емоцій, емоційних переживань, настроїв і станів, пов'язаних з оцінкою людиною: 1) факту задоволення / незадоволення тої чи тої біологічної чи соціальної потреби; 2) можливості задовольнити чи не задовольнити певну потребу; 3) власного психологічного стану в даній ситуації в даний час (як комфортного чи некомфортного). Численні й повсякденні емоційні реагування на ситуації власного життя і життя інших людей створюють емоційне тло життя людини, опосередковують її поведінку та вчинки, сигналізують іншим учасникам міжособистісної і соціальної взаємодії про стан та наміри одне одного. Як зазначив свого часу К. Д. Ушинський, ніщо – ані слова, ані ідеї, ані вчинки – так ясно не виказує людину і її ставлення до світу, як емоції та почуття, в яких якнайяскравіше відбиваються і думки, і ставлення, і зміст людської душі.

У праці «Вияви емоцій у людей і тварин» її автор Ч. Дарвін показав, що емоції виникли у процесі еволюції як засіб (інструмент), завдяки якому живі істоти

(як люди, так і високо організовані тварини) визначають значущість для себе певних умов задоволення їх актуальних потреб. За своєю суттю, емоції – це реакції (емоційні відповіді) живого організму на біологічно (а в разі людини – і соціально) значущі для нього подразники. Згодом було експериментально доведено, що емоції – це складні реакції організму, в яких задіяні майже всі відділи нервової системи (П. К. Анохін) [Цит. за 9]. Ці реакції завжди предметні (мають очевидну причину) й конкретні (є адекватною відповіддю на конкретний подразник). На відміну від тварин, емоційні реакції людини є більш чи менш усвідомленими суб'єктивними переживаннями, що відображають розуміння значущості для неї певних внутрішніх та/або зовнішніх подразників, результатів власних дій тощо. При цьому емоційні реакції майже не піддаються контролю з боку людини – навпаки, саме вони (попри волю людини) контролюють і коригують її поведінку, діяльність, вчинки [9].

Будь-які прояви людської активності завжди супроводжують емоціями й відповідними емоційними переживаннями. На базі цих переживань формується широкий спектр людських почуттів, які – як і емоції – слугують внутрішніми сигналами, що безпосередньо відображають зв'язок між потребами, мотивами та їх реалізацією. Тож емоції і почуття – це активна універсальна форма: 1) безпосереднього суб'єктивного реагування людини на стимули від власного тіла, мозку й зовнішнього середовища, на процес і результати своєї практичної діяльності, спрямованої на задоволення актуальних потреб; 2) суб'єктивного переживання якості своєї життєдіяльності та оцінки цієї якості (задоволення / незадоволення, радість, сум, гнів, сором тощо); 3) позитивного / негативного ставлення до всього, що відбувається довкола чи відображається в мозку людини. Міру позитивного / негативного – оптимальне чи й надмірне задоволення (екстаз) чи оптимальне або й надмірне незадоволення

(страждання) – визначають сила, інтенсивність та якість подразника. Так, при надмірному зростанні сили подразника, який спочатку викликав задоволення, він може стати неприємним і навіть травмивним, тобто спричиняти біль та страждання (механізм формування залежності).

Дослідники емоцій відзначають низку важливих їх функцій – сигнальну, організаційну, інтеграційну, регулятивну, захисну, мобілізаційну, активаційно-спонукальну, оцінну, нормативну, прогностичну, комунікативну тощо, і майже одностайно погоджуються з думкою, що всі ці функції слугують підтриманню життя живих істот (людей) в оптимальних межах функціонування (попереджають про небезпеку, в т.ч. про руйнівний вплив певних чинників, брак чи надмір чогось необхідного, про необхідність негайно вжити конкретних заходів для нормалізації ситуації або свого становища в ній. У небезпечних ситуаціях саме емоції (а в людей і почуття) спонукають до оптимального реагування на небезпеку: 1) втечі; 2) оціпеніння; 3) агресії. Емоції інтегрують і регулюють перебіг органічних та психічних процесів (це їх інтегративно-регулятивна функція). За Ч. Дарвіним, емоції – це «перша мова», засвоєна людиною для спілкування з собі подібними (і в цьому полягає комунікативна їх функція, що притаманна не тільки людям, а й високо організованим тваринам).

Відносно сталі й систематично діючі комбінації зовнішніх сигналів призводять до формування у тварин та людей стійких систем відповідних реакцій, які разом зі своїми учнями дослідив і описав у своєму вченні про динамічні стереотипи І. П. Павлов, згідно з яким емоції виконують у житті живих істот пристосувальну функцію. За І. П. Павловим, реалізація найскладніших, але знайомих стереотипних дій не супроводжується типовими фізіологічними реакціями (змінюю дихання, серцевої-судинної діяльності, активності залоз внутрішньої секреції, вегетативними виявами, що

свідчать про емоційну напругу). Напруга не виникає і при змінах системи зовнішніх сигналів, якщо ці зміни не призводять до зміни стереотипу. Якщо ж умовні сигнали вимагають зміни звичних дій, одразу з'являються емоції. Жива істота з виробленим динамічним стереотипом є системою, яка має вичерпну інформацію про те, коли, що й як слід робити. Зміна стереотипу спричинює брак інформації і необхідність її пошуку для організації нової діяльності із задоволення потреб чи уникання болю [Цит. за 7].

Дослідники емоційної сфери людини традиційно розрізняють прості й складні емоції. Ті й ті дані людині як емоційні переживання – переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю (це прості емоції, властиві як людям, так почасти і тваринам), а також як усвідомлення та переживання нею результатів своєї діяльності, якості свого життя, свого життєвого призначення тощо. Тож, на відміну від простих емоцій, складні емоції і почуття властиві лише людям й, окрім фізіологічних впливів, вони виражають духовні запити і соціальні прагнення людей, їх ставлення до дійсності. Складні емоції та почуття пов'язані з роботою свідомості (людина свідомо діє так, щоб пережити позитивні почуття), а отже, виконують у поставанні людини мотиваційну роль, тобто є рушійною силою її розвитку. Вони спонукають до соціально доцільних дій (навчання, праці, здійснення вчинків) або ж, навпаки, стримують від чогось, а відтак, виконують соціалізувально-виховну роль, тобто є чинником формування особистості, її мотиваційної і морально-вольової сфери. На тлі й під впливом емоційних переживань виникають і формуються інтереси, потреби, домагання й інші психологічні утворення особистісної сфери людини [16].

С. Л. Рубінштейн описав три рівні прояву емоційної сфери людини.

Перший – рівень органічної афективно-емоційної чутливості, пов'язаний з фізичними відчуттями через задоволення чи незадоволення органічних

потреб і виявляється як емоційний тон відчуттів або загальне емоційне самопочуття людини, не пов'язане в її свідомості з конкретним об'єктом (безпредметні туга, тривога, радість). Емоційний тон відчуттів (що насамперед виявляється у формі задоволення / незадоволення) – це філогенетично найдавніша емоційна реакція, яка належить до контактного емоційного реагування. Це й відрізняє емоційний тон відчуттів від інших емоційних реакцій і є показником відповідності між враженням та вимогою організму в конкретній ситуації і в момент безпосередньої дії певного подразника. Емоційний тон відчуттів виконує низку функцій: 1) орієнтувально-захисну: сигналізує організму, наскільки бажаний чи небезпечний є той чи той вплив; 2) забезпечення зворотного зв'язку: сигналізує, що фізіологічну потребу задоволено, і в цьому разі виникає позитивний емоційний тон (задоволення) або не задоволено, й тоді виникає негативний емоційний тон (невдоволення); 3) сигналізує про необхідність виявляти певну поведінку аж до досягнення потрібного організму результату [6; 7; 9; 11].

Другий рівень – предметні емоції й почуття, пов'язані з осмисленням певних подій і ситуацій та переживаннями більш високого порядку. Цей вид емоційного реагування – реагування більш високого порядку – має назву «емоційний тон вражень» (Є. П. Ільїн) [6]. За такого реагування: 1) замість безпредметної тривоги людина відчуває страх перед чимось конкретним і усвідомлює причину цього переживання; 2) крім фізичного, вона переживає інтелектуальне, моральне чи естетичне переживання (залежно від сфери, з якої надходять подразники). На відміну від емоційного тону відчуттів, емоційний тон вражень може бути й безконтактним, не пов'язаним з прямим впливом подразника (наприклад, він може бути спричинений спогадами про приємну відпустку, перемогу улюбленої команди, вдалий виступ на конференції тощо).

Особливостями таких реагувань С. Л. Рубінштейн пояснює такі почуття, як натхнення, захоплення, радість, огида, любов, ненависть, обурення тощо [11]. Переживання різноманітних емоційних почуттів – радості, любові, дружби, симпатії, прихильності, болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо – завжди супроводжуються відповідними зовнішніми або внутрішніми виявами, які можуть оцінюватися або зчитуватися як конгруентні чи неконгруентні [7].

Третій рівень – високі складні почуття (почуття гумору, любов або кохання, патріотизм, толерантність, релігійність тощо), які виявляються не тільки і не стільки як ситуаційні стани, а насамперед як світоглядні настанови й цінності (світоглядні почуття) [11].

Усім емоціям і почуттям властива полярність: за різних обставин вони виявляються протилежно: радість – горе; любов – ненависть; симпатія – антипатія, задоволення – незадоволення та ін. Полярні емоційні переживання мають виражений позитивний чи негативний відтінок. Також розрізняють стеничні емоції (що посилюють активність, збуджують, спонукають до дій) та астенічні (що пригнічують, гальмують, демобілізують, послаблюють активність). Залежно від особливостей людини, її наявного стану, ставлення до ситуації й об'єктів, які викликають переживання, емоції і почуття, виявляються з неоднаковою інтенсивністю і є довготривалими або короткочасними. Довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю) призводять до невротичних розладів [6]. Особливістю емоцій є й те, що вони захоплюють особистість цілковито, на всіх рівнях її функціонування, здійснюють майже бездоганну інтеграцію, об'єднують в єдине ціле всі функції організму і сигналізують про корисні або шкідливі впливи на неї. Завдяки цій інтеграційній спроможності емоції мають універсальне значення для життя людини та функціонування її організму [7; 9].

Зовні різні емоції виявляються у специфічних рухах, позах, жестах, міміці, мовленні, її інтонаціях, вокалізаціях, рухах очей тощо. Внутрішньо емоційні переживання позначаються на темпі дихання, серцебитті, кров'яному тиску, секреції ендокринних залоз, функціонуванні органів травлення й виділення. При цьому кожний віковий період має свої характерні особливості прояву емоцій. Зовнішні, експресивні вияви базових емоцій (задоволення / незадоволення) помітні вже в перші місяці життя. Ці емоції створюють базову довіру до світу і є «вхідними воротами» у світ майбутньої особистості. Емоційна діяльність – як емоційна взаємодія з близькими дорослими – є провідною в немовлячому віці. Серед форм найбільш ранньої емоційної взаємодії виділяють дві взаємопов'язані, але досить автономні форми – сердечність (warmth) і прихильність (attachment), увідповіднені з функціонуванням нейрофізіологічних систем людського організму. У відповідь на посмішку й обійми матері немовлята виявляють радість, і це пов'язано з активацією лівої ділянки кортексу. Натомість стрес у немовляти, спричинений розлученням з матір'ю, активує праву ділянку кортекса. Нейрофізіологічні структури, що лежать в основі означених емоційних форм, зумовлюють зв'язок сердечності з відчуттям щастя (механізм формування базової довіри до світу), а зв'язок страху і дистресу – з відчуттям «розриву прихильності» (базова недовіра до світу) [13; 17].

З віком відбувається розширення й ускладнення знань про емоції. Збільшується кількість понять, в яких осмислюються емоції (розширюється «словник емоцій»), що відбувається за рахунок диференціації первинних узагальнених понять «приємне-неприємне». Межі емоційних понять стають чіткішими. Збільшується число параметрів, за якими емоції характеризуються. Спочатку їх два: «збудження – заспокоєння» та

«задоволення – незадоволення». Потім з'являються параметри «зв'язок з іншими», «відповідність ситуації» і т. ін. Якщо в п'ять років діти тісно пов'язують емоцію з ситуацією її виникнення та визначають першу через другу, то згодом дитина починає диференціювати уявлення про емоції і зв'язок ситуації з емоційною реакцією. Згодом, з опануванням експресивних засобів вияву емоцій формується здатність сприймати й розуміти різні їх відтінки і форми вияву, вміння розпізнавати як власні емоції, так і емоції інших, користуватися ними з метою фасилітаційного впливу на інших тощо. Здатність переживати емоції, обмінюватися ними з іншими, співчувати і співпереживати іншим, тобто бути емпатійним означає, за висловом Е. Фромма, «бути живим» [14].

Людина, позбавлена емоцій, перетворюється на пасивну, байдужу істоту, не здатну до якісної міжособистісної та соціальної комунікації. Брак емоцій – це особиста й соціальна проблема, яка виявляється в найрізноманітніших девіантних формах. Осіб з абсолютно пригніченою системою емоційних проявів не існує. Проте деякі з них з різних, найчастіше індивідуально-психологічних чи психолого-педагогічних причин, можуть бути «закриті» до емоцій та обміну ними (емоційна холодність), або ж не розуміють, які саме емоції вони переживають, що саме відчують, тобто вони не здатні розпізнавати свої емоції і описувати їх словами (алекситимія). Інші люди, як показує клініко-психологічна практика, є або надміру емоційними, їх яскраві позитивні й негативні емоції некеровані, неконтрольовані та неадекватні реальній ситуації (маніакальність), або ж, навпаки, внутрішні й зовнішні вияви емоцій надміру пригнічені (емоційна тупість). Брак емоцій (емоційна холодність, емоційна тупість) властивий людям з психічними і психологічними девіаціями аутистичного, епілептоїдного, шизоїдного, психопатичного типів, базовими ознаками яких є «закритість» і нездатність

налагоджувати якісні зв'язки зі світом. Це цілком узгоджується з гіпотезою П. К. Анохіна, за якою емоції є найважливішим інструментом та головною характеристикою зворотного зв'язку. Отже, емоції – це обов'язкова складова, без якої як особисті, так і соціальні комунікації є неякісними, дефіцитарними, дисфункціональними [Цит. за 9]. Переживання емоцій, обмін ними, здатність до емпатії означають, що людина здатна переживати те, що переживають інші, а отже, мати діалог з іншими. Як зазначає Е. Фромм, усі уявлення людини про світ, про інших людей реальні настільки, наскільки вони спираються на її власні переживання цих уявлень [14]. Емоційне співпереживання і здатність людини проникати в емоційний стан інших людей збагачують якість міжособистісних і соціальних комунікацій, а також є критерієм їх якості, показником успішної соціальної адаптації та емоційного здоров'я. Нездатність до емпатії може бути ознакою проблемної особистості.

У диференціальній психології активно досліджувалися питання про відмінності емоцій і почуттів представників чоловічої та жіночої статі. У цих дослідженнях виявлено чимало відмінностей між чоловіками і жінками. Так, емоційна сфера жінок більш диференційована і складніша, ніж у чоловіків. Жінки більш схильні до заглибленості в «кохання» та емоційної залежності від чоловіків і приділяють значно більшу увагу емоційним аспектам міжособистісних відносин та власних переживань. При цьому відзначається висока емоційна чутливість і емоційна нестабільність жінок, які, вочевидь, відрізняються від чоловіків (в усіх вікових групах) за емоційною збудливістю, інтенсивністю вияву емоцій, тривалістю їх збереження й емоційною стійкістю. Порівняно з чоловіками, жінки мають вищі показники тривожності та нейротизму. Емоційні реакції чоловіків зазвичай притлумлені й приховані, в той час, як жінки виявляють їх значно більш відкрито і є більш емпатійними. Показано також,

що жінки, порівняно з чоловіками, сприймають навколишній світ, соціальне середовище як більш насичені емоційними подіями та стресогенні. Однак, серед представників інших дослідницьких напрямів психології існує стійка думка, що своїм змістом емоції чоловіків і жінок (утім як емоції заможних та незаможних людей, представників різних професій, різних соціокультурних спільностей) усе ж таки є універсальними і що навіть диференціальними психологами досі остаточно не з'ясовано, чим саме зумовлені ті чи ті (зокрема, й гендерні) відмінності емоційних виявів: успадкованими чинниками чи набутими у процесі соціалізації й інкультурації уявленнями про емоції та емоційність (О. П. Саннікова, К. Хорні) [12; 15].

Множина і розмаїття емоційних переживань людини виявляється у найрізноманітніших емоційних станах – настроях, афектах, стресах, пристрастях, фрустрації тощо. Для всіх цих станів характерний певний нервово-психічний тонус, який досить стійко зберігається відносно тривалий час. Окрім того, всі ці стани та їх переживання людиною є «заразними» – вони свідомо чи несвідомо транслиуються іншим людям, мимоволі сприймаються іншими і здатні приводити цих інших в аналогічні емоційні стани (зокрема, за механізмом діючої в цьому разі «ланцюгової реакції» відбувається передача емоцій та розгортаються масові дійства, психози, паніка тощо).

Настрій – загальний, порівняно стійкий і спокійний емоційний стан – повсякчас супроводжує життя та діяльність людини і значною мірою характеризує її загальнопсихологічний, життєвий тонус. У нормі настрої може коливатися у зв'язку з численними враженнями й переживаннями людини. У разі різноманітних девіацій, у т.ч. патологічних, настрої може бути різко змінений у бік: 1) підвищення (за сценаріями: гіпертипія, ейфорія, манія); 2) зниження (за сценаріями: гіпотимія, дистимія, дисфорія, апатія, депресія,

легкодухість тощо); 3) непрогнозованих раптових коливань у той чи той бік (за сценаріями: дисбаланс настрою, циклотимія, біполярно-афективний розлад та ін.). Настрій – як емоційний стан – супроводжує людину в кожному момент її життя і усвідомлюється нею як хороший (комфортний, ресурсний стан) або, навпаки, як поганий (некомфортний стан, за якого людина почувається тривожною, знесиленою, пригніченою, немобільною і т. ін.). На відміну від емоцій, настрої виявляються менш інтенсивно та змінюються значно повільніше.

Причини настрою дуже різноманітні: непідготовленість до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, приємні новини, марновірство, віра у прикмети тощо, а міра залежності від настрою, особливо негативного, індивідуальна. Та часом настрої не пов'язаний з чимось конкретним. Традиційно вважається, що негативний настрій – це типовий емоційний стан легкодушних людей, а, наприклад, легка зміна настрою (емоційна лабільність, емотивність), яка є типовою для дитячого віку, характерна для невірноважених, інфантильних дорослих. Тривале занурення в негативні настрої, фокусування на неприємних, негативних переживаннях, які не поліпшуються навіть при зміні ситуації на кращу, називають «емоційною ригідністю», або «емоційною «в'язкістю». Експериментально доведено, що емоційна ригідність зазвичай поєднується з ригідністю у сфері діяльності та позитивно корелює, наприклад, з такими якостями, як злопам'ятність і мстивість. До девіантних (хворобливих) симптомів розладу настрою належать: стабільно поганий настрій, надмірно й безпричинно підвищений настрій, цілковита байдужість до себе та інших. Ці симптоми спостерігаються при низці психічних розладів (епілепсії, психопатії, неврастенії, шизофренії й інших), деяких соматичних захворюваннях, органічних захворюваннях головного мозку.

Відносно самостійну групу емоційних станів становлять афекти – стани, спричинені дією надсильних або дуже значущих для людини стимулів, за яких рівень вияву емоцій надзвичайно високий. Афект, як емоційний стан: 1) швидко виникає і є короточасним; 2) бурхливо (експресивно, імпульсивно) виявляється; 3) має високу інтенсивність переживання; 4) не усвідомлюється і майже не контролюється людиною; 5) є дифузним станом, що захоплює всю особистість, знижує здатність до переключення уваги, звужує поля сприйняття: увага фокусується на об'єкті, який спричинив афект («гнів засліплює»). Афект – це сильне і короточасне емоційне збудження реактивної природи, що раптово виникає у відповідь на певний значущий подразник (висловлену думку, дію чи вчинок референтної особи, усвідомлення неможливості задоволення потреби тощо) й оволодіває людиною аж до втрати нею контролю над власними думками та поведінкою. Тож афект – це не просто надсильна емоційна реакція. У стані афекту порушується саморегуляція організму та психічної діяльності людини загалом (у т.ч. порушується діяльність внутрішніх органів, змінюються гальмівні процеси в лобних півкулях кори головного мозку (І. П. Павлов).

За проявами, афекти поділяють на фізіологічні й патологічні. При фізіологічному афекті емоційна відповідь неузгоджена з силою подразника (перевищує його або є надто слабкою), вона може супроводжуватися звуженням свідомості, але при цьому контроль за власною поведінкою зберігається. У стані патологічного афекту розвивається відносно короточасний гострий розлад психічної діяльності, за якого людина виявляється не в змозі розуміти свої вчинки та керувати ними, а в подальшому – і відповідати за скоєні в даному стані дії. Сила й частота афектів залежать від індивідуальних особливостей людини, зокрема від її стресостійкості. Часті афекти виснажують і спричиняють глибокі зміни у психічному світі людини. Контролювати

власні афективні реакції можна, лише розвинувши здатність контролювати емоції.

Одним з поширених емоційно-афективних станів є стрес – стан сильної емоційно-психологічної напруги, коли нервова система отримує надмірне емоційне перевантаження. Стрес, як і афект, раптово виникає у небезпечних ситуаціях, під впливом екстремальних чинників, дія яких пов'язана з небезпекою для життя чи діяльності. Стрес вимагає від людини великого напруження та потребує негайних заходів зі зміни ситуації. Проте у стресовій ситуації мислення, дії і поведінка людини дезорганізуються, порушуються процеси мислення та мовлення, гальмується переключення уваги, сприймання ситуації, емоційні реакції на неї неадекватні, й лише найстабільніші навички у стані стресу можуть залишитися без змін. Запобігти цілковитій дезорганізації у стані стресу можуть висока організованість, ідейність, самовладання тощо. На відміну від афекту, який дезорганізує психіку і поведінку, стрес не тільки дезорганізує, а й мобілізує захисні сили організму для виходу з екстремальної ситуації. Стресовий стан по-різному впливає на поведінку людей: одні не здатні протистояти стресовим впливам і виявляють повну безпорадність, інші, навпаки, є стресостійкими й якнайкраще виявляють себе саме в моменти небезпеки і в умовах діяльності, яка вимагає напруження сил.

Ще один, досить своєрідний емоційний стан (переживання неможливості дістатися мети, втрати перспективи, безнадії тощо) – фрустрація – виявляється як дезорганізація свідомості, поведінки, діяльності. Фрустраційні теорії емоцій пояснюють виникнення фрустрації незадоволенням потреб і потягів, а також життєвими невдачами. Стан фрустрації зазвичай виникає в ситуації невдачі, усвідомлення неможливості задовольнити значущу потребу, реалізувати важливий мотив, досягнути значущу ціль – незалежно від адекватності домагань особистості, тобто й при завищеному їх

рівні. Він глибоко і драматично переживається людиною насамперед у формі негативних емоційних переживань та почуттів (злість, гнів, лють, страх, відчай, заздрість, досада, апатія тощо). Цей стан можуть спричинити і далі посилити негативні соціальні оцінки, які особисто зачіпають людину – її престиж, гідність, значущі стосунки. Фрустрація виникає й у результаті конфліктів з іншими людьми, особливо в ситуаціях, коли людина не дістає довіри, підтримки, співчуття, позитивного ставлення від інших (у цьому разі йдеться про фрустрацію через негативну оцінку власної успішності з досягнення мети, спрямованої на задоволення психологічних, соціальних чи інтелектуальних потреб).

До емоційних станів людини належать також пристрасті. Це яскраві, сильні, стійкі, відносно тривалі загальні стани, які цілковито захоплюють людину, оволодівають нею, сфокусовують усю її увагу та всі її прагнення на одній меті (яка може бути як важливою і значущою, так і хибною, химерною, безглуздою, некорисною). Пристрасть – це ще й надзвичайно потужна вивільнена енергія людини, що має свій предмет і націлена на нього – може виявлятися в найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності – у праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві, меценатстві, громадському й політичному житті тощо. Отже, пристрасть є вибірковою, виявляється вона не тільки як комплекс сильних емоційних переживань, а й як наполегливі вольові й пізнавальні дії людини в обраних нею сферах. Залежно від предмета направленості пристрасті бувають позитивні та негативні. Навіть позитивна пристрасть, якщо вона заважає діяльності, навчанню, стає негативною. Наприклад, коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає уроки, недосипає, не виконує покладені на нього обов'язки, то пристрасть до читання чи спорту з позитивної перетворюється на негативну. Деякі пристрасті (до алкоголю, паління, переїдання тощо) згубно

позначаються на якості здоров'я, діяльності й якості життя людини загалом.

Прибічники концепцій стилю як психологічного феномену, що є структурним компонентом особистісного світу людини (А. Адлер, Р. Лазарус, О. В. Лібін, В. О. Толочек, С. Фолкмен), досить детально описали різні підходи до визначення і типізації стилів активності людини в різних сферах її життя. У працях зазначених авторів ідеться про стилі саморегуляції, комунікативні стилі, індивідуальні стилі діяльності, когнітивні стилі, стилі життя, стилі поведінки, атрибутивні стилі, стилі реагування на навколишній світ, у т.ч. стилі емоційного реагування. Для більшості стильових проявів взаємодії людини зі світом характерний більший чи менший ступінь залучення в них емоційної складової, тобто будь-який стиль прояву людської активності так чи так пов'язаний з емоційною сферою людини.

Стилі взаємодії людини з навколишнім світом та реагування їх на цей світ – це насамперед реагування емоційне, що виникає і розгортається на основі безпосередньої взаємодії людини з ситуацією. На думку Р. Лазаруса, взаємодія з ситуацією відбувається за схемою: реальна ситуація – особливості суб'єкта – суб'єктивний образ реальної ситуації – емоційна та поведінкова реакція. Детальний аналіз цього питання Р. Лазарусом і С. Фолкменом дав змогу виділити два основні стилі реагування людини на ситуацію: 1) проблемно-орієнтований (спрямований на аналіз ситуації, розробку плану і пошук засобів вирішення проблеми); 2) суб'єктно-орієнтований (за якого мислення й активність суб'єкта є скоріше внутрішніми процесами, спрямованими на власні емоції, а не на конкретні дії та вихід із ситуації) [18]. Інакше кажучи, ці стилі реагування виявляються: 1) або як вибудовування стратегій і поведінки подолання, здатність чинити активні доцільні дії (coping-стратегії, coping-поведінка); 2) або як захисне реагування, тобто як поведінка уникання чи

відтермінування розв'язання проблеми, керована несвідомим використанням механізмів психологічного захисту, сенс якої – свідомо чи неусвідомлена відмова від конкретних дій з вирішення проблеми. Причому той і той стиль реалізується на тлі докорінно різних емоційних переживань, настроїв та станів. У разі coping-реагування емоційне тло позитивне, а відповідні дії з подолання проблемної ситуації призводять до зростання самоповаги, стабілізації самооцінки тощо («результат результату»). В разі захисного реагування, це тло переважно негативне, дискомфортне, забарвлене тривогою, а дії (чи бездіяльність), що виходять з позиції захисту, призводять не до зниження напруги і тривоги, а, навпаки, до невротизації та психосоматичних дисфункцій.

Ідеї щодо емоційних стилів реагування на навколишній світ, що лежать в основі загального самопочуття і поведінки людей, проаналізовані у концепції стилю життя А. Адлера. Як зауважує А. Адлер, якщо повернутися до «пересічної людини», яка слугувала б умовним «ідеальним зразком» (стандартом) для дослідження емоційної сфери з метою визначення нормального чи девіантного (відхиленого від норми) її стану, то «нормальна людина» – це та, яка настільки гарно адаптована в суспільстві і власному способі життя й, відповідно, так комфортно почувається, що (хоче вона того чи ні) суспільство отримує певні зиски з її діяльності. Крім того, з психологічного погляду, у неї достатньо енергії і сміливості, щоб відкрито долати труднощі, які трапляються в житті. Натомість у людей з психологічними відхиленнями обидва ці ресурси – соціальна адаптація та здатність справлятися з повсякденними труднощами життя – відсутні. У цьому разі людина повсякчас перебуває в напрузі, страхах і сумнівах, очікуванні поразок та провалів у діях і діяльності, а тому вона найчастіше самоусувається від вирішення проблем, що виникають в її житті та діяльності. Така поведінка і таке емоційне тло життя –

ознака почуття меншовартості чи набутої (вивченої) беспорядності, чим пояснюється бажання бути на самоті та відмова від взаємодії з іншими, в тому числі й від близьких стосунків, особливо, заснованих на емоціях. Людина стає обережною, підозріливою, нерішучою, завжди готовою до капітуляції, і єдиним виходом з такого становища їй уявляється повна ізоляція, життя самотнього вовка. Саме так А. Адлер пояснює виникнення неврозів, що, на його думку, пов'язане з помилковим (неадаптивним) стилем життя і неналежно розвинутим соціальним інтересом [1]. До означених А. Адлером ідей апелює чимало сучасних дослідників, які намагаються об'єднати концепції стилю емоційного реагування, стилю життя та стилю особистості в єдину пояснювальну концепцію. У зв'язку з цим, адлеріанська психотерапія спрямована на корекцію помилкового стилю життя, усунення хибних і формування нових, корисних життєвих цілей, здатних розкрити та реалізувати життєвий потенціал людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Емоційна сфера є надзвичайно важливою складовою психічного світу людини. Залишаючись відносно автономною у своєму функціонуванні, вона не тільки міцно пов'язана з усіма іншими структурними складовими психіки (когнітивною сферою, Я-сферою, сферою поведінки), а й активно на них впливає: посилює чи послаблює їх діяльність, впливає на якість їх функціонування, визначає напрями їх розвитку, впорядковує функціонування психіки як цілісної системної єдності. У повсякденній практиці людського життя роль афективної сфери виявляється у безпосередньому її впливі на психологічне самопочуття людини, її поведінку, професійну діяльність.

2. У більшості дослідницьких підходів до аналізу емоційної сфери людини структура цієї сфери є досить сталою. З позицій формального (структурно-функціонального) аналізу,

основними її структурними елементами є емоційні реакції та емоційні переживання, які поєднуються з іншими структурами психічного світу людини і в прикладному вимірі (у вимірі реального життя людини) виявляються як найрізноманітніші емоційні стани – настрої, афекти, стреси, пристрасті, фрустрація тощо. Емоційна сфера – як єдність усіх означених структурних елементів – виконує важливі сигнально-захисні, організаційно-регуляторні, нормативно-оцінні, розвивально-виховні та інші функції, які: 1) підтримують життя живих істот (як людей, так і тварин) у режимі оптимального функціонування; 2) опосередковують якість соціальних комунікацій між людьми та всіх інших діяльностей, в які людина включена.

3. З огляду на важливість і навіть доленосність емоційної сфери в житті кожної окремої людини і людства загалом, її дослідження залишаються актуальними для науковців, що представляють різні психологічні школи в усіх країнах світу.

Література:

1. Адлер А. Наука жить / Пер. с нем. Киев: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Бевз Г. М. Прийомна сім'я: соціально-психологічні виміри: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2010. 380 с.
3. Бреслав Г. М. Психология эмоций. Москва: Смысл, Академия, 2007. 544 с.
4. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. Москва: Политиздат, 1978. 272 с.
5. Изард К. Психология эмоций. С-Петербург: Питер, 2000. 464 с.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. С-Петербург: Питер, 2002. 752 с.
7. Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. Москва: Смысл, 1999. 532 с.
8. Подофей С. О. Особливості формування емоцій та емоційного вигорання у педагогів // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 298–304.
9. *Психология эмоций*. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 288 с.
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций: пер. с польского / Я. Рейковский. Москва: Прогресс, 1979. 392 с.
11. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. Москва: Педагогика, 1976. 416 с.
12. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995. 364 с.
13. Пилипон Н. І., Сингаївська І. В. Особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку // Актуальні питання сучасної науки та практики. Київ: Університет «КРОК», 2018. С. 553–555.
14. Фромм Э. Бегство от свободы: Пер. с англ. Москва: Прогресс, 1990. 272 с.
15. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ. Москва: Прогресс, 1993. 480 с.
16. Чебикін О. Я. Емоційна сфера та особливості її розвитку. Одеса, 2003. 135 с.

Reference:

1. Adler, A. (1997), *Nauka zhit* / Per. s nem. [The science of living], Port-Royal, Kyiv, Ukraine.
2. Bevez, H.M. (2010), *Pryiomna simia: sotsialno-psykholohichni vymiry: monohrafiia* [Foster family: socio-psychological dimensions], Vydavnychi Dim «Slovo», Kyiv, Ukraine.
3. Breslav, G. M. (2007), *Psihologiya emotsiy* [Psychology of emotions], Smisl, Akademia, Moskva, Russia.
4. Dodonov, B.I. (1978), *Emotsiya kak tsennost* [Emotion as a value] – M.: Politizdat., Moskva, Russia.

Разом з цим, формування об'єктивних та несуперечливих уявлень про структуру, властивості, функції емоційної сфери і її становлення у процесі онтогенезу є важливим міждисциплінарним завданням, а також завданням, яке увідповіднене з предметом загальної, диференціальної, клінічної та юридичної психології як навчальних дисциплін, що викладаються у ВНЗ для підготовки майбутніх фахівців гуманітарних спеціальностей.

Перспективними напрямками подальших міждисциплінарних і предметних досліджень теоретичного й прикладного характеру в межах означених нами сфер психологічної науки є розвиток і діагностика здорової (екологічної) емоціональності як здатності людини до адекватного емоційного обміну з навколишнім середовищем, а також пошук ефективних шляхів, засобів та алгоритмів формування емоційної культури особистості, культури екологічного емоційного спілкування і культури емоційного здоров'я.

5. Izard, K. (2000), *Psihologiya emotsiy* [Psychology of emotions], Piter, S-Peterburg, Russia.
6. Iliin, E.P. (2002) *Emotsii i chuvstva* [Emotions and feelings], Piter, S-Peterburg, Russia.
7. Libin, A.V. (1999), *Differentsialnaya psihologiya: na peresechenii evropeyskikh, rossiyskikh i amerikanskikh traditsiy* [Differential psychology: at the intersection of European, Russian and American traditions], Smyisl, Moskva, Russia.
8. Podofiei, S. O. (2019), “Osoblyvosti formuvannia emotsii ta emotsiinoho vyhorannia u pedahohiv”, *Aktualni problemy psikhologii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psikhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, vol. VI, pp. 298–304.
9. Vilyunas, V. K. and Gippenreyter Yu. B. (1984), *Psihologiya emotsiy* [Psychology of emotions], Izd-vo Mosk. un-ta, Moskva, Russia.
10. Reykovskiy, Ya. (1979), *Eksperimentalnaya psihologiya emotsiy: per. s polskogo* [Experimental psychology of emotions], Progress, Moskva, Russia.
11. Rubinshteyn, S. L. (1976), *Problemyi obschey psihologii* [Problems of general psychology], Pedagogika, Moskva, Russia.
12. Sannikova, O. P. (1995), *Emotsionalnost v strukture lichnosti* [Emotionality in the structure of personality], Hors, Odessa, Ukraine.
13. Pylypon N. I. and Synhaivska I. V. (2018), “The fearures of preschool children’s emotional sphere”, *Aktualni pytannya suchasnoi nauky ta praktyky*, pp. 553–555.
14. Fromm, E. (1990), *Begstvo ot svobody: Per. s angl.* [Escape from freedom], Progress, Moskva, Russia.
15. Horni, K. (1993), *Nevroticheskaya lichnost nashego vremeni: Samoanaliz* [The Neurotic Personality of Our Time: Introspection], Progress, Moskva, Russia.
16. Chebykin, O. Ia. (2003), *Emotsiina sfera ta osoblyvosti yii rozvytku* [Emotional sphere and features of its development], Odesa, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 14.08.2019 року