

## ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК МОТИВАТОРИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

Олена Проданова

викладач

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

аспірантка соціально-гуманітарного факультету

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

«Емоція» - одна з небагатьох психічних категорій, яку визнають важливим спонукачем поведінки людини, але дослідницьких робіт, де розкривалася б дана функція емоцій у світовій психології дуже мало.

Один із дослідників емоцій В. Вілюнас пише: «Питання про причини поведінки, родоначальний для проблематики мотивації, завжди був у компетенції психології емоцій, що дозволяло як безпосередні причини вчинків називати бажання, почуття, пристрасті, афекти». Однак, підкреслює автор, «багатообов'язкові визнання світової дослідницької думки надалі не реалізувалися у фактичних розробках проблем мотивації» [2, с. 20].

Слід зазначити, що під мотивацією розуміється сукупність безлічі факторів, які зумовлюють, спрямовують і підтримують зусилля, що витрачаються на поведінкові акти. В якості причин, що спрямовують поведінку людини, розглядаються зовнішні та внутрішні явища. Елементи навколишнього середовища відносять до зовнішніх спонукателів її поведінки. У свою чергу, внутрішніми, або психічними, спонукателями поведінки виступають потреби людини, її бажання, наміри та емоції [6, с. 93].

Основною перешкодою у вивченні мотиваційних можливостей емоцій є їхній динамічний характер, тобто вважається, що вони не затримуються довго в психіці. Несвідомий характер емоцій вважається ще однією перешкодою у розгляді їх як спонукача поведінки людини. Крім цього багато дослідників не бачать різниці між емоціями та потребами, тобто ототожнюють ці явища. У вітчизняній психологічній літературі емоції визнаються спонукачем поведінки, що має переважно рефлекторний характер. Як фактор спрямованої поведінки емоції вітчизняними дослідниками не визнаються. Таке бачення багато в чому пояснюється позицією А.М. Леонтьєва, який походження емоцій вважав наслідком успішності задоволення потреб. Відповідно, якщо емоція є наслідком поведінки людини, що задовольняє потреби, то мотивом може бути потреба, а не емоція [5].

Прихильниками емоційної мотивації слід назвати: С.Л.Рубінштейна (емоції мотивують, але є специфічною формою потреб) (1946); Р. У. Ліпера (емоції - це домінуюча мотивація в психіці людини) (1948); Якобсона (поведінка людини мотивують дуже сильні емоції) (1961); Б. І. Додонова (емоції для людини - це цінності, яких він прагне) (1978); О. К. Тихомирова (емоції - первинна форма відображення, яка також виконує мотиваційну функцію) (1980); Гарда (емоція переживається як почуття, яке мотивує) (1980); Н. П. Бехтереву

(емоції мотивують тим, що призводять організм до гомеостазу) (2008); Д. Гоулмана (емоції є несвідомими спонукателями поведінки людини) (2008) [2].

Узагальнення літератури щодо емоційної мотивації дозволяє виділити положення, на яких будується дана теорія:

- емоції є не лише спонукачем активності людини, а й мотивом, тобто тим, на що активність спрямована;
- люди прагнуть переживання емоцій так, ніби відчують у них потребу. У свою чергу предмети навколишнього світу виступають засобом досягнення емоцій;
- мотиваційні можливості емоцій реалізуються у їхньому прагненні до емоційного балансу чи гомеостазу;
- емоції є і свідомим і несвідомим спонукачем зовнішньої поведінки людини.

Емоційне регулювання психіки та поведінки людини здійснюється у формі процесів, станів та властивостей. Кожне з цих явищ має різний мотиваційний потенціал. Так, спонукальну функцію на «нижніх», фізіологічних поверхах здійснюють емоційні процеси різної модальності: радість, гнів, сум, злість, захоплення, горе тощо. Вони впливають на нейронні, ендокринні та м'язові системи, активуючи потребу сферу людини [7, с. 214].

Натомість, емоційні стани (афект, стрес, фрустрація, настрій) виражені зовні, тобто у поведінці.

Також у поведінці виражені емоційні властивості особистості. Якщо емоційні процеси переважно несвідомі, то емоційні властивості часто усвідомлюються людиною. В свою чергу, емоційні стани займають проміжне положення, проходячи шлях від несвідомих форм до усвідомлених. Дані явища, крім тенденції до усвідомленості, мають характеристики тимчасового існування в психіці людини. Цього часу достатньо для спрямованої поведінки та досягнення мети людиною.

Особливістю зовнішньої активності, детермінованої емоціями, і, зокрема, емоційними станами, є ряд положень, які добре проглядаються порівняно з потребами:

1. Емоції безпредметні. У свою чергу, потреба може бути задоволена лише за допомогою певних речей. Наприклад, потреба в їжі не задовольнятиметься сприйняттям художніх картин.

2. Емоції спрямовані на отримання інших емоцій. Якщо потреба отримує задоволення у предметі, то емоції в отриманні іншої емоції. В свою чергу, предмети та об'єкти служать засобом досягнення потрібної емоції.

3. В емоціях закладено їхню протилежність. Наприклад, на зміну позитивним емоціям приходять негативні, та навпаки. На зміну біологічним потребам приходять духовні, тобто потреби вищого рівня [4, с. 134].

Традиційно в психології розглядається досить обмежена кількість емоційних станів. Найчастіше це «стрес», «фрустрація», «афект» та

«настрій». На відміну від емоційних процесів, які важко у психіці диференціювати за часом, емоційні стани це більш стійкі явища. Наприклад, настрій може тривати годинами і навіть днями. Те ж саме можна сказати про стрес, який переживається протягом місяця та більше. Мабуть, найкоротшим за перебігом можна назвати афект. Він переживається від кількох хвилин до кількох годин. Заради справедливості треба сказати, що стрес на індивідуальному рівні також може бути короткочасним, тобто здійснюється протягом кількох годин.

Ще однією особливістю емоційних станів є переживання у вигляді різноманітних емоцій. Так, настрій може бути радісним чи сумним. Афект також переживається у вигляді різноманітних емоцій. Наприклад, радість у стані афекту це нестримна радість, а страждання у стані афекту схожі на божевілля. За допомогою різноманітних емоцій переживається стрес. Як правило, за допомогою позитивних емоцій – тріумфування, захоплення, задоволення і т. п. та негативних, коли переживається дистрес. У стані фрустрації емоційний фон, як правило, негативний: агресія, гнів, лють, невдоволення тощо [1, с. 340].

Таким чином, стійкість та протяжність у часі емоційних станів у психіці дозволяє розглядати їх з мотиваційних позицій. Емоційні стани є і спонукачем активності людини, і мотивом. Якщо в першому випадку поведінка людини носить пошуковий характер, то в ситуації мотиву емоційний стан до певної міри доцільний, тобто має спрямований характер. Поведінка людини, що спонукається емоційним станом, спрямована на отримання емоцій. Це можуть бути емоції, ідентичні вихідним, інші емоції чи протилежні.

Фрустраційний стан виникає у ситуації невдачі. Негативні емоції, що виникають у цій ситуації, штовхають людину на подолання перешкод. У цьому сенсі фрустрація є причиною або мотивом активності, здатної подолати труднощі та досягти мети. Наприклад, якщо метою людини є встановлення добрих відносин із партнером, то конфлікт між ними буде перешкодою на шляху реалізації цієї мети. Поведінка людини розгортається у бік подолання розбіжностей із партнером. Проте враження, що фрустрація знаходить задоволення у «подоланні розбіжностей», оманливе. Насправді ця поведінка лише засіб досягнення мотиваційних емоцій. «Подолання розбіжностей» є засобом на шляху зняття фрустрації та отримання більш благополучних емоцій [3, с. 156].

Механізм емоційної мотивації завжди розгортається на двох рівнях функціонування людини фізичному та психічному. На рівні фізіології, переживання негативних емоцій призводить до порушення гомеостазу, тобто внутрішнього балансу сил. Зокрема, порушується обмін речовин, відбувається гормональний збій, піднімається чи опускається артеріальний тиск.

Організм, запрограмований на баланс, намагається звільнитися від фрустрації та відповідно подає сигнали «лиха». Прагнення гомеостазу чи балансу на фізіологічному рівні змушує діяти рівень психічний.

Гомеостаз на психічному рівні також існує і проявляється у нейтральних емоціях таких, як спокій та задоволеність. У стані фрустрації, коли людина переживає негативні емоції, «психічний гомеостаз» порушується. Починаються пошуки виходу із стану переживання негативних емоцій. Мотивом поведінки у цьому випадку виступає прагнення позбутися емоцій, які заважають «психічному гомеостазу». Мотивом також є прагнення переживання позитивних емоцій. Обидва рівні – і психологічний і фізіологічний – у стані фрустрації відчувають потребу в позитивних емоціях. Ці емоції допомагають долати дисбаланс та сприяють досягненню комфорту на рівні організму та психіки [1, с. 156].

Фрустраційний стан є водночас і спонукачем, і мотивом. У рангу спонукача фрустрація ініціює пошукову активність, а будучи мотивом – спрямовує поведінку на подолання перешкод. Активність, ініційована фрустрацією, розглядає вирішення труднощів як досягнення позитивних емоцій.

Таким чином, у негативних емоціях і, зокрема, у фрустраційному стані закладено прагнення до переживання позитивних емоцій. Тобто у самій емоції закладено прагнення до своєї протилежності.

Теорію емоційного стресу першим почав розробляти канадський психіатр Ганс Сельє. У своєму уявленні про дане явище він пройшов шлях від фізіологічного стресу до психологічного. Якщо на стадії фізіологічного стресу він фіксував зміни у бік збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, то психологічний стрес виявлявся у неадекватній емоційній реакції на вплив навколишнього середовища. Наприклад, зміна роботи, навчання чи місця проживання повинні призводити до занепаду активності, а реальному житті у людини спостерігалось переживання позитивних емоцій (радість та ейфорія), збільшення обсягу пам'яті, концентрація уваги і т. д. Стрес, що переживається таким чином, має багато позитивних моментів. Такого стану люди прагнуть і викликають його штучно, тобто люди самі прагнуть переживання стресу. Мотивом поведінки для людей стає бажання пережити радість та ейфорію. Фізіологічною основою даних позитивних емоцій є підвищення резервних сил організму.

Розвиток теорії психологічного стресу призвів Г. Сельє до розробки проблеми дистресу [2, с. 232]. Це зворотний бік стресу. Радість та ейфорія при стресі змінюються зневірою, нудьгою і навіть депресією. На рівні фізіології при дистресі відбувається виснаження життєвих сил організму. На психічному рівні падає концентрація уваги, погіршується пам'ять, з'являються труднощі мови, позитивні емоції змінюються негативними. У стані дистресу людині некомфортно і вона прагне уникнути цього стану. Іде в пасивність і байдикування, що допомагає пережити час негативних емоцій і відновитися.

Якщо стрес мотивує на продовження позитивних емоцій, то дистрес – на подолання негативних. Якщо засобом «утримання» стресу та позитивних емоцій є ситуація (нова робота, люди, місце

проживання), то людина намагається продовжити ситуацію. Навпаки відбувається при дистресі. Для того, щоб його подолати, необхідно ізольоватися від ситуації, яка ще недавно приносила масу позитивних емоцій. Дистрес мотивує на уникнення травмуючої ситуації. У цьому випадку ізоляція людини є засобом, що дозволяє відновитися та у перспективі пережити позитивні емоції.

Під афектом розуміють бурхливе емоційне переживання у вигляді різних емоцій. Наприклад, у формі афекту може переживатися агресивність, гнів, горе, радість та ін. У своєму прояві будь-яка емоція у стані афекту характеризується високою активацією і відсутністю свідомого контролю над характером її протікання. Якщо в стані стресу і фрустрації людина може усвідомлювати те, що відбувається з нею, то афект відключає свідомість людини. Також афект, на відміну від стресу та фрустрації, це короткочасне явище. Афект у формі радості існує більше кількох хвилин дуже рідко. Трохи довше афект існує у формі агресії та гніву, і на кілька днів може затриматися сильне переживання емоцій страждання та горя.

Майже у всіх формах прояву, чи то злість чи радість, афект спрямований на руйнування. Наприклад, у стані радості можна «задушити в обіймах»; у стані сильного гніву – видалити, перемістити, прибрати перешкоду, людину чи предмет. У стані горя та страждання руйнівна сила афекту спрямована на саму людину. Тобто у ситуації тривалого афективного переживання емоції горя відбувається руйнація психіки людини, і навіть здоров'я [2; 4; 5].

Спрямованість афекту на руйнування не є основною сутністю його мотивації. Пересування, зміна і навіть руйнація предметів та об'єктів є для афекту засобом досягнення глибоко захованих мотивів. У афекту немає спрямованості на конкретні емоції, оскільки основне завдання цього стану – це зняття емоції. У свою чергу, зміна та руйнація є засобом погашення та зняття афективних емоцій. У емоціях закладено не тільки їх протилежність, а й їх протиріччя. Так, сильна емоція в стані афекту спрямовує поведінку людини на зняття (погашення) цієї емоції. У свою чергу, поведінкові реакції є засобом погашення афективних емоцій та досягнення емоцій нейтральних – задоволення, спокою, умиротворення. Фізіологічний механізм у стані афекту працює так само, як і за інших емоційних станів, тобто спрямований на отримання гомеостазу.

Настрій, мабуть, найнейтральніший емоційний стан із розглянутих у цій статті. Особливістю цього стану є знижена інтенсивність емоції, що переживається. Наприклад, чи це радісний настрій чи сумний, емоційний фон переважно нейтральний. Як правило, такий фон не є для людини дратівливим. І настрої, на відміну інших емоційних станів, не надає серйозного впливу на успішність поточної діяльності, проте позначається у виборі характеру діяльності. Так, у сумному настрої людина воліє усамітнитися або наводити порядок на своєму робочому місці та у своїх справах. Радісний настрій, навпаки, спонукає до творчості та спілкування з людьми. Сумний

настрій змушує людину розібратися в собі та в своїх думках. Настрій щодо афекту, стресу та фрустрації більш природний для людини стан. Емоційний фон настрою людини доброзичливої, агресивної, сумної, радісної залежить від індивідуальної особливості кожної людини. Настрій спрямований на емоції. Як мотиваційні емоції розглядаються ті, які подобаються людині. Як правило, це емоції, що відповідають її психотипу. Наприклад, «агресивна» людина прагнучиме до активних емоцій (злість, радість, гнів, тріумфування). Як правило, вона шукатиме способи активізації саме цих емоцій. У свою чергу «тривожний» буде мотивований на нейтральні емоції (задоволення, спокій, блаженство) [2; 5; 7].

У настрої, як і в інших емоційних станах, предмети, ситуації та обставини виступають засобом досягнення мотиваційних емоцій.

На закінчення слід зазначити, що особливістю емоційних станів людини, як і всієї її емоційної сфери, є положення про спрямованість на емоції. Так, виявляється прагнення до повторення емоції, бажання пережити схожу емоцію, а також прагнення до своєї протилежності. Емоції в такому баченні видаються самодостатнім психічним явищем, що характеризує їх не просто спонукачем, а мотиваційною домінантою у психіці людини. У цій позиції емоції є джерелом, що лежить в основі багатьох відомих психічних стимулів активності поведінки людини, таких як потреби, наміри, бажання та ін.

#### Література:

1. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни. СПб.: Сова, 2008. 383 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций. Хрестоматия. СПб.: Питер, 2007. 496 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Хранитель, 2008. 478 с.
4. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М.:1978. 272 с.
5. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2009. 464 с.
6. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. М., 1975. 486 с.
7. Липер Р. У. Мотивационная теория эмоций *Психология эмоций*. СПб.: Питер, 2007. С. 210–224.

#### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА УКРАЇНИ

Людмила Прокоф'єва  
викладач

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

В умовах економічних та геополітичних викликів на висококонкурентному ринку освітніх послуг питання адаптації іноземних студентів до освітнього простору України та адаптації до нового соціокультурного середовища набувають особливої актуальності та потребують науково-психологічного вирішення.