

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.942.5

Л.В. Левицька,
Хмельницький інститут
соціальних технологій
ВМУРОЛ «Україна»

У сучасному світі, в цілому та в Україні зокрема, збереження здоров'я людини є однією з найважливіших проблем.

В умовах сьогодення спостерігається поширення негативних явищ у молодіжному середовищі, що у свою чергу призводить до різкого погіршення фізичного, психічного, та репродуктивного здоров'я молодих людей.

Тому важливим для нашого суспільства є пошук шляхів вирішення проблеми збереження здоров'я молоді, усвідомлення нею власного здоров'я як найбільшої цінності.

Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», що розрахована на 2002-2011 роки, передбачає здійснення українською державою ряду заходів, які спрямовані на задоволення потреб населення в охороні здоров'я, а також створення умов для формування здорового способу життя. В цих умовах розвиток саногенних почуттів є одним із шляхів досягнення цієї мети [10].

Модернізація освітньої галузі, яка відбувається у державі, має на меті створення умов для особистісного розвитку та самореалізації кожного громадянина України. Це завдання визначено в основних нормативно-правових документах – Законі України „Про загальну середню освіту”, „Національний доктрині розвитку України у XXI столітті” [6].

Емоційно-почуттєва сфера особистості вивчалась у наукових працях таких видатних психологів, як Л. С. Виготський (взаємозв'язок мислення із виникненням афектів; виховання емоційної поведінки), Б. І. Додонов (класифікація емоцій за суб'єктивною цінністю), К. Ізард (експериментальне дослідження фундаментальних емоцій), Є. П. Льїн (розглядає емоції як складне утворення, що охоплює потреби, та мотиви), О. М. Лук (основні закономірності виникнення почуттів та взаємоперехід одних почуттів в інші), А. Е. Ольшаннікова (роль емоційності як важливої детермінанти професійної успішності особистості), Я. Рейковський (експериментальне дослідження емоцій), К. К. Платонов (класифікація почуттів за соціальною сутністю людини; астеничні та стеничні форми емоцій),

П. В. Сімонов (інформаційна теорія емоцій), П. М. Якобсон (виховання почуттєвої сфери особистості) та ін.

Українська психологічна наука має незаперечні здобутки у напрямку дослідження емоційної сфери особистості, що представлені у працях І. А. Зязюна (єдність раціонального та емоційно-почуттєвого в освітньо-виховних системах), Т. С. Кириленко (емоційне самопізнання особистості: переживання та стани), Г. С. Костюка (класифікація емоцій за змістом, характером і ставленням людини до об'єктивної дійсності), О. І. Кульчицької (виховання почуттєвої сфери особистості), Е. О. Помиткіна (розвиток духовних почуттів), О. П. Саннікової (роль емоцій у кризових станах особистості), О. Я. Чебикіна (емоційна регуляція учбово-пізнавальної діяльності учнів) та інших.

Джерело здоров'я і хвороб знаходиться не тільки у навколишньому середовищі, але і у власному організмі людини. З цього випливає, що необхідно навчати учнів керувати своїми переживаннями, емоціями, почуттями, прагнути того, щоб учнівська молодь конструктивно організовувала свій емоційний простір.

Аналізуючи літературу з позиції здоров'я і нездоров'я особистості був зібраний наступний матеріал.

В. І. Гарбузов вважає, що такі почуття як страх, невпевненість, тривожність, почуття несвободи від стереотипів та штампів призводять до появи неврозів [1]. Таким чином дані почуття ми можемо віднести до психічного нездоров'я особистості.

Тривога як психічний стан характеризується суб'єктивними відчуттями напруження, очікування неприємного, небезпечного розвитку подій. Виникає цей стан у ситуації невизначеної небезпеки, загрози (очікування негативної оцінки чи агресивної реакції; сприйняття негативного до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу) і часто зумовлений неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

На думку Т. С. Кириленко [5] стану тривожності, невпевненості в собі, у своїх силах сприяють труднощі, що виникають при прогнозуванні результатів спілкування, поведінки та діяльності.

К. Хорні наголошує на те, що головним джерелом невротичної тривоги є ворожість, точніше витіснена зі свідомості ворожість. Доки суб'єкт усвідомлює свою агресію, ворожість, її прояв обмежений [16].

А. І. Кіколов, В. В. Плотніков розглядають високий рівень тривожності як ризик-фактор, що веде до нервово-психічних захворювань, підвищуючи чутливість до стресу, знижує ефективність інтелектуальної діяльності (утруднює її) в напружених ситуаціях, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях [5].

Т. С. Кириленко вважає, що в генезі особистої тривожності лежить недостатня сформованість або порушення механізму психічної саморегуляції. Невідповідність суб'єктивної моделі реальній дійсності, що викликає неадекватно завищену тривогу, може призвести до порушення регуляторних процесів. Водночас неадекватно низькі показники тривожності свідчать про зниження значущості передбачуваної події або викривлення уявлення про ступінь реальності можливої загрози цієї події. Низький рівень тривожності не стимулює суб'єкта до пошуку варіантів виходу з ситуації, що склалася, і тим самим не сприяє активізації процесів самоуправління. Високий рівень тривожності, дезорганізуючи психічну діяльність, викликає „розвал” у структурі самоуправління [5].

Таким чином, нам слід звернути увагу на розвиток такого саногенного почуття як спокій.

Спокій – стан психічної рівноваги, що характеризується зниженням інтелектуальної, емоційної і вольової активності людини. Виникає як наслідок ситуативного задоволення бажань і прагнень. Характеризується фізичним розслабленням організму і відсутністю психологічного напруження. У такому стані людини властиві розсудлива оцінка ситуації, поміркованість у діях і вчинках, переважання свідомості над почуттями. Спокій є необхідною умовою для зосередження при розв'язанні складних інтелектуальних завдань [13].

Вважається, що однією з найсильніших негативних емоцій є страх. Страх – переживання, зумовлене отриманням прямої чи опосередкованої інформації про реальну чи уявну загрозу, очікування невдачі при виконанні дії, зумовленої ситуацією, що виникла. На думку Т. С. Кириленко страх викликає у людини депресивний стан, неспокій, прагнення уникнути неприємної ситуації, іноді паралізує її діяльність. Деякі автори вважають, що страх не тільки може паралізувати людину, але і навпаки мобілізувати її енергію. Патогенним ми будемо розглядати страх, який паралізує діяльність і сприяє нездоров'ю особистості [4].

Антиподом даної емоції є сміливість.

Сміливість – уміння незважаючи на небезпеку для власного благополуччя, подолати страх та йти на виправданий ризик

заради досягнення мети. Сміливість – це вольова якість особистості, яка виявляється в здатності людини самостійно, своєчасно і без зайвих сумнівів приймати обґрунтовані рішення і неухильно реалізовувати їх у своїй діяльності. Найвиразніше сміливість виявляється у складних ситуаціях, коли з певною долею ризику людині доводиться обирати один із можливих шляхів розв'язання проблеми. Сміливість характеризується здатністю брати на себе відповідальність за прийняте рішення і швидко його виконувати [4].

Представники екзистенціальної психології розглядають почуття несвободи від стереотипів та штампів як таке, що не дає можливості вийти за межі світосприйняття та побачити безмежність можливостей.

На думку А. Елліса, залежність від стереотипів і штампів виявляється у наявності ірраціональних настанов, що є продуктом когнітивної сфери особистості [2].

Ірраціональні настанови він розглядає як жорсткі зв'язки між дескриптивними (зберігають інформацію про те, що людина сприйняла у світі) та оцінювальними (відображують відношення до реальності) когніціями на зразок розпоряджень, вимог, наказів, що мають абсолютистський характер [2].

На думку Альберта Елліса [2], крім основних ірраціональних ідей, існують механізми судження, що здатні генерувати нескінченну множину нових ірраціональних ідей. Такими судженнями є наступні:

Судження “повинності” (Хтось і щось повинні бути не такими як є).

“Жахаючі” судження (Якщо щось не так, як має бути, - це жахливо).

Судження типу “належить” та “слід” (Світу належить бути таким-то й таким-то, людям слід чинити так-то й так-то, вірити в те-то й те-то... А звідси і судження типу: “Я не можу жиги в цьому божевільному світі... Неможливо витримати ідіотизм цього життя”).

“Засуджуючі” твердження. (Я або хтось інший, через якого ситуація стала не такою, якою вона має бути, поганий і повинен бути покараний).

Для того, щоб покращити психологічне здоров'я особистості, необхідно навчити її бути вільною від стереотипів і штампів.

Свобода – здатність людини вільно визначати підстави своїх дій і відповідно реалізовувати себе. Свобода відбиває можливість суб'єктивно значущого вибору самих намірів людини, його волевиявлення та соціальних обставин його життєдіяльності. За Е. Фроммом свобода – це вільний вибір особистості, за який вона несе відповідальність. На думку Мея, свобода передбачає наявність декількох різних можливостей, навіть якщо на даний момент нам не зовсім зрозуміло, як саме треба діяти. Емпірична свобода К. Роджерса – це свобода особистості не лише від світу, а й

від себе. Вона може жити згідно власних бажань, без жодних обмежень чи заборон [15].

Багато авторів вважають, що одним із критеріїв психологічного здоров'я особистості є її емоційна зрілість. Більшість учених пов'язують емоційну зрілість зі здатністю переживати емоції без почуття провини і страху та вмінням зберігати належну рівновагу між виявом емоцій і контролем за ними [3].

В. М. Писаренко вважає, що однією із найважливіших умов збереження здоров'я та високої психічної і фізичної працездатності в стресових умовах є емоційна стійкість. Він розглядає емоційну стійкість як властивість особистості, яка забезпечує стабільність стенічних емоцій та емоційного збудження при дії різних стресорів. Показниками емоційної стійкості на думку Т. С. Кириленко є відсутність почуття страху, розгубленості, пригнічення, зберігання оптимістичного настрою. Навпаки, емоційна нестійкість характеризується перевагою негативних емоцій, апатією, виснаженням нервової системи.

Альфред Адлер стверджував, що «втрата егоцентризму» невід'ємно супроводжує покращення психічного здоров'я.

Іншою патогенною емоцією, що впливає на стан духовного здоров'я є жорстокість.

Жорстокість – проявляється у вигляді байдужості до страждань людей або прагнення завдати страждань іншим. Також трактується як метод досягнення цілі (як правило задля користі).

Поняття жорстокості нероздільне від поняття мораль та моральність. Жорстокість зазвичай несе в собі поняття верховенства над покірливою чи слабшою силою.

Жорстокі способи завдання страждання можуть включати насилля, але насилля не є обов'язковим щоб вчинок був жорстоким. Наприклад, якщо потопає інша особа прохаючи про допомогу, а інша людина будучи в стані допомогти, просто лежить і спостерігає з байдужістю або зі злобним задоволенням, така людина скоріш жорстока, аніж люта.

Крайній рівень жорстокості називають садизмом, найчастіше під цим розуміється жорстокість сама по собі, безвідносно до наявності елементів статевого збочення. Протилежністю до жорстокості виступає милосердя.

Милосердя – це “стан душі”, який визначає спрямованість особистості та творення добра для інших людей. Милосердя – це не тільки якась конкретна добродіяльність або просто співчуття тим, хто страждає, але й риса світогляду людини. Милосердя передбачає щирість, безкорисливість. Розуміння переживань іншої людини, гуманність. У той же час, милосердя – це активність, яка реалізується в діях і в чинках. Велике значення серед цих учинків і дій належить добродійним актам (безкорисливі, безоплатні, які дають

задоволення їх виконавцю фактом самого здійснення і користю добром для інших) відповідно, благодійність (не в корисних цілях) є формою прояву милосердя [13, с. 226].

Згідно з постулатами релігійної етики людина має бути милосердною, передусім заради блага й спасіння власної душі. В цьому твердженні міститься глибока моральна істина: щире діяння милосердя не може принижувати його адресата, не може порушувати його гідність, оскільки щонайперше в цьому діянні життєво і духовно зацікавлений самий його суб'єкт. Здатність до милосердя є істотним проявом духовного здоров'я кожної окремої особистості та суспільства в цілому.

На думку М. Д. Ярмаченка [9], милосердя проявляється у відчутті любові, співчуття, готовності прийти на допомогу всім тим, хто цього потребує. Милосердя тісно пов'язане з добротою, доброзичливістю, м'якосердістю, терпимістю, безкорисливістю, щирістю, порядністю, совістю.

Розглянемо патогенний вплив ворожості на стан духовного здоров'я особистості. Почуття ворожості виникає з негативного досвіду спілкування і взаємодії з будь-якою людиною в конфліктній ситуації. Вона швидше виникає в образливих і схильних до помсти людей. Слід пам'ятати, що не завжди агресивні вербальні і фізичні дії є проявом ворожості.

Ворожість – комплекс афектів, що включає наступні емоції: гнів, огиду та відразу. Ворожість визначається як основа для агресії, проте так само як і мотивація, не завжди приводить до відповідної зовнішньої поведінки, ворожість не обов'язково веде до агресії [13].

Наприклад, сильний гнів збільшує ймовірність імпульсивних агресивних актів. Домінування огиди у ворожій тріаді приводить до уникнення об'єкта ворожих почуттів, а відраза вкладає в агресивні акти відтінки, характерні для расових упереджень.

Ворожість – це неприязне ставлення до того, з ким людина перебуває в конфлікті. На думку Савчина М. В., сильно виражена ворожість – це ненависть. Ненависть виявляється у злості, роздратованому ставленні до кого-небудь, а також у наклепі, особливо якщо вона є прихованою. Ненавидіти можна не тільки окремих людей, але і людство в цілому, хоч сильне розчарування стосується тільки конкретної особи [13, с. 260].

Антиподом до ворожості виступає доброзичливість.

На думку М. Ярмаченка [9], доброзичливість – це готовність сприяти благополуччю інших, бажати добра іншому. Доброзичливість виникає на основі альтруїстичних емоцій, що в свою чергу виникають на основі потреби в спільній діяльності, покровительстві іншим людям, в бажанні приносити людям радість і щастя. Вона виражається в переживаннях почуття

хвилювання за долю кого-небудь і турботі, в співпереживанні вдачі іншого, в почутті ніжності, замилювання, відданості, жалю.

Стан здоров'я особистості залежить як від соціальних факторів так і від особистих переконань індивіда, його світосприйняття, звичок, вміння керувати своїми емоціями. Словацький лікар В. Зікмунд підкреслює, що джерело здоров'я і хвороб знаходиться не тільки у навколишньому середовищі, але і у власному організмі людини. З цього випливає, що необхідно навчати учнів керувати своїми переживаннями, емоціями, почуттями, прагнути того, щоб учнівська молодь конструктивно організовувала свій емоційний простір.

Дане теоретичне дослідження передбачає оздоровлення учнів шляхом оволодіння ними власної емоційної сфери (свідоме керування своїми емоціями), що відбувається через перехід від власне патогенних емоцій до саногенних почуттів за допомогою покращення емоційної спрямованості, комунікації, гармонізацію характерологічних емоцій, розвиток емоційної компетентності, рефлексивну регуляцію емоційної сфери, розвиток емоційного інтелекту та врахування психофізіологічних проявів емоційної сфери.

Подальші дослідження у цьому напрямку передбачають вивчення внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, що впливають на процес розвитку саногенних почуттів; дослідження специфіки цього процесу в інших вікових групах, в різних умовах навчання; з'ясування готовності педагогів до впровадження програм саногенного розвитку.

Список використаної літератури

1. Гарбузов, В. И. Нервные дети: Советы врача. - Л.: Медицина. - 1990. - 176 с.
2. Елліс, А. Психотренінг по методу Альберта Елліса. / А. Елліс. - СПб., 1999., - 72 с.

3. Изард, М. Эмоции человека. - М.: Прогресс, 1980. - 439 с.

4. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства - СПб-Питер, 2002 - 752 с.

5. Кириленко, Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. - К.:Либідь, 2007.-256 с.

6. Кремень, В.Г. Пріоритети розвитку освіти України на початку ХХІ століття / Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: Методологія, теорія, досвід, проблеми / Збірник наукових праць. У 2-х част. - Ч.1. // Редколегія: І. А. Зазюн (голова), Н.Г. Ничкало, С.У. Гончаренко та ін. - Київ-Вінниця: ДОВ Вінниця, 2002. - С. 3-10.

7. Лукьянов, В. С. Эмоции и здоровье. - М.: Знание, 1966. - 45 с.

8. Орлов, Ю. М. Восхождение к индивидуальности. / Ю.М. Орлов. - М.: Просвещение, 1991. - 286 с.

9. Педагогічний словник. / [За редакцією дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д.] - К.: Педагогічна думка, 2001.

10. Постанова від 10 січня 2002 р., № 14 "Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки. Кабінет міністрів України. - 2002. - 50 с.

11. Рибалка, В. В. Психологія професійного самовизначення для здорових старшокласників: Методичні рекомендації. / В.В. Рибалко. - К.: ІПППО АПН України, 2004. - 25 с.

12. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / К.Роджерс. - М.: Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. - 480 с.

13. Савчин, М. В. Загальна психологія. Частина I: Навчальний посібник. / М.В. Савчин. - Дрогобич: Посвіт, 2009. - 372 с.

14. Савчин, М. В. Загальна психологія. Частина II: Навчальний посібник. / М.В. Савчин. - Дрогобич: Посвіт, 2009. - 320 с.

15. Фромм, Э. Бегство от свободы. - Минск: Коллегиум, 1992.

16. Хорни, К. Невроз и развитие личности. Собр. соч. — Т. 1. / К. Хорни. —1997.