

Кудаленко С.В.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Виноградова С.А., старший преподаватель

ВОПРОСЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ВЗРОСЛЫХ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Эмоции составляют особый аспект, который имеет важное значение в жизни человека. Каждый индивид находится в определенном эмоциональном состоянии в различные моменты времени, испытывая определенные эмоции. Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, грусть, страх, гнев, удивление, тоска, тревога, восхищение, презрение и другие. Теоретические и экспериментальные исследования волевой сферы личности сформировались и продолжают развиваться психологами В.А. Иванниковым, Е.П. Ильиным, В.И. Моросановой, Е.О. Смирновой, В.И. Селивановым Т.И. Шульгой. Эмоциональную сферу личности изучают И.А. Васильев, О.В. Дашкевич, О.К. Тихомиров. Изучая взаимодействие, взаимосвязи и целостности регуляционного процесса, исследователи останавливаются на какой-либо одной его стороне. Изучение эмоционально-волевой регуляции представлено рядом интересных исследований таких ученых как Г.М. Аванесян, В.Ф. Сопов, О.А. Черникова. Практическая направленность работ в данной области свидетельствует об актуальности темы.

Материал и методы. Целью работы является изучение вопросов эмоциональной регуляции на этапе взрослости в психолого-педагогической литературе. Рассматривая данную проблематику, считаем необходимым представить трактовку категории «эмоция», на которую мы опираемся. Эмоция (от лат. *emovere* – возбуждать, потрясать, волновать) – «психический процесс, который отражает субъективное оценочное отношение человека к различным ситуациям и объектам». Эмоции, по мнению Е.П. Ильина, являются «особым классом психических явлений, который проявляется в форме непосредственного, пристрастного переживания субъектом жизненного смысла этих явлений, предметов и ситуаций для удовлетворения своих потребностей» [1]. Ученый определяет эмоции как один из главных механизмов психической регуляции поведения человека.

В своей работе «Психология эмоций» К.Э. Изард отмечает, что «эмоции возникли в процессе эволюции: с их помощью животные могли оценивать биологическую значимость явлений окружающего мира и внутреннего состояния организма» [2]. В соответствии с биологической теорией эмоций П.К. Анохина их назначение заключается «в форме актуализации видового опыта: ориентируясь на них, индивид совершает необходимые действия (например, по избеганию опасности, продолжению рода), целесообразность которых остается для него скрытой» [3].

Человек не только познает объективную и субъективную действительность, но и относится определенным образом к предметам, событиям, к другим людям, к своей личности. Радость, печаль, возмущение, восхищение, любовь, ненависть – все это различные формы субъективного отношения человека к действительности: эмоции и чувства, которые включаются во все психические процессы и состояния человека. Ученые В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер указывают на то, что «любые проявления активности личности сопровождаются эмоциональными переживаниями» [4].

Рубинштейн С.Л. основал концепцию эмоциональных процессов на методологических принципах теории отражения. Автор подчеркивает, что эмоции обусловлены отношением между человеком и окружающей средой. Вместе с тем, ученые предполагают, что эмоция является особой формой отношения человека к предметам и явлениям действительности, обусловленная их соответствием или несоответствием потребностям

личности [5]. Я. Рейковский считает, что эмоциональный процесс – «...это особый род процессов регуляции, которые актуализируются под влиянием событий, вызывающих изменения в состоянии организма или в его отношениях со средой, либо изменяющих актуальное состояние равновесия между субъектом и средой» [6].

Эмоциональная сфера входит в структуру личности и находится в тесной взаимосвязи с потребностно-мотивационной сферой, характером и поведением человека. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии личности, помогает воспринимать действительность и реагировать на нее. К.Э. Изард в своих исследованиях пишет: «Эмоции энергетизируют и организуют восприятие, мышление и действие» [2].

По мнению Д.В. Люсина, «эмоциональная регуляция – это способность реагировать на происходящее с таким диапазоном эмоций, который является социально приемлемым и достаточно гибким; это также умение откладывать спонтанные реакции по мере необходимости». Автор отмечает, что данный процесс можно определить и как оперирование внешними и внутренними процессами, ответственными за наблюдение, оценку и изменение эмоциональных реакций. Несмотря на то, что сам термин и его описание могут показаться сложными, все на самом деле просто: в широком смысле эмоциональная регуляция – это «умение совладать с собой, когда это нужно» [9].

Люди, которые испытывают трудности с контролем чувств, реагируют на относительно безобидные негативные события эмоционально преувеличено: могут плакать, кричать, обвинять окружающих, вести себя пассивно-агрессивно или иным образом, что нарушает гармоничные взаимоотношения или обостряет конфликт.

Заключение. На эмоциональную регуляцию психического здоровья влияют различные факторы. Индивидуальные факторы, такие как генетическая предрасположенность и нейробиологическая уязвимость, способствуют различиям в способностях к регуляции эмоций в разных возрастных группах. Понимание и содействие эмоциональной регуляции может оказать прямое влияние на психическое благополучие и уменьшить негативную симптоматику. Интерес к проблеме эмоциональной регуляции обусловлен явно выраженной потребностью практики в оптимизации функционирования регуляторных процессов в социальном взаимодействии и профессиональной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 784 с.
2. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2011. – 464 с.
3. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.klex.ru/ihl>. – Дата доступа: 17.01.2024.
4. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.
5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2014. – 720 с.
6. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М. Прогресс, 1979. – 392 с.
7. Люсин, Д.В. Доклад: «Регуляция эмоций с точки зрения психологии (и социологии)» / Д.В. Люсин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://social.hse.ru/soc/gsoc/moral_emotions/news/666880055.html. – Дата доступа: 17.01.2024.