

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Самелюк А.А., Шашко О.В.

Науковий керівник – канд. філос. наук, проф. Коробкіна Т.В.

Харківський національний університет радіоелектроніки
(61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії (057)70-21-465)

The modern theoretical approaches to the problem of self-regulation as the adaptive potential of the individual are considered in the article. The analytical overview of current researches of the problems of self-regulation and analysis of emotional and volitional processes involved in the activities of adaptive mechanisms is presented.

Щохвилини кожен з нас стикається з проявами емоцій, вони всюди, відображають наше ставлення до навколишнього середовища, дають оцінку подіям і явищам, які відбуваються, допомагають нам виразніше висловити думку, тощо. Емоції нерозривно пов'язані з усіма сферами нашої діяльності. Свідома діяльність, щоб бути виконаною, повинна бути підкорена певній меті і виконана в певний проміжок часу, саморегуляція ж слугує для нас інструментом, що дозволяє організовувати нашу активність, та крок за кроком іти до поставленої мети.

Метою роботи є визначити поняття саморегуляції та емоцій, визначити роль і вплив саморегуляції на діяльність у різних сферах існування. Емоції – це суб'єктивне переживання життєвого сенсу явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їх суб'єктивних якостей до потреб суб'єкта. Окрім переживання сенсу явищ, до функцій емоцій віднесли, спонукальну функцію, функцію активації нервових центрів, регуляторну, експресивну, та комунікативну функції. Існує три компоненти емоційного процесу (компонент емоційного збудження, компонент оцінки подій, а також якісний компонент).

Існують такі теорії про механізми виникнення емоцій, наприклад: Еволюційна теорія Чарльза Дарвіна, за думкою якого, емоції виникли в процесі еволюції, “Периферична” теорія Джеймса-Ланге, де емоції виникають внаслідок виникнення певних фізіологічних змін, теорія диференціальних емоцій Керрола Ізарда [2], інформаційна теорія П.В. Симонова, що намагався зобразити процес виникнення емоцій через математичну формулу, в якій $E = -P(I_n - I_c)$, де E – це емоція, P – потреба, I_n – це інформація, що є необхідною для задоволення потреби, I_c – належна суб'єкту інформація, в той момент, коли виникає потреба, а також теорія О. М. Леонтьєва [1], що говорить про емоції як про великий клас процесів, що були пов'язані з внутрішніми механізмами регуляції діяльності, зображуючи емоції, як продукт соціально-історичного розвитку, що пройшли трансформацію від інстинктивних форм до того, що ми маємо зараз.

Потрапляючи у Всесвіт, людина завжди стикається з необхідністю до регуляції власної діяльності, її певної організації, спрямування на досягнення якоїсь мети. Бажаючи бути дійсно вільною, людина потрапляє в ситуацію, коли ніхто не буде організовувати її, підштовхувати до прояву ініціативи, а вона сама повинна буде поєднати свої мотиви з діяльністю, через яку вони будуть реалізовані.

Саморегуляція – це цілеспрямоване функціонування живих систем різних рівнів організації та складності. Одним з її видів є психічна саморегуляція, як один з рівнів регуляції активності цих живих систем, що виражає специфіку тих психічних засобів відображення і моделювання дійсності, що її реалізують. Саморегуляція грає дуже велику роль у збереженні людиною енергії, бо дозволяє організовувати свою діяльність для створення максимальної продуктивності. Впливає на всі сфери життя людини, бо будь-яка діяльність потребує саморегуляції.

В залежності від виду діяльності саморегуляція може реалізовуватися різними психічними засобами. Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, що залежить від конкретних умов, а також від характеристик нервової діяльності, від якостей особистості суб'єкта і його звичок в організації своїх дій, що формується у процесі виховання.

Як один з видів психічної саморегуляції існує емоційна саморегуляція, що являє собою здатність до реагування на подразники, у вигляді життєвих подій, соціально прийнятним чином, здатність стримувати свої емоційні реакції, тримати їх під контролем, а також впливати на емоції інших людей.

Способи психічної регуляції включають в себе візуалізацію, спеціальні дихальні техніки, мисленнєві і фізичні комплекси вправ. До них належать методики нервово-м'язової релаксації, аутогенного тренінгу, ідеомоторного тренінгу, методики сенсорної репродукції образів. Не дивлячись на відмінність у реалізації, всі вони об'єднуються однією ціллю, всі ці методики спрямовані на зменшення м'язової та психоемоційної напруги у людини, зменшення стресу та контроль стану власного організму.

Отже, пізнання та володіння саморегуляцією може допомогти людині не тільки тримати під контролем свої емоції, а й зменшити фізичне та емоційне напруження, що допоможе сконцентруватися на досягненні деякої мети та зменшить шкідливий вплив цього напруження на емоційне здоров'я людини.

Перелік посилань

1. Леонт'єв О. М. «Потреби, мотиви и емоції» / О. М. Леонт'єв – Москва, 2006. – 22 с.
2. Ізард К. Э. «Психологія емоцій» / К. Э. Ізард – пер. з англ. СПб., 2007. – 983 с.