

Наконежна Лілія. Вплив соціального середовища на емоційний стан студентів

Кожного дня людина отримує безмежну кількість інформації про навколишній світ, для забезпечення нормального функціонування їй необхідно відповідати на зовнішні та внутрішні стимули. Відповідно реакції забезпечуються емоціями та почуттями, які відображають ступінь задоволення чи незадоволення відносно того чи іншого подразника. Зважаючи на той факт, що людина соціальна істота, яка практично увесь свій час проводить в оточенні найрізноманітніших людей, виникає питання чи впливає емоційний стан оточуючих на виникнення власних емоцій?

Висновки дадуть нам змогу чітко розуміти чи можливо навіювати іншим ті емоції, яких насправді вони б не відчували в даний момент, якби не ми, і чи не можна використовувати отримані результати наприклад для підтримування емоційного стану у людей, які перебувають у депресивних, апатійних та пригнічених станах.

Запитання: Чи можна з упевненістю стверджувати, що цементуючим фактором взаємної прихильності матері і дитини є емоції?

Відповідь: Наочним доказом може стати простий експеримент. Залиште на кілька хвилин однорічне немовля без матері в незнайомій кімнаті. Більшість дітей відреагує на розлуку яскравою емоцією [3, с. 19]. Саме емоційний зв'язок між матір'ю та дітям забезпечує виживання у перші дні життя кожної людини.

Запитання: Хто з перших висловився про важливу роль емоцій у поведінці людей?

Відповідь: Одними з перших про важливу роль емоцій у поведінці людей висловилися Ліпер, провідний фахівець з теорії особистості, і Маурер, видатний фахівець з психології навчання. Маурер стверджував, що «емоції є одним з ключових, фактично незамінних факторів у тих змінах поведінки або його результатів, які ми називаємо «научінням». Маурер повинен був визнати порочність загальноприйнятого для західної цивілізації недовірливого і презирливого ставлення до емоцій і їх приниження перед інтелектом (розумом, логікою). «Якщо представлені міркування вірні, то емоції надзвичайно важливі для самого існування живого організму і зовсім не заслуговують такого протиставлення "розуму"».

Затитання: *Характеризуючи емоції в чисто феноменологічному, описовому плані, які можна виділити ознаки?*

Відповідь: 1) представленість емоцій у свідомості у формі безпосередніх переживань; 2) двоїстий, психофізіологічний характер цих явищ; з одного боку - афективний хвилювання, з іншого - його органічні прояви; 3) яскраво виражена суб'єктивна забарвлення емоцій, властиве їм якість особливої "інтимності" [2, С. 147]

Затитання: *Як розглядають емоції вчені?*

Відповідь: Деякі дослідники розглядають емоції як короткочасні, миттєві стани, тоді як інші переконані в тому, що люди постійно перебувають під впливом тієї чи іншої емоції, що поведінка і афект - нерозривні. Деякі вчені вважають, що емоції руйнують і дезорганізують поведінку людини, що вони є основним джерелом психосоматичних захворювань. Інші ж автори, навпаки, вважають, що емоції відіграють позитивну роль в організації, мотивації і підкріпленні. Деякі дослідники зводять емоції до вісцеральним функцій, до проявлення діяльності структур, породжених вегетативною нервовою системою [3, с.16].

Затитання: *Розкажіть про «емоції» у вузькому та широкому значенні?*

Відповідь: У широкому розумінні емоції позначають будь-які можливі душевні переживання. У вузькому розумінні емоції (від. лат. *emoveo* — хвилюю, збуджую) — це відносно прості та короткотривалі душевні переживання, які характеризують ситуативне ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе. Прикладом емоцій є задоволення та незадоволення, радість та сум, страх, гнів тощо [1, С. 314].

Затитання: *Опишіть шість властивостей емоцій та наведіть приклади до кожного з них?*

Відповідь: По-перше, емоціям та почуттям властива суб'єктивна забарвленість. Це означає, що вони несуть на собі відбиток індивідуальних особливостей людини, відображаючи своєрідність її життєвого досвіду, інтересів, установок тощо. Це певною мірою спотворює дійсність. Суб'єктивний фактор в емоціях та почуттях відіграє основну роль.

По-друге, емоції та почуття полярні. Якщо якийсь переживання має позитивний полюс, то завжди можна знайти і

негативний, наприклад, задоволення - незадоволення, радість - сум.

По-третє, у складних людських переживаннях спостерігається злиття цих полярних емоцій, в результаті чого з'являється амбівалентність, або подвійність, емоцій та почуттів. Наприклад, у ревнивої людини пристрасне кохання може поєднуватися із жагучою ненавистю. За законом Елькоста, всі людські емоції і почуття в нормі є амбівалентні[6, с. 223].

По-четверте, емоції та почуття людини можуть бути різної інтенсивності. Наприклад, страждання чи здивування можуть бути сильними і слабкими.

По-п'яте, для емоцій та почуттів характерна певна тривалість, яка пов'язана з глибиною переживань: чим почуття глибші, тим вони триваліші.

По-шосте, їм характерна предметність — ступінь усвідомленості і зв'язку з конкретним об'єктом. Наприклад, якщо людина переживає страх, то цей страх спричинений конкретним предметом або явищем[5, с 315].

Запитання: Назвіть основні функції емоцій?

Відповідь: є декілька функцій емоцій, зокрема:

- Сигнальна — емоції сповіщають людину про значущість тих чи інших умов або подій; про суб'єктивне ставлення людини до них; про те, з якими перешкодами вона зустрічається на своєму шляху; на що слід звернути увагу насамперед.
- Регулятивна — залежно від переживань людина скеровує свою діяльність у те чи інше русло, змінює свою поведінку. Емоції та почуття допомагають людині долати труднощі, будучи тією внутрішньою спонукальною силою до діяльності, яка зумовлює динаміку поведінки[4, с. 63].
- Комунікативна — за рахунок свого експресивного компонента, зокрема, експресії обличчя, емоції беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми у процесі спілкування, у впливі на них.
- Організаційна — емоції та почуття можуть як організувати людину, активізуючи внутрішні ресурси та увагу, так і дезорганізувати, порушуючи цілеспрямовану діяльність.
- Синтезуюча — емоційні переживання забезпечують цілісне та структуроване відображення предметів і явищ, допомагаючи побудувати цілісний суб'єктивний образ.

- Експресивна — емоції та почуття виражають переживання людини, що дає змогу краще зрозуміти внутрішній стан один одного.
- Спонукальна — емоції можуть мотивувати ту чи іншу поведінку людини.
- Антиципуюча — емоції та почуття, які виникають, випереджають розвиток реальних подій і попереджають про можливий кінцевий результат.
- Евристична — емоційне передбачення подій суттєво зменшує пошук правильного виходу із ситуації.
- Адаптаційна — завдяки емоціям та почуттям, які вчасно виникають, організм може пристосуватися до середовища ще до осмислення ситуації.
- Оздоровча — позитивні емоції сприятливо впливають на стан людини, активізуючи її функції.

М.Арнольд виокремлює мотиваційну функцію. Мотивація відкривається суб'єкту у вигляді емоційних явищ, які сигналізують йому про значимість об'єктів і спонукають направити на них діяльність[7]. Емоції і мотиваційні процеси при цьому не ототожнюються: будучи суб'єктивною формою існування мотивації, емоційні переживання являють собою лише підсумкову, результативну форму її існування, що не відбиває всіх тих процесів, які готують і визначають поява емоційних оцінок і спонукань.

Затитання: Чи може поведінка та емоції які ми спостерігаємо передаватися і нам?

Відповідь: Оскільки кожна людина практично безперервно перебуває в оточенні інших, то зрозуміло, що середовище певним чином впливає на неї та її емоційні реакції. Розглянемо експеримент Бандури(1961). Місце експерименту – одна з дошкільних установ Стенфорда. Дитина захоплено малює. У іншому кінці кімнати знаходиться доросла жінка, поруч з нею – дерев'яний конструктор, дерев'яний молоток і велика надувна лялька. Жінка впродовж однієї хвилини складає на підлозі конструктор, після цього вона встає і майже 10 хвилин лупцює надувну ляльку. Жінка б'є її молотком, копає ногами, кидає, не припиняючи кричати: «Дай їй в ніс! Вріж їй!» Після цього дитина - хлопчик, що бачив цей спалах люті, переходить в іншу кімнату, в якій багато дуже привабливих іграшок. Проте через кілька хвилин жінка відриває хлопчика від

гри, кажучи, що це – її кращі іграшки, які вона повинна берегти для інших дітей. Зфрустрований хлопчик переходить у третю кімнату, в якій багато іграшок для агресивних і неагресивних ігор, зокрема лялька «Бобо» і дерев'яний молоток. Він бере молоток і починає бити ляльку [1, с. 167].

Даний експеримент показує, що поведінка та емоції, які ми спостерігаємо у інших може передаватись і нам. Відбувається так би мовити зараження емоцій. Середовище сім'ї також відіграє важливу роль у процесі перейманні емоцій, адже діти найчастіше навчаються того, що бачать у поведінці та діях своїх батьків, таким чином копіюючи безліч реакцій.

Запитання: Які чинники впливають на емоційний стан?

Відповідь: На мою думку впливати на емоції можуть, як інші люди, що оточують чи знаходяться на відстані або речі, ситуації і власне безпосередньо сама людина. Взаємодія з іншими призводить до виникнення емоції в залежності від того чи є ця взаємодія приємною чи неприємною, добровільною чи примусовою. Своїми словами, вчинками, діями, розповідями можна викликати конкретні емоції у співрозмовника, налаштувати його на відповідну хвилю почуттів. При обміні інформацією, важливе враження складає і те, з якими емоціями вона була сказана. Люди здатні викликати емоцію хвилювання, захват, радість, задоволення, нудьга, заздрість, презирство.

Речі можуть впливати на наші емоції відповідно від стану, кольору, образу який виникає у спостерігача, від спогадів або асоціацій викликаних ними.

Ситуації, що виникають також викликають відповідні емоційні реакції залежно від людини. Прикладом може слугувати ситуація небезпеки, коли людина найчастіше виражає емоцію страху, розгубленості, паніки, тривоги, переляку. Або ситуація спортивного змагання, що супроводжується емоціями злості(спортивна злість), агресії, суперництва, тріумфа, сумнівами, впевненістю \ невпевненістю.

Важливим є вміння самої людини викликати у себе емоції, керувати ними та правильно їх показувати. Зазвичай кожен прагне викликати позитивні емоції, які супроводжуються покращенням фізіологічного стану організму. Тобто емоції сміху, які покращують дихальну, кровоносну систему. На даний час люди все частіше і частіше викликають у себе емоції за допомогою музики, відповідно до бажання того чи іншого стану ми підбираємо музику, яка і дарує нам ті чи інші емоції, та

настрій. З поширених способів впливати на свій стан є також читання книг, заняття спортом, допомога іншим, проведення часу із рідними та близькими, проведення часу на природі. Для людей творчих професій необхідно вміти оперувати своїми емоціями і впливати на них. Музиканти, художники, режисери, співаки, актори оперують своїми емоційними станами задля того аби добитись бажаного результату, отримати натхнення на створення чогось нового.

Затитання: *Наведіть дослідження впливу емоційно – забарвленого відеоматеріалу на емоційний стан студентів?*

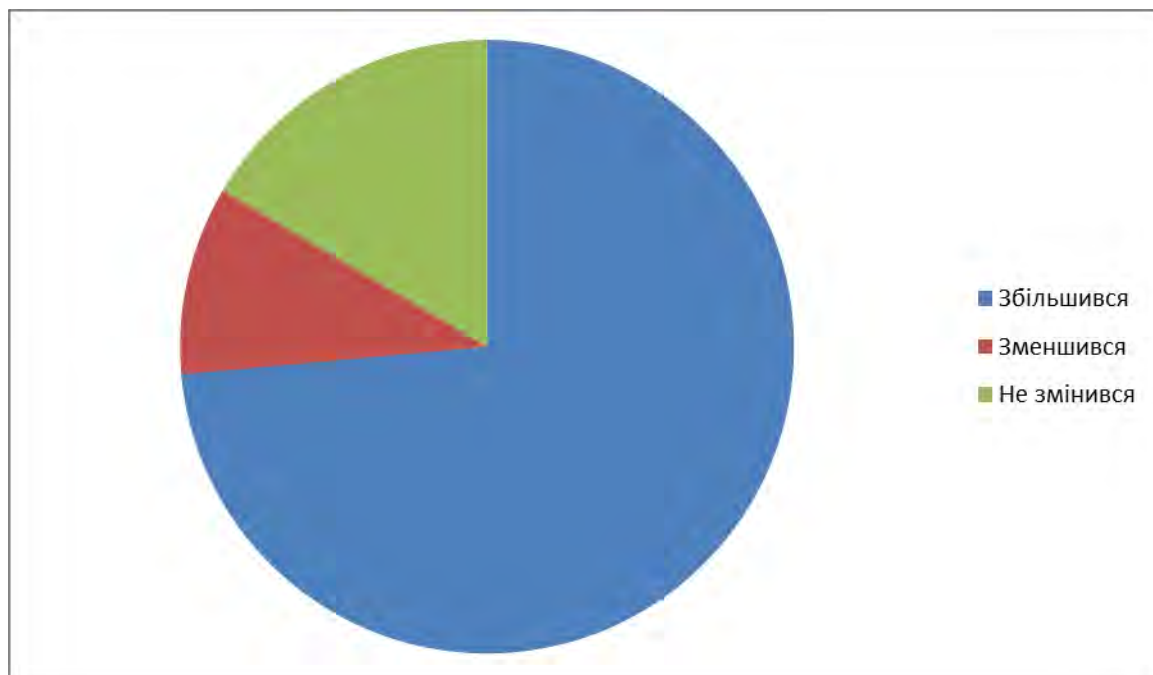
Відповідь: Досліджувані переглядали відео

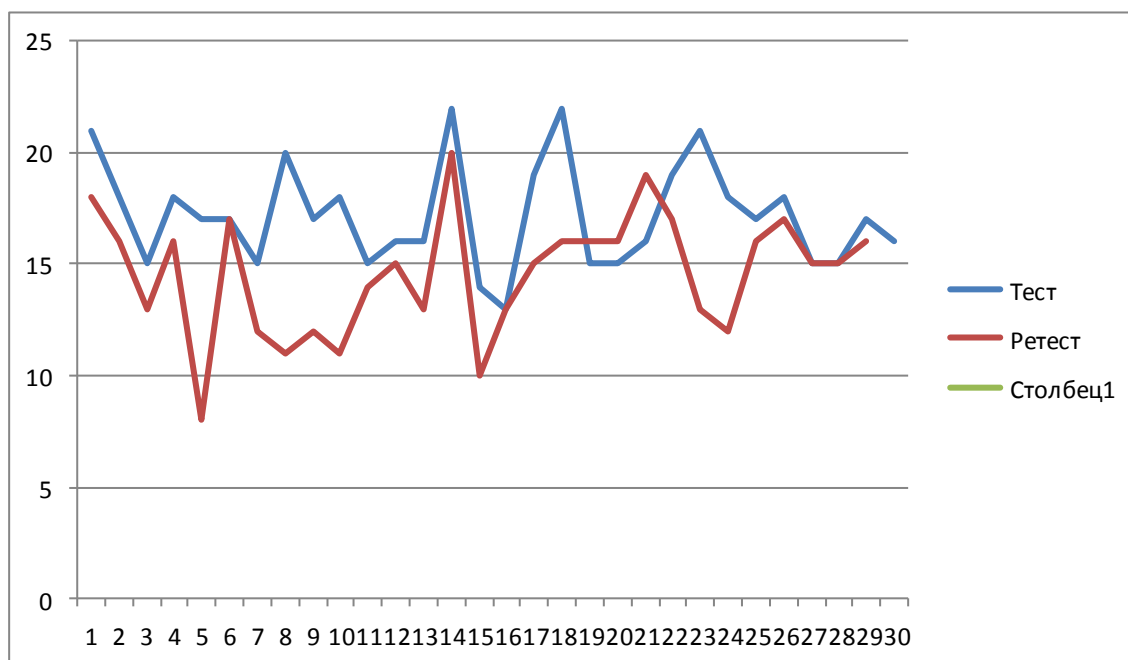
<https://www.youtube.com/watch?v=mT8rdYd4mf0>.

Відео тривалістю три хвилини в якому представлені позитивні емоції дітей, усмішка, здивування, сміх, радість і т.д.

Після перегляду даного відео, досліджувані повторно проходили тест «Самооцінка емоційних станів». В даному тесті максимальний бал 40 він означає повністю пригнічений стан, стан апатії. Мінімальний бал 4, означає піднесений настрій, непохитну впевненість, веселість та віру у власні сили. Після проведення експерименту підраховувались результати.

Вимірявши емоційний стан студентів до перегляду емоційно-забарвленого відеоролику було отримано такі результати (див. рис. 1).





Висновок. Емоції є одним з перших засобів спілкування з іншими, передачі інформації та встановлення контактів. Важливо уміти керувати своїми емоційними станами, могли змінювати їх та враховувати, ті фактори, що так чи інакше впливають на них із зовнішнього середовища.

Результати експерименту засвідчили, що існує певний зв'язок між емоціями, які студенти спостерігають, а які відчувають самі. Такий зв'язок по-різному відобразився у всіх досліджуваних, адже більшість студентів перейняли емоційний стан після перегляду відео, а інші навпаки, відчували погіршення. Існує і третя група у яких не відбулося ніяких змін, можливо це пов'язано із особливостями перебігу емоційний станів у даних людей.

Отже, експериментальним чином встановлено, що існує залежність емоційних станів студентів від середовища, в якому вони перебувають. Ці зміни відрізняються у всіх людей, в одних виникають подібні емоцій, у інших протилежні. Зміна емоційних станів залежить перш за все від індивідуальності досліджуваних, та від налаштованості їх до змін. Саме тому варто керувати своїми власними емоціями намагаючись бути в хорошому гуморі тим самим піднімаючи настрій тим хто довкола нас.

Джерела:

1. Гапон Н. Соціальна психологія. – Львів, 2008. – 169 с.
2. Додонов К.И. Эмоция как ценность. – М., 1978. – 147 с.
3. Изард К.Е. Психология эмоций. Перев. с англ. – СПб: Издательство «Питер», 1999. – 194 с.
4. Максименко С.Д. Експериментальна психологія – Київ, 2002. – 452 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – Київ.: «Центр навчальної літератури», 2004. – С. 125–140.
6. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник. – К., 2004. – 160 с.
7. Партико Т.Б. Загальна психологія. – Київ, 2008. – 314 с.

Стаття надійшла 23 травня 2016 р.