

УДК 159.923.2

Мартынюк Юлия Александровна

Кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития личности ОНУ им. И. И. Мечникова
qerida28@gmail.com

ORCID 0000–0001–5246–848X

**ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

В статье рассматривается сложное, многогранное и недостаточно исследуемое на данное время понятие «эмоциональное состояние». Проводится теоретический анализ различных точек зрения и подходов в психологической науке относительно понятия «эмоциональные состояния». Отдельно рассматриваются эмоциональные состояния, выявленные в ходе исследования.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, эмоции, подходы, дисгармонии, депрессия, агрессивность, тревожность.

Проблема исследования. Сложность исследования эмоциональных состояний личности заключается в том, что будучи многомерным психическим явлением, они остаются сугубо индивидуальными, разнообразными и не всегда поддаются рефлексии. Эмоциональная сфера личности, несмотря на широкую представленность в психологической науке, является одним из самых недифференцированных и неоднозначных феноменов: понятие «психическое состояние», «эмоциональное состояние», «эмоция», «чувство», «эмоциональное переживание» и др. рассматриваются почти как синонимы.

Цель исследования. Изучить различные подходы и теории о проблеме эмоциональных состояний личности в психологической науке.

Задачи: 1. Изучить литературу по проблеме исследования.

2. Рассмотреть различные подходы и теории о проблеме изучения эмоциональных состояний личности.

Основное содержание. П. В. Симонов считал, что эмоциональные состояния определяются качеством, интенсивностью актуальной потребности индивида и вероятностью ее удовлетворения [13]. Оценку этой вероятности личность производит на основе личного опыта, сопоставляя информацию о времени и ресурсах, необходимых для удовлетворения потребности, с актуальной информацией. По мнению П. В. Симонова, эмоции не возникают в случаях, если у человека нет потребности или если человек имеет полную возможность для ее реализации; осознавая или не осознавая это, человек постоянно сравнивает информацию о том, что нужно для удовлетворения потребности, с тем, что у него есть, и в зависимости от этого испытывает разные эмоции [13].

В контексте континуального подхода О. П. Санниковой в структуре эмоциональности основными характеристиками выступают качественные со-

стояння, поскільки в них отражаються ведучі признакі емоцій — отношение суб'єкта к отображаемому объекту [11]. О. П. Санникова связывает емоції с отображаемым объективным содержанием потребностей, которое подталкивает суб'єкта к активной деятельности.

Анализуя состояние проработки проблемы эмоциональных состояний, Л. В. Степаненко подчеркивает сложность самого объекта исследования: эмоциональные состояния, как любой другой объект психологического анализа, являются многокачественным и многомерным явлением, при этом они остаются сугубо индивидуальными, разнообразными и не всегда подвергаются рефлексии [15]. Все это и обуславливает появление в научной литературе фрагментарных описаний и отсутствие единой теоретической концепции психических состояний.

Согласно научному подходу Н. Д. Левитова, эмоциональные состояния составляют отдельную подгруппу всех возможных психических состояний человека, а их исследования необходимо проводить по параметрам: продолжительность, осознанность причин, экспрессия, динамика, взаимодействие с другими психическими состояниями [7]. Кроме того, эмоциональные состояния рассматривались ученым как целостная характеристика психической деятельности за определенное время, характеризующееся своеобразием протекания психических процессов, которая зависит от отражения предметов и явлений окружающей среды и предыдущих состояний и психических свойств личности [7].

Заметное место в научном знании об эмоциональных состояниях занимают взгляды М. Я. Басова, который рассматривал проблему эмоциональных состояний через четыре основные величины: человек, среда, процесс деятельности и общий фон, которому уделяется особое внимание [2]. Эффективность внешнего стимула во многом зависит именно от общего фона, на котором он действует, причем ученый различает внешний фон (внешняя ситуация) и внутренний фон (общая установка) личности, характеризующийся в каждый данный момент ее психологическим состоянием [2]. Внутренний фон личности наиболее тесно связан с эмоциональными психическими состояниями, в основе которых М. Я. Басов разместил «эмоциональную установку», или особое состояние человека, при котором все его внутреннее устройство составляет согласованное единство, все элементы которого связаны между собой. В каждый момент своей жизни личность находится в состоянии определенной эмоциональной установки, которую провоцирует релевантный стимул. Важным тезисом научного наследия М. Я. Басова является утверждение, что длительное пребывание человека в состоянии определенной эмоциональной установки (эмоциональном состоянии) приводит к постоянным изменениям на личностном и даже физиологическом уровнях [2].

Отдельное место в научном знании занимает исследование эмоциональных состояний через категорию дисгармонии (А. М. Лось [7], Л. В. Степаненко [15], В. М. Юрченко [17] и др.). В целостной системе эмоциональных состояний личности Л. В. Степаненко [15], В. М. Юрченко [17] и др. выделяют дисгармоничные эмоциональные состояния, под которыми понимают

ся, как правило, негативные эмоциональные состояния, характеризующие нормальное развитие здорового человека и представляющие собой временное явление. Дисгармонию авторы понимают как нарушение равновесия во внутреннем мире личности, что приводит к возникновению негативных эмоциональных состояний. К дисгармонии, связанной с эмоциональным ядром, Л. В. Степаненко относит переживания, комплексы, внутренние конфликты, чувство неполноценности, несущие в себе недовольство, негативные эмоциональные состояния, которые и могут быть показателем дисгармонии [15]. Проведенное им исследование подтверждает понимание дисгармоничной личности с недостаточным развитием эмоциональной сферы, которое в свою очередь, образует психологические трудности и включает неблагоприятный поведенческий комплекс [15]. В. М. Юрченко различает нормальные психологически дискомфортные эмоциональные состояния (волнение, тревога, страх, стресс, фрустрация, аффект и др.) и патологические эмоциональные состояния (маниакально-депрессивный психоз, циклотимия, эпилепсия и др.) с повышенной психофизиологической активностью. Согласно мнению ученого, на психологическом уровне нормальных психологически дискомфортных эмоциональных состояний отмечается господство напряженного, подавленного, раздражающего настроения, которое роднит их [17, с. 340]. Важно, что основной системообразующей психологической характеристикой дискомфортных эмоциональных состояний является негативное или амбивалентное отношение человека, а именно его активная антипатия, неприязнь к определенной ситуации как к субъективно угрожающей, опасной, или опасения относительно получения желаемых результатов определенной деятельности (например, воспитание детей с различным уровнем психосоциального развития).

А. Н. Лось, рассматривая природу и происхождение дисгармоний, отмечает, что они характеризуются формальным сохранением задатков и способностей, однако теряют свою социальную значимость вследствие выраженной диспропорции между отдельными компонентами темперамента, характера, потребностей и мотивов деятельности личности [7]. Это может проявляться чрезмерно повышенной уязвимостью, эмоциональной возбудимостью, сенситивностью, лабильностью темпа реакций личности, которые часто сочетаются с преувеличенной экстраверсией и ригидностью, аффективностью мышления. В других случаях, отмечает А. Н. Лось, может наблюдаться снижение количественных параметров темперамента, обычно сочетается с подчеркнутой интроверсией; значительно нарушаются целостность, глубина, сила, стойкость, пластичность свойств характера, что внешне проявляется в изменении ранее присущих человеку отношений к самому себе, людям, коллективу, труду и т. д. Снижаются уровень и выраженность потребностей, наблюдается регресс мотивов деятельности [7]. Объективно падает социальная активность и производительность, растут стереотипность поведения, его ригидность, иногда с преувеличенной щепетильностью, теряются психическая гибкость, пластичность. Активность личности значительно снижается, а пассивная подчиненность жизненным обстоятельствам углубляется [7].

В контексте проведенного нами исследования выделяются следующие эмоциональные состояния, которые также создают дисгармоничные фоны личности: депрессия, невротичность, реактивная и спонтанная агрессивность, личностная тревожность и внутренний дискомфорт. Остановимся на каждом из выделенных эмоциональных состояний.

Депрессия (от латинского слова *deprimo* — подавление) — это психологическое расстройство, характеризующееся пониженным настроением (гипотимией), торможением интеллектуальной и моторной деятельности, снижением витальных побуждений, пессимистическими оценками себя и своего положения в окружающей действительности, соматоневрологическими расстройствами (О. П. Вертоградова, Н. М. Максимова [5] и др.). Депрессия проявляется в плохом настроении, низкой самооценке, пессимизме, апатии, вялости, быстрой утомляемости, всевозможных недомоганиях, постоянной неудовлетворенности, покинутости, беспомощности, ощущении несчастливости, подавленности, тоскливости, длительной грусти и нежелании жить [5].

Позицией психоанализа касательно депрессии (М. Селигман, Р. Б. Дарлинг [12] и др.) является признание ее экзогенным расстройством, которое возникает в ответ на психотравмирующие события. Хотя депрессия может рассматриваться как автономное образование, возникшее однажды в результате фрустрирующего влияния, которое остается устойчивым в течение жизни, этиологически она определяется как реактивная.

Когнитивная теория депрессии (А. Бек, А. Раш, Г. Эмери [3]) утверждает, что главной детерминантой депрессии является взгляд человека на себя, мир и свое будущее. А. Бек подчеркивает, что познание является первичной детерминантой эмоций, настроения и поведения. Негативный взгляд на себя заставляет депрессивную личность рассматривать себя как «неадекватную» и «недостойную» и объяснять собственные несчастья своими дефектами.

В позитивной психотерапии (И. Пезешкиан [9]), депрессия рассматривается как способность чрезвычайно эмоционально реагировать на конфликтные ситуации и напряжение. Конфликт переносится внутрь вместо того, чтобы быть выведенным наружу. Депрессивный больной обладает часто пугающей его окружение способностью игнорировать смысл, и тем самым, открыто и вместе с тем незащищенно выступать навстречу экзистенциальному страху нашей жизни. На первом плане стоит конфликт между учтивостью, как скрытой агрессией вследствие ущемления собственных интересов и недостаточной прямоотой, как признаком слабой способности к противостоянию.

Реактивной депрессией или депрессивной реакцией называют состояние, связанное с внешними причинами, утратами, обидами или тяжелыми жизненными обстоятельствами (например, смерть близких, профессиональные неудачи, войны, национальные катастрофы) [9].

Невротичность (А. Н. Кuryлов, Е. Т. Соколова [14], К. Хорни [16] и др.). Процесс становления этого вида устойчивого эмоционального состояния ученые рассматривают в виде постепенного закрепления на поведенческом уровне форм личностно-характерологических реакций, свойственных соот-

ветствующему типу невроза. При этом в симптоматике невроза доминируют вегетативные нарушения — потливость, тахикардия, нарушения сна и др., а чрезвычайная эмоциональная лабильность, раздражительность при этом сглаживаются, уходят на второй план.

Постепенно при невротичности закрепляются проявления неустойчивого настроения, иногда с признаками депрессии, повышенная утомляемость, стремление вызвать к себе сочувствие, эгоизм, чрезмерная пунктуальность [16]. В науке выделяют различные формы невротического развития личности: истерическую (проявляются истероидные черты, эгоцентризм, прямолинейность в суждениях); астенодепрессивную (ухудшение настроения, утомляемость, неприятные ощущения в области сердца, вспышки раздражения в сочетании со стремлением вызвать сочувствие, привлечь к себе внимание); обсессивную (тревожная мнительность, навязчивые мысли, частые невротические срывы, быстрая утомляемость); эксплозивную (взрывная эмоциональная возбудимость по ничтожному поводу, дальнейшее ощущение слабости, застревание на конфликтах) [14; 16].

Реактивная и спонтанная агрессивность (Р. Бэрн, Д. Ричардсон [4], А. А. Реан [10], и др.). Высокая спонтанная агрессивность свидетельствует о психопатизация личности, импульсивности, наличии предпосылок неконтролируемой агрессии; ее высокий уровень свидетельствует о плохом самоконтроле, стремлении к острым аффективным переживаниям, неспособности отсрочить удовлетворение своих желаний, радости при наличии трудностей у других, желания испортить настроение, разозлить, досадить другому. Высокая реактивная агрессивность также указывает на проявления психопатизации, стремление к доминированию, агрессивное отношение к социальному окружению, обидчивость, конфликтность, недоверчивость и т. д. На проявления агрессии существенно влияют как внешние, так и внутренние факторы [10]. К группе внешних факторов относят: большое скопление людей, посягательство на личное пространство, возникновение стрессовой ситуации, влияние культурных факторов, враждебную социальную среду, вид и характер социальных, экономических и политических отношений, в которых преобладает провокация, оценка другими людьми, недостатки семейного воспитания и т. д. В группу внутренних факторов входят: выраженное физическое и психическое утомление, неудовлетворенность собственной учебной или профессиональной деятельностью, дискомфорт, страх, стыд, боль, фрустрация, алкогольное опьянение и др. [4]. Кроме того, к личным факторам, обуславливающим повышение у человека уровня агрессивности, относят: повышенную враждебность и раздражение, повышенный уровень тревожности и депрессии, негативную аффективность, неадекватный уровень самооценки и притязаний, повышенную эмоциональную реактивность и нестабильность, негативные особенности мотивационной сферы, нарушения функций социального взаимодействия, склонность приписывать окружающим агрессивные намерения и т. д. [4].

По мнению представителей позитивной психотерапии (Н. Пезешкиан [9]), агрессивность — это способность реагировать на что-либо спонтанно, эмоционально и прямо.

Личностная тревожность (В. М. Астапов [1], Н. Д. Левитов [6] и др.) Как индивидуальная психологическая особенность заключается в повышенной склонности личности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Тревожность — это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Очень часто тревожность — это готовность к страху, состояние целесообразного подготовленного повышения внимания, сенсорной и моторной напряженности в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию. Тревога — это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Н. Д. Левитов следующим образом определяет тревогу: это психическое состояние, вызываемое возможными или вероятными неприятностями, неожиданностями, изменениями в привычной обстановке, деятельности, задержкой приятного, желанного, что выражается в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя и др.) и реакциях [6].

Согласно позитивной психотерапии, тревога — это ожидание общего неблагополучия, не всегда понятного, часто неоформленного, но всегда направленного в будущее. Позитивный аспект тревоги — способность обеспечить нам безопасность [8].

Внутренний дискомфорт (Л. В. Степаненко [15], В. М. Юрченко [17] и др.). В предлагаемом исследовании рассматривается как душевная неудовлетворенность, подавленность личности, вызванная любым обстоятельствами. Внутренний дискомфорт как эмоциональное состояние является неприятным и преимущественно негативным, причем он касается различных психических функций и сторон личности, а степень переживания дискомфорта зависит не только от объективных условий, но и от индивидуальных особенностей личности, ее темперамента, мотивов поведения, волевых качеств, умения владеть собой и иметь определенные навыки саморегуляции. Именно благодаря этому дискомфорт по-разному влияет на разных людей.

Таким образом, эмоциональные состояния являются многокачественным и многомерным феноменом, которое остается сугубо индивидуальным, разнообразным и не всегда поддается рефлексии.

Выводы. 1. Анализ литературы показал, что в психологической науке подход к концепции эмоциональных состояний фрагментарный и неоднозначный: они рассматриваются как более высокий уровень интеграции индивидуальной психики, для которого характерны свойства целостности и единства; как относительно статический компонент психики; как таковой, что проявляется в различных видах деятельности и свойствах личности, а эмоция у него определяет всю структуру и его параметры. В контексте проведенного нами исследования выделяются следующие эмоциональные состояния: депрессия, невротичность, реактивная и спонтанная агрессивность, личностная тревожность и внутренний дискомфорт.

2. Рассматривая подходы и теории о проблеме изучения эмоциональных состояний личности мы выявили: информационные концепции эмоций П. В. Симонова (эмоциональные состояния определяются качеством,

интенсивностью актуальной потребности индивида и вероятностью ее удовлетворения); континуальный подход О. П. Санниковой (в структуре эмоциональности основными характеристиками выступают качественные состояния, поскольку в них отражаются ведущие признаки эмоций — отношение субъекта к отображаемому объекту); теории дисгармоничного развития личности (дисгармоничные эмоциональные состояния в основном являются негативными и характеризуют нормальное развитие здорового человека и являются временным явлением).

Список использованной литературы

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. М. Астапов // Психологический журнал. — 1992. — № 5. — С. 45–57.
2. Басов М. Я. Общие основы педологии / М. Я. Басов. — М.: Педагогика, 2001. — 265 с.
3. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. — СПб.: Питер, 2003. — 304 с.
4. Берон Р. Агрессия / Берон Р., Ричардсон Д. — СПб.: ПИТЕР, 1999. — 267 с.
5. Вертоградова О. П. Динамика тревожной депрессии при лечении антидепрессантами с различным механизмом действия / Вертоградова О. П., Максимова Н. М. // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2012. — № 2. — С. 41–77.
6. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. — М.: Просвещение, 1991. — 224 с.
7. Лось О. М. Міжособистісні дисгармонії, їх вплив на особистість професіонала / О. М. Лось // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. — 2010. — Т. XII, ч. 3. — С. 269–276.
8. Операционализация анализа контрпереноса в позитивной психотерапии / Гончаров М. А. // Психотерапия. — 2012. — № 1. — С. 26–35 : рис., табл. — Библиогр.: с. 35 (9 назв.). — ISSN 2074–0166
9. Пезешкиан Н. Введение в позитивную психологию и психотерапию / Н. Пезешкиан, М. Воронов. — Харьков, 2003–66 с.
10. Реан А. А. Социализация агрессии // Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. — СПб., 1999.
11. Санникова О. П. Соотношение устойчивых индивидуально-типических особенностей эмоциональности и общительности / О. П. Санникова // Вопросы психологии. — 1982. — № 2. — С. 109–115.
12. Селигман М. Звичайні сім'ї, особливі діти / М. Селигман, Р. Б. Дарлінг; переклад Холмгорова Наталя. — М.: Тереминту, 2007
13. Симонов П. В. Эмоции и воспитание / П. В. Симонов // Вопросы философии. — 1981. — № 5. — С. 39–48.
14. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. — М., 1983.
15. Степаненко Л. В. Основні детермінанти психічних станів підлітків / Л. В. Степаненко // Вісник Харківського національного ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Психологія. — 2005. — Вип. 14. — С. 182–188.
16. Хорни К. Тревожность // Хорни К. Собр. соч.: в 3 т. — М. : Смысл, 1997. — Т. 2. — С. 174–180.
17. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис / В. М. Юрченко. — Рівне, 2006. — 574 с.

REFERENCES

1. Astapov, V. M. (1992). Funktsionalnyi podkhod k izucheniu sostoiania trevohgi [The functional approach to the study of the state of alarm]. *Psikhologicheskii zhurnal*-Psychological magazine, 5, 45–57 [in Russian].
2. Basov, M. Ya. (2001). *Obshchie osnovy pedagogiki* [General foundation pedagogical]. M.: Pedagogika [in Russian].
3. Bek, A., Rash, A., Sho, B., Emeri, G. (2003). *Kognitivnaia terapiia depressii* [Cognitive therapy of depression]. SPb.: Piter [in Russian].
4. Beron, R., Ridcharson, D. (1999). *Agressia* [Aggression]. SPb.: PITER [in Russian].
5. Vertohgradova, O. P., Maksimova, N. M. (2012). *Dinamika trevozhnoi depressii pri lechenii antidepresantami s razlichnym mekhanizmom deistvia* [Dynamics of anxious depression in the treatment with antidepressants with different action]. *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S. S. Korsakova — Journal of Neurology and Psychiatry named after S. S. Korsakov*, 2, 41–77 [in Russian].
6. Levitov, N. D. (1991). *O psikhologicheskikh sostoianiakh cheloveka* [About mental's states of the person]. M.: Prosvishenie [in Russian].
7. Los, O. M. (2010). *Interpersonal disharmony, their impact on the individual of the professional. Problems of general and educational psychology. Proceedings of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk APS of Ukraine. S. D. Maksimenko (Ed.). (Vols. 1–12; Vol. 3).*
8. *Operationalizing of the analysis of countertransference in Positive Psychotherapy. Psychotherapy. (2012).*
9. Pezeshkian, H., Voronov, M. (2003). *Vvedenie v pozitivnuiu psikhologiu* [Introduction in positive psychology and psychotherapy]. Kharkov [in Russian].
10. Rean, A. A., Kolomyynskiy, Ya. L. (1999). *Socializatsia ahgresii* [Socialization of aggression]. SPb [in Russian].
11. Sannikova, O. P. (1982). *Sootnoshenie ustoichivyykh individualno-tipicheskikh osobennostei emotsionalnosti i obshitelnosti* [The ratio of stable individual-typical features of emotionality and sociability]. *Voprosy psikhologii- Questions of psychology*, 2, 109–115 [in Russian].
12. Selyhman, M., Darlinhg, R. B. (2007). *Ordinary families, special children. (Natalia Kholmogorova, Trans.). M: Terebyntu.*
13. Simonov, P. V. (1981). *Emotsii i vospitanie* [Emotions and training]. *Voprosy filosofii — Questions philosophy*, 5, 39–48 [in Russian].
14. Sokolova, E. T. (1983). *Samosoznanie i samoootsenka pri anomaliiakh lichnosti* [Self-awareness and self-esteem of the anomalies of the person]. M [in Russian].
15. Stepanenko, L. V. (2005). *Osnovni determinanty psikhichnyx staniv pidlitkiv* [The main determinants of mental states of adolescent]. *Visnyk Kharkivskohgo natsionalnohgo untu im. H. S. Skovorody. Psikhologhia- Journal of Kharkov National Univ. named after G. S. Skovoroda. Psychology*, 14, 182–188 [in Ukraine].
16. Khorni, K. (1997). *Trevozhnost* [Anxiety]. (Vols. 1–3). M. : Smysl [in Russian]
17. Yurchenko, V. M. (2006). *Psikhichni stany liudyny: systemnyi opys* [Mental state of man: a systematic description]. Rivne [in Ukraine].

Мартинюк Юлія Олександрівна

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної психології та психології розвитку особистості ОНУ ім. І. І. Мечникова

**ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ
В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

Резюме

У статті розглядається складне, багатогранне і недостатньо досліджуване на даний час поняття «емоційний стан». Проводиться теоретичний аналіз різних точок зору і підходів у психологічній науці щодо поняття «емоційні стани». Окремо розглядаються емоційні стани, виявлені в ході дослідження.

Ключові слова: емоційні стани, емоції, підходи, дисгармонії, депресія, агресивність, тривожність.

Martynuk Juliya

PhD , senior lecturer, Department of General psychology and psychology of personality development ONU im. I. I. Mechnikov

**PROBLEM EMOTIONAL STATE PERSONALITY IN PSYCHOLOGICAL
SCIENCE**

Abstract

In the article is considered complex, many-sided and insufficiently researched for this time of the concept of «emotional states». Is carried out the theoretical analysis of various points of view, approaches in psychological science concerning a concept of «an emotional state». Separately considered emotional states identified during the study.

Tags: emotional states, emotions, attitudes, disharmony, depression, aggression, anxiety.

Стаття надійшла до редакції 13.02.2017