

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ОСОБИСТІСНІ УСТАНОВКИ

В. В. Кравців

Херсонський державний університет, valentinacravtsiv@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Н. І. Тавровецька

Сучасне українське суспільство переповнене прагненням опанувати те, як працює мотивація людини, яким чином впливати на розвиток гнучкості у спілкуванні і які концепти впливають на це все. Кожного дня розробляється низка тренінгів особистісного зростання з підвищення комунікативних навичок, проте яким чином на мотивацію і як причину поведінки особистості визначають емоції – це інформація, яка є щось на подібну формулі «стимул – реакція», до пропущено процес в чорному квадраті посередині. Цим «квадратом» у нашому дослідженні є психологічні детермінанти – установки, що за нашою гіпотезою є залежними від актуального емоційного стану [1].

Для дослідження сучасної ситуації прояву впливу емоцій на особистісні установки ми провели дослідження, за допомогою авторської методики «Незавершені речення» (модифікована відповідно для визначення ставлення опитуваних до різних сфер життя); чотирьохмодального емоційного опитувальника (Л. Рабінович) [4]. Було проведено дослідження в якому брали участь молодь (17 – 28 років) 19 осіб, серед яких 17 – жіночої статі й 2 – чоловічої.

На основі модифікованої авторської методики «Незавершені речення», визначили усвідомлені і неусвідомлені установки опитуваних до різних сфер їх життя (навчання, фінанси, особистісні переживання, відпочинок, колеги по роботі, сон, харчування, духовний розвиток, проблеми суспільства, подорож, дозвілля, сім'я, стрес, кар'єра, взаємовідносини, забезпеченість, в дорозі, здоров'я, друзі, самовдосконалення, незнайомці, покликання, родичі, робота). З'ясували, наскільки життя є позитивним чи негативним.

Особливістю використання цієї методики є те, що вона має ту ж інструкцію, що і російськомовна адаптована версія, проте самі рубрики

запитань замінені на інші, а кількість запитань доповнено, що їх загалом 75 (по 3 на кожен із сфер життя).

Мета цієї методики – дослідити емоційне ставлення до певної сфери життя, аби в подальшому прослідкувати динаміку реакцій, залежно від актуального стану особистості, що уможливить підтвердження гіпотези про те, що установки гнучкі і залежать від стану опитуваного.

Особливістю оцінювання є те, що негативно забарвлене продовження оцінюється в «-1», а позитивно – в «1», таким чином і визначається позитивна чи негативна забарвленість (це залежить від того, яку емоційну реакцію переживає досліджуваний) установки опитуваного. Таким чином, максимальною оцінкою негативного ставлення до певної сфери життя може бути «-3», а максимальною для позитивної – «3».

Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» має мету дослідити стійкі емоційні переживання опитуваних, їх нахили до оптимістичного чи песимістичного, до позитивного чи негативного емоційного фону [4]. У дослідженні цей інструмент несе роль «причини» динаміки установок особистості, тобто за допомогою цих результатів ми зможемо прослідкувати, саме як впливає емоційний фон на забарвлення установки, тоді як для наукового суспільства відомим є вплив інших детермінантів для динаміки особистісних установок [8].

Згідно результатів кореляційного аналізу між двома методиками, отримано зв'язки різної сили між установками і емоційним фоном опитуваних.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу впливу емоцій на особистісні установки

	Навчання	Харчування	Духовний розвиток	Дозвілля	В дорозі	Друзі
Радість	0,47*					
Гнів		-0,565*			-0,511*	-0,723***
Сум		-0,571*	0,609**			
Страх				0,54*		

Примітки: Де, при $p \leq 0,05$ - * (0,456) – слабкий кореляційний зв'язок $p \leq 0,01$ - ** (0,575) середньої сили кореляційний зв'язок; $p \leq 0,001$ - *** (0,693) сильний кореляційний зв'язок.

Встановлено кореляційний зв'язок між переживанням радості і установкою на навчання, це свідчить про те, що опитуваним цієї вибірки властиве більш позитивне оцінювання «навчання» в своєму житті, чим більше вони переживають радість. Це може бути пов'язано з тим, що більшість досліджуваних продовжують навчання і на ставлення до нього може впливати актуальний стан: втомлюваність, настрої, обставини, і все, що усіяко впливає на опитуваного, що підтверджує дослідження М. Кузнєцова, про те, що емоційне ставлення до навчання це динамічна і тимчасова форма, яка підлягає впливу від актуальних подій [6, с. 40].

Аналізуючи результати щодо відчуття гніву, то це має вплив на такі сфери життя «харчування», «в дорозі», «друзі». Однакової сили вплив гніву на перші дві вказані сфери, що свідчить про те, що чим більший гнів, тим більш негативним є ставлення до харчування, переміщень в транспорті, що стає відповіддю на такі питання: відповідь взаємовпливу харчування з гнівом в тому, що чим гірше харчування у людини, тим менше поживного вона отримує і тим гірше емоційно вона себе відчуває, це пов'язано з обмеженим споживанням гормонів (ендорфіну, серотоніну, окситоцину) [3, с. 135]; а негативна установка про подорожі чи просто перебування в транспорті формується завдяки переживанню гніву, опитуваним, це підтверджують результати дослідження Є. Шмелевої, яка стверджує, що чим краще відпочиває досліджуваний, тим краще він себе відчуває емоційно, тому і ставлення до подорожі покращується [9, с. 64]. Великої сили зв'язок має гнів зі сферою «друзі», що свідчить про те, що чим більше представник вибірки переживає гнів, тим більше він негативно думає і ставиться по відношенню до друзів. Є одне дослідження, щоправда воно стосується дітей молодшого шкільного віку, проведено О. Лелюх-Степанчук, щодо уявлення про друзів – це достатньо динамічна структура, яка змінюється залежно від позитивної чи негативної поведінки, якщо ця особливість зберігається і до юнацького і молодого віку, то результати нашого дослідження можуть означати те, що чим більше в категорії життя «друзі» у досліджуваних відбувається те, що викликає гнів, тим більш

негативним буде уявлення про все із цієї ж категорії [7, с. 141]. Ці результати свідчать про те, що роками накопичений досвід, що утворив певного виду установку, може бути безсилим проти впливу актуального стану особистості і обирати протилежного ставлення.

Результати кореляційного зв'язку «сум» з іншими показниками показують на наявність зворотного впливу на сферу «харчування», що свідчить про те, що чим більше людина відчуває сум «на сьогодні», тим більш негативним буде її ставлення до власного харчування. Цьому є підтвердження дослідження К. Дубяги, через дефіцит споживання гормону «щастя» – ендорфіну [3, с. 135]. Прямого впливу суму зазнає сфера «духовного розвитку», що свідчить про те, що чим більше особистість переживає сум, тим більш позитивно ставиться до стану свого розвитку духовного. Це може бути спричинене тим, що альтруїстичний характер становлення духовних рис у людини, суспільство приєднує з переживанням негативних емоцій і страждань і тільки так цей «ріст» вважатиметься оптимальним. Пояснити це можна завдяки дослідженню В. Калуги, який стверджує, що переживання «чистої печалі» пов'язане з перенесенням ситуації без жодних «захисних» обладунків здатні витримати лише окремі серед мільярдів, тому зростання позитивного ставлення до духовного розвитку є дещо парадоксальним, що утворюється на підвищенні самооцінки внаслідок перенесеного [5, с. 43].

Результати зв'язків страху зі сферами життя має наступний вигляд: є прямий зв'язок зі сферою «дозвілля», що свідчить про те, що чим більше людина переживає страх, тим позитивніше вона сприймає своє дозвілля. Цей результат можна пояснити дослідженням, що проводила А. Воробйова, яка досліджувала переживання страху у людей по відношенню до економічної кризи. Серед отриманих результатів був такий тип, що не переживали страх у зв'язку з економічною кризою і не планували самообмеження в сфері дозвілля і споживання не звертаючи уваги на кризу. Тобто до цієї ж категорії можуть відноситися і наші досліджувані, для яких переживання страху не є причиною для негативного ставлення до свого дозвілля [2, с. 90].

Аналіз кореляційних зв'язків уможливив підтвердження гіпотези про те, що динаміка особистісних установок можлива за рахунок актуального емоційного стану особистості.

Результати кореляційного аналізу дозволяють визначити картину впливу емоційного стану на установки особистості. Перевага «Радості» актуального стану впливає на установку щодо навчання і чим більше радості, тим позитивніше особистість сприймає навчання. Переживання гніву впливає на установки зі сфер життя «харчування», «в дорозі» і «друзі», що свідчить про те, що чим сильніше відчувається гнів, тим більш негативно особистість сприймає ці сфери життя, і тим негативніше вона себе почуває. Переживання суму має зв'язок з «харчуванням» (зворотній зв'язок) і «духовним розвитком» особистості, що свідчить про те, що на ці сфери і їх сприйняття впливає переживання цієї емоції, а стан установок щодо «духовного розвитку» тільки стверджує соціальну думку про те, що ефективний розвиток цієї сфери має супроводжуватися стражданнями. Переживання страху впливає на установку сфери «дозвілля», що можна пояснити тим, що досліджувані не змінюють свого уявлення щодо дозвілля внаслідок цієї емоції.

Література:

1. Адыкулов А. А. Уровни бессознательного: инстинкты, архетипы и неосознаваемая установка. *Бюллетень науки и практики*. 2020. Т.6. №3. URL: <https://www.bulletennauki.com>
2. Воробьева А. Е., Акбарова А. А. Социально-психологические типы адаптации к экономическому кризису в сфере досуга и занятости. *Научно-общественный журнал «Наука. Культура. Общество»*. М. : ИСПИ РАН, 2017. №2. 128 с.
3. Дубяга Е. А. Правильное питание и спорт – как способ справиться с депрессией. *Наука-2020*. 2020. №4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-i-sport-kak-sposob-sravitsya-s-depressiey>
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства : учебное пособие по направлению. СПб.: Питер, 2001. С. 524-527.
5. Калуга В. Властивості екзистенціалів самотності, печалі та нудьги, їх місце і роль у житті людини. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Філософія*. Острог, 2014. Вип. 15. С. 41-46.
URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoafs_2014_15_9

6. Кузнецов М. А., Козуб Я. В. Емоційне ставлення студентів до навчання : монографія. Х. : Діса плюс, 2017. 284 с.

7. Лелюх-Степанчук О. О. Особливості емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. URL : http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/2_2018.pdf#page=140

8. Сладкомедова М. Ю. Динамика смысловых установок студентов в процессе обучения в ВУЗе : автореф. дис. на соиск. уч. ст. канд. псих. н. спец. 19.00.13. Астрахань, 2007. 23 с.

9. Шмелева Т. Е. Влияние путешествий на психо-эмоциональное состояние туристов : задание на выпускную квалификационную работу студента. Челябинск : Институт спорта, туризма и сервиса, 2016. 74 с.

URL : <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwKkbjMVDkNhdDMhkdwpWpLBLCV?projector=1&messagePartId=0.2>