

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ / GENERAL
PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.132.132>

ВАРИАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОГНОЗА

Научная статья

Шмырева О.И.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0001-9074-350X;

¹ Воронежский государственный университет инженерных технологий, Воронеж, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (oishmyreva[at]rambler.ru)

Аннотация

Эмпирические методы: анализ литературы, метод сравнения и группировки, интерпретация. В совокупности их использование дает возможность изучить варианты эмоционального прогноза. В статье показано, как перспектива будущего выстраивается в сознании человека по оптимистичному или пессимистичному варианту развития событий. Возможен эмоциональный прогноз в форме надежды или тревоги. Преобладание одной из эмоций в памяти указывает на склонность надеяться либо тревожиться в ходе построения перспективы будущего. Надежда есть форма психологической защиты от тревоги. Изменение эмоции связано с динамикой обстоятельств или осознанием последних. Надежда есть не только форма психологической защиты от тревоги, но и стремление изменить обстоятельства. В реальном опыте возможно одновременное и попеременное переживание двух эмоций как попытка контролировать сложную ситуацию либо обстоятельства. В большинстве случаев составляется двухвариантный эмоциональный прогноз, в виде эмоций надежды и тревоги, а также возможно попеременное или амбивалентное их переживание. Надежда связана с желанием, тревога – с блокировкой и опасностью. Функцию прогнозирования нужно прерывать и регулировать при избыточных тревожных состояниях. Осознание эмоций способствует более успешному регулированию и контролю деятельности.

Ключевые слова: эмоции, надежда, тревога, прогноз, перспектива будущего.

VARIANCES FOR EMOTIONAL PREDICTION

Research article

Shmyreva O.I.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0001-9074-350X;

¹ Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russian Federation

* Corresponding author (oishmyreva[at]rambler.ru)

Abstract

Empirical methods: literature analysis, method of comparison and classification, interpretation. Combined, their use makes it possible to study variants of emotional predictions. The article shows how the prospect of the future is built in the mind of an optimistic or pessimistic version of events. An emotional prognosis in the form of hope or anxiety is possible. The predominance of one emotion in the memory indicates a tendency to hope or worry during the construction of a future perspective. Hope is a form of psychological protection against anxiety. A change in the emotion is related to the dynamics of circumstances or awareness of the latter. Hope is not only a form of psychological defence against anxiety, but also a desire to change circumstances. In real experience, it is possible to experience two emotions simultaneously or alternately as an attempt to control a difficult situation or circumstance. In most cases, a two-variant emotional prediction is made, in the form of the emotions of hope and anxiety, and alternating or ambivalent experiences are also possible. Hope is associated with desire, anxiety with blocking and danger. The anticipation function needs to be interrupted and regulated in case of excessive anxiety states. Awareness of emotions contributes to better regulation and control of activities.

Keywords: emotion, hope, anxiety, prognosis, future prospect.

Введение

Перспектива отдаленного и ближайшего будущего строится на основе эмоций, события предвосхищаются с учетом эмоциональной памяти. Прогностические способности личности формируются под влиянием внешних факторов, к числу которых можно отнести условия и характер жизни, деятельность, образование, а также когнитивные способности – общий интеллектуальный уровень, аналитико-синтетическую деятельность, воссоздающее или творческое воображение. Эмоциональная память в структуре эмоционального интеллекта оказывает существенное влияние на окраску предвосхищаемых событий [10]. Ранее мы рассматривали происхождение и влияние тревоги и надежды на способность к решению задач [6]. В период цивилизационного слома перед обществом встают вызовы преодоления кризисных явлений эпохи перемен. Новизна обстоятельств требует нестандартного подхода, осознания, контроля, прогноза и регулирования любой деятельности. Прогнозирование может сопровождаться переживанием гаммы чувств [4], среди которых центральное место занимают тревога и надежда. Творческий компонент деятельности проявляется, в том числе, в прогнозировании и влиянии на события и обстоятельства, многие из которых способны вызывать тревогу.

Основная часть

Тревога относится к базовым эмоциональным явлениям, реактивным состояниям и ее роль заключается в мобилизации ресурсов организма для преодоления ситуации и механизме стрессового поведения [2]. Тревога подробно описана в рамках психоанализа как главная эмоция, приводящая к развитию невротических состояний. В психосоматическом подходе тревога традиционно рассматривается как механизм формирования различных психосоматических расстройств.

Надежда возникает в ситуации неопределенности и относится к классу эмоциональных состояний, связанных с целенаправленным поведением, Надежда является одной из центральных тем позитивной психологии, которая изучает непосредственно деятельность и стремление к цели, а также пути ее достижения [7], [8].

Связь между тревогой и надеждой проявляется в реагировании на меняющиеся обстоятельства: так, по мере усиления одной происходит ослабление другой. Снижение уровня надежды происходит при возникновении или осознании наличия преград, постановке слишком трудных или недостижимых целей и приводит к повышению уровня тревоги. Общим следствием обеих эмоций является активация состояния и поиск выхода из сложных обстоятельств. Однако надежда по смыслу бывает активной или пассивной, что существенно влияет на потенциал личности [3].

Тревога, как базовая по происхождению эмоция, возникает раньше надежды и в содержательном плане отражает поиск источника опасности, проявляется в избегающем поведении. Надежда вырабатывается как одна из форм психологических защит от избыточной тревоги, и не всегда играет позитивную роль в оценке грядущих событий и подготовке к ним. Также надежда повышает настроение и снижает уровень стресса, как у соматически здоровых людей, так и у больных [5], поэтому используется в выработке стратегий преодоления неблагоприятных состояний. Трансформация одной эмоции в другую может отражать неосознанный поиск выхода из сложной ситуации [10] или быть результатом организованного внешнего воздействия в процессе целенаправленного формирования личности.

На нейробиологическом уровне надежда и тревога связаны, а именно доминирование одной из указанных эмоций приводит к угасанию другой, также возможно их попеременное подавление.

Тревожное поведение связано с активацией префронтальной коры, гипоталамусом и миндалевидным телом. В целом тревожное поведение контролируется гипоталамусом, который стимулирует секрецию гормонов стресса и вызывает повышение частоты сердечных сокращений. Миндалевидное тело также играет важную роль в возникновении эмоций, в частности, страха, в который может перерасти тревога после обнаружения источника опасности. Нарушение функционирования гиппокампа и префронтальной коры мозга приводят к дегенеративным процессам, и повышает риск развития депрессивных состояний или деменций в позднем возрасте.

Существуют особенности мозговой организации, определяющие преобладание надежды. Переживание надежды связано с активацией медиальной орбитофронтальной коры, локализованной в области лобных долей головного мозга, расположенной над орбитами глаз. Медиальная орбитофронтальная кора участвует в процессах, связанных с целенаправленным поведением, мотивацией, получением вознаграждения и решением задач. Надежда, может быть ответной реакцией, создавая произвольную мозговую активность и, вероятно, таким образом, реализует защитную функцию, в ответ на тревогу.

Другим способом преодоления избыточной тревоги является стимулирование активности префронтальной коры с помощью различных упражнений: дыхательных практик, двигательной активности, водных процедур, любых психотехник, направленных на прерывание или снижение прогнозирующей функции мозга.

В психологическом плане активная надежда предполагает планирование целей и стремление к ним, а также – желание помощи со стороны. По сути, надежда есть механизм, который побуждает прилагать усилия для достижения целей. Существует разновидность пассивной надежды, когда человек ожидает внешней поддержки в виде изменения обстоятельств, помощи со стороны и только после ее получения или на этом фоне готов прилагать усилия. Вероятно, это порождается желанием соучастия, поиска социальной поддержки, изменения обстоятельств [6].

В некоторых случаях склонность к избыточному переживанию надежды играет негативную роль в формировании позиции личности и отражает несамостоятельность, избегание ответственности. Фиксация надежды в эмоциональной памяти может быть связана с недостатком критичности или избытком самокритики в оценке происходящих событий, собственной личности и требовать психологической проработки. Поскольку обе эмоции сопровождают процесс прогнозирования, то коррекция целесообразна на этапе построения перспективы будущего. Смысл надежды заключается в желании оптимистичного развития событий, тревоги – нежелательного исхода, опасности. Прогноз, в свою очередь, оказывает обратное влияние на эмоциональное состояние, мышление, побуждения и действия личности.

Доминирование одной из эмоций приводит к снижению другой, при этом возможно и амбивалентное состояние с попеременным вытеснением каждой из них. При этом надежда может быть причиной снижения состояния тревоги, а также люди с низким уровнем тревожности как личностного свойства более склонны к надежде. Накопление эмоций в опыте личности влияет на способность действовать, в том числе – в меняющихся условиях.

Развитие эмоций в целом есть одна из образовательных задач [9], в широком смысле – образования как развития человека на протяжении всей жизни. В зависимости от преобладающих обстоятельств жизни, от установок личности надежда и тревога могут фиксироваться в эмоциональной памяти, формироваться в относительно устойчивые свойства личности. Вероятно, так происходит при воссоздающем типе воображения. В ходе получения образования необходимо обучать строить прогноз с опорой на активную творческую форму воображения, для усиления надежды как стремления изменить реальность, повлиять на обстоятельства и события.

Заключение

Таким образом, преобладание определенной эмоции может указывать на склонность надеяться либо тревожиться в ходе построения перспективы будущего, а также – на динамику обстоятельств и желание действовать. Надежда есть не только форма психологической защиты от тревоги, но и стремление изменить обстоятельства. В реальном опыте возможно одновременное и попеременное переживание двух эмоций как попытка контролировать сложную ситуацию либо обстоятельства. В большинстве случаев составляется двухвариантный эмоциональный прогноз, в виде эмоций

надежды и тревоги, а также возможно попеременное или амбивалентное их переживание. Надежда связана с желанием, тревога – с блокировкой и опасностью. Функцию прогнозирования нужно прерывать и регулировать при избыточных тревожных состояниях. Осознание эмоций способствует более успешному регулированию и контролю деятельности.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Воропаева И.П. Эмоции и педагогический потенциал семиотики. / И.П. Воропаева // Мир психологии. — 2002. — № 4 (32). — с. 203-209.
2. Изард К.Е. Психология эмоций / К.Е. Изард. — СПб: Питер, 2007. — 464 с.
3. Колотаев В.А. Проблема связи эмоциональности и языка культуры (по материалам фильма Ханеке «Пианистка»). / В.А. Колотаев // Мир психологии. — 2002. — № 4 (32). — с. 171-178.
4. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле — Харьков: Гуманитарный центр, 2007. — 332 с.
5. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика. / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — № 6 (17).
6. Шмырева О.И. Надежда и тревога: варианты прогноза. / О.И. Шмырева // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. Серия «Социально-политическое развитие российского общества»; — Воронеж: ИПЦ Научная книга, 2022. — с. 100-104.
7. Danielsson M. Global Self-Esteem and the Processing of Positive Information about the Self. / M. Danielsson, H. Bengtsson // Personality and Individual Differences. — 2016. — № 99. — p. 325-330. — DOI: 10.1016/j.paid.2016.05.014
8. Ford B.Q. Preferring Familiar Emotions: As You Want (and Like) It?. / B.Q. Ford, M. Tamir // Cognition and Emotion. — 2014. — Vol. 28, Iss. 2. — p. 311-324. — DOI: 10.1080/02699931.2013.823381
9. Shmyreva O. Emotional Development as a Task of Education / O. Shmyreva // Proceedings of SOCIOINT 2021 8th International Conference on Education and Education of Social Sciences. Istanbul, June 14-15, 2021; — Istanbul: International Organization Center of Academic Research. — 2021. — p. 168-173. — DOI: 10.46529/socioint.202123
10. Shmyreva O. Transformation of Emotions into Creativity as a Way of Solving Problems. / O. Shmyreva // Revista Inclusiones. — 2020. — Vol. 7. — p. 464-476.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Voropaeva I.P. Emocii i pedagogicheskij potencial semiotiki [Emotions and the Pedagogical Potential of Semiotics]. / I.P. Voropaeva // Mir psixologii [World of Psychology]. — 2002. — № 4 (32). — p. 203-209. [in Russian]
2. Izard C.E. Psikhologiya emotsii [The Psychology of Emotions] / K.E. Izard. — SPb: Piter, 2007. — 464 p. [in Russian]
3. Kolotaev V.A. Problema svyazi e'mocional'nosti i yazy'ka kul'tury' (po materialam fil'ma Xaneke «Pianistka») [The Problem of the Relationship between Emotionality and the Language of Culture (based on the film by Haneke "The Pianist")]. / V.A. Kolotaev // Mir psixologii [The World of Psychology]. — 2002. — № 4 (32). — p. 171-178. [in Russian]
4. Le'ngle A. E'mocii i e'kzistenciya [Emotions and Existence] / A. Le'ngle — Xar'kov: Gumanitarny'j centr, 2007. — 332 p. [in Russian]
5. Solov'eva S.L. Trevoga i trevozhnost': teoriya i praktika [Anxiety and Uneasiness: Theory and Practice]. / S.L. Solov'eva // Medicinskaya psixologiya v Rossii: e'lektron. nauch. zhurn [Medical Psychology in Russia: Electron. Scientific Magazine]. — 2012. — № 6 (17). [in Russian]
6. Shmy'reva O.I. Nadezhda i trevoga: varianty' prognoza [Hope and Anxiety: Forecast Options]. / O.I. Shmy'reva // Modern Problems of the Humanities and Social Sciences. Series "Socio-Political Development of Russian Society"; — Voronezh: IPCz Nauchnaya kniga, 2022. — p. 100-104. [in Russian]
7. Danielsson M. Global Self-Esteem and the Processing of Positive Information about the Self. / M. Danielsson, H. Bengtsson // Personality and Individual Differences. — 2016. — № 99. — p. 325-330. — DOI: 10.1016/j.paid.2016.05.014
8. Ford B.Q. Preferring Familiar Emotions: As You Want (and Like) It?. / B.Q. Ford, M. Tamir // Cognition and Emotion. — 2014. — Vol. 28, Iss. 2. — p. 311-324. — DOI: 10.1080/02699931.2013.823381
9. Shmyreva O. Emotional Development as a Task of Education / O. Shmyreva // Proceedings of SOCIOINT 2021 8th International Conference on Education and Education of Social Sciences. Istanbul, June 14-15, 2021; — Istanbul: International Organization Center of Academic Research. — 2021. — p. 168-173. — DOI: 10.46529/socioint.202123
10. Shmyreva O. Transformation of Emotions into Creativity as a Way of Solving Problems. / O. Shmyreva // Revista Inclusiones. — 2020. — Vol. 7. — p. 464-476.