

УДК 159.942

АФЕКТИВНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Терещук А. Д.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

У статті досліджено та обґрунтовано теоретичні підходи вчених до трактування афективної поведінки як психологічної категорії в контексті різних напрямів у психологічній науці. Розглянуто історичні передумови вивчення афектів у парадигмах сучасної психології. Визначено методологічні засади та розроблено концепцію дослідження проблеми афективної поведінки особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Розглянуто основні напрямки дослідження афективної поведінки особистості. Визначено, що афекти мають значний вплив на психічне та фізичне здоров'я. Афективні стани завжди супроводжуються тілесними змінами, а прагнення завершуються зовнішніми руховими актами, що утворюють в кінцевому результаті цілісну поведінку. Теоретично підтверджено в працях багатьох дослідників зв'язок афективних станів особистості та її загального самопочуття. З'ясовано фундаментальну значущість афективної поведінки для всіх психічних процесів та її вплив на ефективність життєдіяльності та самореалізації особистості загалом.

Ключові слова: особистість, поведінка, емоційна регуляція, афект, афективна поведінка, афективний простір.

Актуальність проблеми дослідження обумовлена спрямованістю на вирішення проблеми психології – розвитку у людини усвідомленої активності, здатності керувати власною поведінкою (саморегуляція), що безумовно, передбачає розвиток емоційного потенціалу особистості. Однією з умов високого рівня діяльності особистості має бути стабільність та різноманітність її емоційного світу. Досягти цього здатна лише емоційно стійка особистість, яка почуває себе впевнено та спокійно у будь-якій ситуації.

Сучасна особистість характеризується порушенням емоційної поведінки, підвищенням рівня неврівноваженості, невротизації, агресивності. На наш погляд, емоційна рівновага є необхідною умовою, тим базовим станом, на основі якого можливе гармонійне функціонування особистості. Емоційно врівноважена особистість набагато легше адаптується в складних життєвих умовах. На сучасному етапі виникає необхідність виділити цей аспект особистісної зміни, проаналізувати емоційні аспекти самопізнання особистості. Невміння регулювати свої емоційні стани, справлятися з афектами і стресами перешкоджає ефективній діяльності, порушує міжособистісні відносини на роботі та в сім'ї, стає на заваді

досягненню поставлених цілей і здійсненню намірів, порушує здоров'я людини. Тому психологічна допомога при виникненні афективних форм поведінки має бути спрямована на стимулювання особистісної активності у відтворенні гармонійної структури життєвого світу і на подолання проблем, пов'язаних з адаптацією до навколишнього середовища.

Аналіз досліджень та публікацій. На межі XIX-XX ст. виникла функціональна психологія, біхевіоризм та інші напрямки психології поведінки, які були спрямовані на подолання суб'єктивізму психології свідомості в становленні розуміння її предмету, методу та шляхів об'єктивного дослідження. І предметом дослідження була поведінка. Психологія як наука про поведінку основним завданням висуває спостереження за поведінкою, емоціями, вчинками, реакціями людини. Проблеми емоцій присвячено чимало праць як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.К. Вілюнас, К. Ізард, П. Фресс, Р. Лазарус, Д. Рапапорт тощо), зокрема, емоційно-особистісної сфери (Л.С. Виготський, О.Р. Лурія, О.Д. Хомська, О.Я. Чебикін, П.М. Якобсон, О.П. Саннікова); концептуальні положення про саморегуляцію особистості (С.Д. Максименко, В.О. Моляко, М.Л. Смульсон, Б.В. Зейгарник, М.І. Боришевський, О.М. Кокун, Ю.В. Серьогін, Н.В. Наумчик, Г.С. Нікіфоров, Л.З. Сердюк та ін.). Вивчення цієї проблеми найчастіше проходило в межах аналізу поняття емоційної стійкості (С.М. Оя, В.Л. Маришук, Є.О. Мілерян, В.М. Писаренко, К.К. Платонов, Л.М. Аболін, Е.П. Ільїн, П.Б. Зільберман, О.О. Чернікова, Б.Х. Варданян тощо); уявлення про єдність пізнавальної та афективної сфер особистості (А.В. Брушлинський, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн). Тому проблема вивчення афективної поведінки особистості перебуває у центрі уваги багатьох дослідників, особливо у зв'язку зі зростанням нервово-психічних розладів у дітей та підлітків (І.О. Кочетов, В.В. Лебединський, О.С. Ломаченков, Н.Є. Марценкевич, О.В. Нікіфорова, М.С. Певзнер, С.Л. Рубінштейн, Л.С. Славина, А.С. Співаковська, Т.М. Титаренко, Л.І. Фомічова, Ж.І. Шиф та ін.).

Мета статті: досліджено та теоретично обґрунтовано трактування афективної поведінки як психологічної категорії в контексті різних напрямів у сучасній психологічній науці.

Виклад основного матеріалу. Усе наше життя – процес раціонального оволодіння знаннями, фактами, теоріями. Але ми прагнемо оточити себе речами й людьми, які нам подобаються, з якими ми пов'язані емоційно. Ми не просто реагуємо на ті або інші подразники середовища, ми пізнаємо їх через відчуття і сприймання, орієнтуючись на значення для нас цих подразників і відчуваючи при цьому задоволення чи незадоволення, яке спонукає до подальших

дій. Уже в елементарних актах пізнання – відчуттях – проявляється афективна чутливість, так званий емоційний тон відчуттів (неприємний звук, приємний запах). Так, з перших днів після народження немовлята інтенсивно відвертаються від неприємного запаху. Афективні явища – це душевні явища, які хвилюють, рухають. Це потяги, емоції, почуття, воля [6, с. 339].

Афектами в сучасній психології називають сильні і відносно короточасні емоційні переживання, що супроводжуються різко вираженими руховими та вісцеральними проявами. Володіючи властивостями домінанти, афект пригнічує інші психічні процеси й нав'язує певний спосіб розв'язання ситуації. Прикметною особливістю афекту є те, що він виникає у відповідь на ситуацію, що вже виникла. Афект також може акумулюватися в бурхливому «афективному спалаху». Він може продовжитися в «афективних слідах», котрі задають дві тенденції: тенденцію нав'язливості й тенденцію до гальмування, що яскраво проявляються в післядії [4].

Рапапорт описує, як у Фрейда змінювалося уявлення про афекти. Спочатку він вважав їх майже повним еквівалентом потягу; до 1915 р. розглядав їх (зокрема, зв'язок з задоволенням або болем, психомоторні й нейровегетативні аспекти) як процеси розрядки потягів; нарешті, в 1926 році він став вважати їх вродженими передумовами Его.

На думку В.К. Вілюнаса, афект – це універсальна, закріплена в еволюції «аварійна» реакція на екстремальну ситуацію, а з боку мотиваційної регуляції – повернення до інстинктивної поведінки. Афект супроводжується глибокими змінами в організмі людини, порушує енергетику організму, викликає певні відхилення в нервово-психічних процесах (А.Р. Лурія).

Афект – стрімкий, емоційний процес вибухового характеру, який може забезпечити не підпорядковану свідомому вольовому контролю розрядку в дії. Дане визначення афекту належить С.Л. Рубінштейну. На його думку, саме афекти пов'язані з шоками – потрясіннями, що виражаються в дезорганізації діяльності.

Афект як безпосереднє почуття, викликане подразниками, що стимулює психофізичну життєву силу суб'єкта. Афект діє доти, поки діє подразник (стимул) (включаючи фазу затухання), так як він безпосередньо залежить від подразника, яким він викликаний. Таким чином, афект – це психічна реакція на подразник. Як такий афект ще особистісно не інтегрований. Так як афект – це почуття, він, звичайно ж, відображає зміст сприйнятого, яке в цьому випадку являє собою зовнішній вплив, а саме такий, який діє на енергетичний стан і ставлення до життя. Афект – детермінована психічна реакція, яка викликана певним подразником [3, с. 300].

Якобсон (Jacobson, 1953) привернула увагу до того факту, що стан напруження (наприклад, сексуальне збудження) може бути приємним, а стан розрядки (тривожність) навпаки – неприємним. Якобсон, паралельно з Брірлі (Brierley, 1937), дійшла висновку, що афекти – це не лише процеси, а складні й довготривалі феномени психічного напруження.

Слідом за Брірлі (Brierley, 1937), Якобсон (Jacobson, 1953), Арнольдом (Arnold, 1970), Ізардом (Izard, 1978), Кнаппом (Knapp, 1978) і Емде (Emde, 1987; Emde et al., 1978), що виходили з емпіричних досліджень афективної поведінки в нейропсихології, О. Кернберг визначав афекти як психофізіологічні поведінкові патерни, що включають специфічну когнітивну оцінку, специфічний вираз обличчя, суб'єктивне переживання задоволення і привабливості болю та відрази. Афекти мають когнітивний аспект, містять принаймні загальну оцінку «хорошого» або «поганого» сприйняття, і ця оцінка, згідно з формулюванням Арнольда (Arnold, 1970), визначає спонукальну дію до певного стимулу або ситуації. На противагу теорії Джеймса-Ланге (James 1884; Lange 1885), яка стверджувала, що суб'єктивні і когнітивні аспекти афектів є довільним від сприйняття феноменів м'язевої і нейровегетативної розрядки, і подібна до цього позиція Томкінса (Tomkins, 1970) про те, що когнітивні і чутливі аспекти афектів є похідними від сприйняття виразу обличчя, то Кернберг вважав, що суб'єктивне якість оцінки - це ключова характеристика будь-якого афекту [1, с. 13-14].

І.В. Павлов, аналізуючи афективні стани, стверджував, що особистість в стані афекту говорить і робить те, чого не дозволяє собі у спокійному стані і про що згодом шкодує. Афект, як і настрої, залежить певною мірою від індивідуальних особливостей людини: її темпераменту, характеру, виховання. Особистість, яка виховала в собі здатність контролювати себе, керувати емоціями, може контролювати свої афективні реакції. Разом з тим усім нам в тій чи іншій мірі властиве афективне життя, без якого ми, як зауважила Л.І. Божович, перетворилися б на пасивних істот.

Афекти можуть бути як примітивними, так і довільними. Примітивні афекти з'являються протягом перших двох-трьох років життя і володіють якостями інтенсивності та глобальності, а також дифузним, недиференційованим когнітивним елементом. Довільні афекти більш складні, вони складаються з комбінацій примітивних афектів. На відміну від примітивних афектів, вони можуть не проявляти всі свої складові з однаковою силою, й їх психічні аспекти поступово починають домінувати над психофізіологічним. Для цих більш складних феноменів Кернберг залишає термін емоції та почуття. Ця

різниця відповідає спостереженням, що стосуються примітивних афективних станів і складного емоційного розвитку [1, с. 16].

Афекти, як правило, перешкоджають нормальній організації поведінки. Поведінка при афекті регулюється не заздалегідь обдуманною метою, а тим відчуттям, яке повністю захоплює особистість і викликає імпульсивні дії. Інколи особистість настільки несвідома в момент афекту, що потім не може відновити в пам'яті свої дії. Афекти виникають в критичних умовах, при нездатності суб'єкта знайти швидкий і розумний вихід з небезпечної ситуації. Це є спосіб «аварійного» вирішення ситуації. Стан афекту може виявлятися у вигляді панічної втечі з ситуації, у вигляді заціпеніння (ступору) та неконтрольованої агресії [8, с. 89].

За даними дослідників клінічного та нейрофізіологічного напрямків, афективна поведінка тісно пов'язана з порушеннями зрілості різних структур і функціональних систем головного мозку, складових природно-генетичних особливостей центральної нервової системи особистості, її темпераменту та нейродинамічних основ (К.С. Лебединська, 1988; Р.Е. Сухарева, 1959; І.Н. Татарова, 1995; Т.П. Хризман, 1973 та ін.).

Афективна поведінка від самого народження впливає на відносини немовляти з матір'ю (Izard, 1978; Izard and Buechler, 1979). Основна біологічна функція вроджених афективних патернів немовляти – поряд з їх поведінковими, комунікативними і психофізіологічними проявами – полягає в тому, щоб сигналізувати оточення про його потреби та ініціювати, таким чином, комунікацію між немовлям і матір'ю, яка відзначає початок інтрапсихічного життя (Emde et al., 1978).

Дослідження дивують нас описом високого рівня диференціації, що проявляється в спілкуванні немовляти і матері (Hoffman, 1978). Нейропсихологічна теорія припускає, що афективна пам'ять зберігається в лімбічній корі. Експерименти по стимуляції мозку показують, що можлива реактивація не лише когнітивних аспектів минулого досвіду, але і його афективних аспектів, зокрема, суб'єктивного, афективного забарвлення цього досвіду (Arnold, 1970). Афекти, що діють як найбільш ранні мотиваційні системи, тісно пов'язані з фіксацією пам'яті про інтерналізований світ об'єктних відносин (Kernberg, 1976).

Афекти – це інстинктивні структури, які складаються з афективних (приємних і неприємних відчуттів), когнітивно-оцінюючих (добре або погано), експресивно-комунікативних (міміка) елементів і нейровегетативних моделей зняття напруження. Фрейд у 1915 році писав у своїй книзі «Несвідоме»: афекти – це психофізіологічні феномени зняття напруження. Вони фізіологічні, тому що

виражаються в змінах тіла, і психологічні, оскільки сприймаються як почуття [3, с. 231].

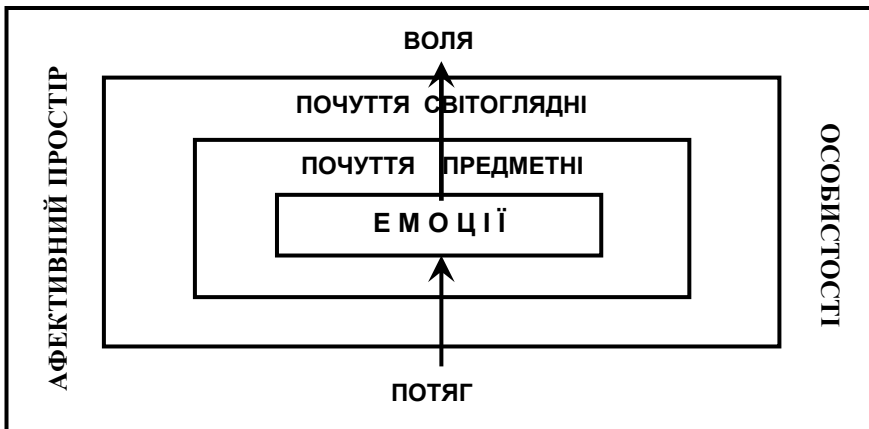
Згідно Кернберга, афекти – це первинні системи мотивації. Що це означає для розвитку взагалі, оглядово представили далі.



Пов'язаний з інтенсивними станами афекту досвід стимулює інтеріоризацію примітивних об'єктних відносин, тобто, ставлення суб'єкту до навколишнього як результату сприйняття об'єктів. Вони накопичуються, зберігаються в структурах емоційної пам'яті лімбічної системи. Це призводить до формування внутрішнього світу, який поступово розділяється на глибокий рівень, що залишається пов'язаний з інтенсивними станами афекту об'єктними відносинами та поверхневий більш змістовний образний рівень [3, с. 233].

Розкриваючи поняття психічних утворень (близьке до сучасного поняття «психічних процесів»), прагнучи їх класифікувати, Вундт говорить про уявлення, почуття, афекти, вольові акти як загальні класи психічних утворень, а зорові уявлення, радість, гнів, надію він вважає окремими видами утворень, що становлять загальні класи. Людина відчуває потяги, переживає емоції та почуття, здійснює свою волю. Це різні рівні прояву афективної сфери психіки, кожний з яких має свої особливості, характеристики та властивості. Видозміна уявлень та почуттів, що підготовлена афектом і раптово завершує його, становить вольову дію. Афект разом зі своїм кінцевим результатом – це і є вольовий процес, частину якого становить вольова дія. Прості вольові дії завершуються пантомімічними виразами – це зовнішні вольові дії, а складні, внутрішні – впливають на уявлення та почуття. Вундт розвиває афективну теорію волі, вважаючи, що афекти є первинним джерелом останньої. Вольовий процес відрізняється від афекту тим, що до нього прилягає зовнішня дія, яка на основі почуття ліквідує самий афект. Отже, для вияву почуттів необхідна воля. Вони включаються в неї, створюючи певний рівень прояву афективної сфери особистості, розширюючи її простір [6, с. 361].

Схема афективного простору особистості



Отже, особистість живе у своєму афективному просторі, в якому будуються всі її взаємозв'язки з навколишнім світом, що відбивається на всіх проявах психічного, зумовлюючи їх неповторність. Афективний простір – то її потяги, емоції й почуття, її прагнення й бажання, її переживання, пов'язані з пізнанням і самопізнанням, то її воля, що виникає завдяки потягам та емоціям і визначає дії, вчинки та й усе життя особистості. Але афективний простір особистості не обмежується лише потягами та емоціями. До нього входять і складніші афективні утворення – почуття. Однак розглядати емоції як нижчі, а почуття – як вищі прояви афективності було б занадто спрощено. Віддавати емоції тварині, а почуття людині неправомірно. Тільки людині, на думку Ч. Дарвіна, притаманне почуття сорому. Ми вважаємо це почуття виявом переживань, пов'язаних з нашим суб'єктивним ставленням до певних суспільних норм та правил поведінки [6, с. 357].

Афективні процеси визначають не лише поведінку особистості, але й формують особливості характеру. Тут існує своєрідний зворотний зв'язок: з одного боку, емоційні явища знаходяться у зв'язку з мотиваційною сферою особистості як такі, що опосередковують її формування і функціонування, з іншого боку, механізми стійких переживань певних емоцій пов'язані зі специфічними рисами особистості. Агресивні прояви, що мають афективну природу (емоції, почуття, емоційні стани), виявляють тенденцію до фіксації в поведінці людини, спочатку, як своєрідні афективні стереотипи поведінки, а пізніше, в якості його особистісних рис і особливостей, що набувають певний ступінь автономності [5, с. 21-22].

Афективна поведінка проявляється в умовах, коли суб'єкт не контролює ситуацію, яка виникла. Тому, щоб загальмувати розвиток гострого стресу, вийти з конфліктного стану, необхідно вибрати ефективний спосіб допомоги та самопомоги. Наприклад, моделювання конфлікту художніми засобами допоможе актуалізувати і досліджувати власну поведінку в стані стресу, усвідомити почуття, переживання, ставлення до конфлікту і його результату. Це в кінцевому підсумку полегшить емоційну біль, дозволить якщо не вирішити, то поглянути на певну ситуацію по-новому, змінити до неї ставлення. Щоб зняти емоційне напруження, потрібно: правильно оцінити значущість подій; в разі поразки діяти за принципом «не дуже-то й хотілося»; збільшити фізичне навантаження; сформувати нову доміную, тобто відволіктися; виговоритися, виплакати; послухати музику; викликати посмішку, сміх, гумор, здійснити релаксацію.

Отже, афект виникає як результат нейрофізіологічних процесів, які в свою чергу можуть бути викликані як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Коли афект виникає у відповідь на образ, символ, уявлення, то можна говорити про сформований зв'язок між думкою та почуттям,

або про афективно-когнітивну структуру. Афекти взаємопов'язані з потягами, функціонуванням Его і об'єктами й набувають для кожного індивідуума специфічне значення в ході його розвитку.

Висновки. Аналіз теоретичних джерел свідчить про те, що афекти є не лише складним, а ще й багатофункціональним утворенням. Цілісне афективне явище завжди включає єдність двох моментів: з одного боку, деякого відображеного змісту, а з іншого – емоційного переживання як феноменологічного рівня емоцій, тобто того специфічного забарвлення, з яким даний зміст сприймається особистістю. Існують певні засоби, які допомагають впоратися з сильною емоцією і не допустити її перетворення в афект. Рекомендується вчасно помітити й усвідомити небажану емоцію, проаналізувати її витoki, зняти м'язове напруження, глибоко і ритмічно дихати, залучити заздалегідь заготовлений «черговий образ» приємної події у своєму житті, спробувати подивитися на себе з боку. Афект можна не допустити, але це вимагає витримки, самоконтролю, спеціального тренування та культури міжособистісних відносин.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у визначенні шляхів та засобів, які допоможуть вчасно помітити й усвідомити небажану емоцію і не допустити її перетворення в афект.

Список використаних джерел:

1. Кернберг О. Ф. Агрессия при расстройствах личности и пerversиях / О. Ф. Кернберг ; пер. с англ. А.Ф. Ускова. – М. : Класс, 1998. – 368 с.
2. Кириленко Т. С. Пошук гармонії : Емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід) : монографія / Т. С. Кириленко. – К. : «Київський університет», 2004. – 100 с.
3. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / Альфрид Лэнгле ; пер. с нем О. Шпилова. – 2-е изд. – Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2011. – 332с.
4. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев // Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гипенрейтер. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – С. 192-202.
5. Мойсеева О. Є. Психологія агресивності : сутність та можливості корекції / О. Є. Мойсеева. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2008. – 208 с.
6. Психологія : підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук [та ін.]; за ред. Ю.Л. Трофімова. – К. : Либідь, 1999. – 558 с.
7. Терещук А. Д. Особливості афективної поведінки на сталих та кризових періодах розвитку [Електронний ресурс] / А. Д. Терещук // Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини : монографія ; за ред. Чепи М.-Л. А. – К. : Педагогічна думка, 2015. – Розд. 4. – С. 84-106. Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11196>

REFERENCES:

1. Kernberg, O.F. (1998). *Aggression in personality disorders and perversions* (A.F. Uskova, Trans). Moscow: Klass.
2. Kyrylenko, T.S. (2004). *Poshuk harmonii: Emociini perezhyvannia ta stany osobystosti (vchynkovo-oriientovanyi pidhid) [Search for harmony: emotional experiences and states of personality (action-oriented approach)]*. Kyiv: «Kyivskiy universytet» [in Ukrainian].
3. Langle, A. (2011). *Emotion and Existence*. (2d ed.). (O. Shypilova, Trans). Kharkov: Izd-vo Humanitarnyi tsentr.
4. Leontev, A.N. (1984). *Potrebnosti, motivy i emotsii [The needs, motives and emotions] Psychology of emotions. Texts*. V.K. Viliunas, Yu.B. Hipenreiter (Ed.). Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta [in Russian].
5. Moiseieva, O.Ye. (2008). *Psykhohohiia ahresyvnosti: sutnist ta mozhlyvosti korektsii [Psychology of aggressiveness: the essence and possibilities of correction]*. Kyiv: Vydavnytstvo TOV «KMM» [in Ukrainian].
6. Trofimov, Yu.L., Rybalka, V.V., & Honcharuk P.A. (et al.) (1999). *Psykhohohiia: pidruchnyk [Psychology: Textbook]*. Yu.L. Trofimov (Ed.). Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
7. Tereshchuk, A.D. (2015). *Osoblyvosti afektyvnoi' povedinky na stalih ta kryzovyh periodah rozvytku Psyhosynergetychni osoblyvosti stalih ta kryzovyh periodiv zhyttja ljudy ny [Psychological synergistic features of stable and crisis periods of person's life / M.-L. A. Chepa (Ed.)*. Kyiv: Pedahohichna dumka. *lib.iitta.gov.ua*. Retrieved from: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11196> [in Ukrainian].

Терещук А. Д. Аффективное поведение личности в контексте современных психологических исследований. В статье исследованы и обоснованы теоретические подходы ученых к трактовке аффективного поведения как психологической категории в контексте различных направлений в психологической науке. Рассмотрены исторические предпосылки изучения аффектов в парадигмах современной психологии. Определены методологические основы и разработана концепция исследования проблемы аффективного поведения личности в отечественной и зарубежной психологии. Рассмотрены основные направления исследования аффективного поведения личности. Определено, что аффекты имеют значительное влияние на психическое и физическое здоровье. Аффективные состояния всегда сопровождаются телесными изменениями, а стремление завершаются внешними двигательными актами, образующими в конечном итоге целостного поведения. Также теоретически подтверждено в работах многих исследователей связь аффективных состояний личности и ее общего самочувствия. Выяснено фундаментальную значимость аффективного поведения для всех психических процессов и ее влияние на эффективность жизнедеятельности и самореализации личности в целом.

Ключевые слова: личность, поведение, эмоциональная регуляция, аффект, аффективное поведение, аффективное пространство.

Tereshchuk A. D. Person's affective behaviour in the context of modern psychological researches. *The article explored and substantiates theoretical scientific approaches to affective behaviour as a psychological category in the context of different approaches in the psychological science. The historical prerequisites to affect studies in the modern psychology paradigms are discussed. The methodological principles are defined and the concepts of person's affective behaviour study in national and foreign psychology are determined. The main areas of person's affective behaviour studies are revealed. The article determines that affects have a significant impact on person's mental and physical health. Affective states are always accompanied by bodily changes, and the desires are completed with external motor acts that constitute coherent behaviour. Also, the works of many researchers confirm theoretically the existence of correlations between a person's affective state and his/her general well-being. The article shows fundamental importance of affective behaviour for all mental processes and its impact on life effectiveness and personal self-realization in general.*

Special tools are presented that can help to cope with a strong emotion and prevent its conversion into affect. There is a recommendation to notice timely and realize an unwanted emotion, to analyze its origins, to remove muscle tension, to breathe deeply and rhythmically, to attract a previously prepared "image" of pleasant life events, to try to look at oneself from the outside. Affect can be prevented, but endurance, self-control, special training and culture of interpersonal relations are required for this.

Key words: *personality, behavior, emotional regulation, affect, affective behavior, affective space.*