

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Наугольник Л.Б.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології,
Навчально-науковий інститут права та психології*

Бурбан Н.В.

*студентка,
Львівський державний університет внутрішніх справ*

ЗНАЧЕННЯ І РОЛЬ ЕМОЦІЙ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Емоційна сфера має значний вплив на всі прояви свідомості людини, очевидно, що й виконує надважливу функцію у діяльності особистості, що працює в особливих умовах. В педагогічній діяльності важливо уміти яскраво, експресивно та емоційно забарвлено подати матеріал. Зайва тривога заважає як хорошому виступу актора, так і адекватним діям працівника міліції, пожежника, шахтаря, лікаря швидкої допомоги, чи ін. Уміння керувати емоціями є запорукою успішної кар'єри як актора, адекватності дій охоронця, так і усіх інших представників професій, діяльність яких проходять в особливих умовах.

Слово «емоції» походить від французького слова «*émotion*», а також від латинського «*emoveo*» – приголомшую, хвилюю. Дослівно, емоції – це суб'єктивні реакції людини і тварин на дію внутрішніх і зовнішніх подразників, що виявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху і т.д.

Супроводжуючи практично будь-які прояви життєдіяльності організму, емоції відображають у формі безпосереднього переживання значущості (сенсу) явищ і ситуацій і служать одним з головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності і поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб. На відміну від мислення емоції не тільки усвідомлюються та осмислюються, але й переживаються. Відображуючи можливі події, емоція є важливим компонентом будь-якого навчання. Вона підкріплює життєво важливі знання та «відсіває» ті, які не представляють для людини особливого значення [1].

Оскільки, мозок перебуває в постійному спілкуванні з клітинами тіла, то емоції виявляються в різноманітних периферичних змінах, що відображаються на всіх внутрішніх, вісцеральних процесах, від яких залежить життя організму [4, с. 21 – 24]. Спираючись на такі емоційні прояви, фізіологи підкреслювали позитивну пристосовну роль емоцій: вони приводять організм у стан готовності до термінового витрачання енергії, мобілізуючи усі його сили, які будуть потрібні, наприклад, у випадках страху, гніву чи болю, що дуже актуально для діяльності в особливих умовах.

Крім того, емоції виконують функцію мотивації, а також діагностичну функцію. Внаслідок своєї предметної зумовленості емоції визначають спрямованість діяльності. Це специфічна форма контролю за діяльністю, за її напрямом у вигляді переживань [1]. Отже, переживання виступають регулятором діяльності. Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Ставлення однієї людини до іншої може виражатися у прихильності, ворожості, неприязні, ненависті тощо. При цьому мають значення особистісні якості суб'єкта. Заздрість і ворожість, які виникли спочатку ситуативно, можуть при постійному внутрішньому дискомфорті перерости у стійку рису особистості, а надалі знищити, «спопелити» людину в прямому розумінні [5].

Емоції відіграють і моральну функцію – сигналізують про розходження між буттям та свідомістю, між вчинком та його моральним значенням. Важлива моральна категорія – сумління – формується саме на основі сигнальної функції про відхилення від нормальної поведінки [1].

У проведенню в лютому 2014 році емпіричному дослідженні 35 магістрантів Львівського державного університету внутрішніх справ, віком від 21 до 30 років, аналіз результатів за методикою «Шкала суб'єктивної задоволеності» показав, що серед досліджуваних задоволені життям на оцінку «10» троє опитаних студентів, що становить 8,6%; на «9» – 10 осіб (28,6%), на «8» і на «7» – по 7 осіб, що становить 20%, на «6» – 4 особи (11,4%), на «5» – 2 особи (5,7%), на «4» і на «3» по одному, що становить 2,9% (див.: рис. 1).

За методикою «Чи вмієте Ви бути щасливим» [6] високий рівень і низький рівень отримали по двоє осіб (5,7%), оптимальний рівень отримали 15 осіб, що становить 42,9%. Рівень щастя «50 на 50» набрали 16 опитаних, що становить 45,7%. Отримані результати означають, що у групі є двоє осіб, які вміють бути щасливими. Вони

радіють життю, не звертаючи уваги на неприємності і життєві негаразди. Вони життєрадісні, подобаються оточуючим своїм оптимізмом. 15 осіб серед усіх опитаних «оптимально» щасливі люди, і радості у їх житті явно більше, ніж печалі. Вони добрі, холонокровні, у них тверезий склад розуму і легкий характер. Їм не потрібно панікувати, стикаючись з труднощами, тверезо їх оцінювати. Оточуючим з такими людьми зручно (див.: рис. 1).

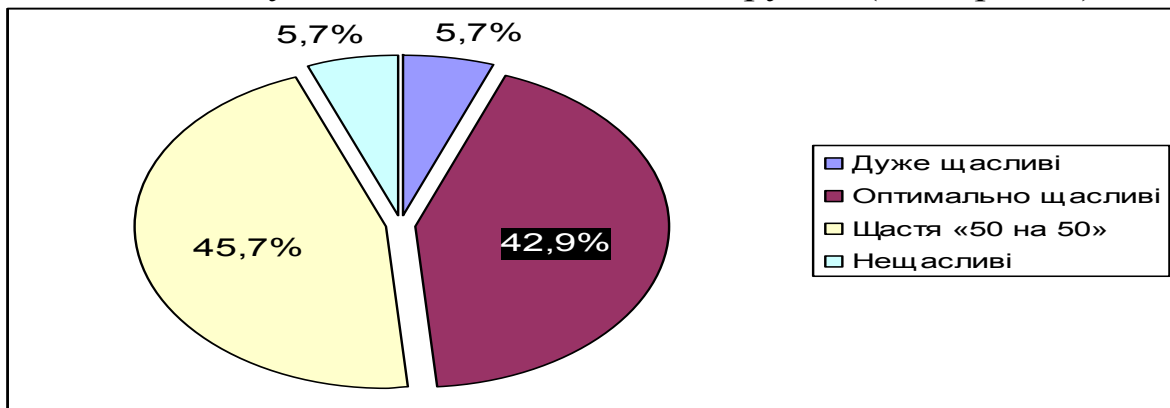


Рис. 1. Результати методики «Чи вмієте Ви бути Щасливими?»

За результатами методики «Тест на дратівливість за Раймондом Новаком» у досліджуваній групі низька дратівливість спостерігається у 18 осіб (51,4%). В них рівень роздратування досить низький. Лише деякі можуть похвалитися такою холонокровністю. Вони одна з найбільш спокійних людей нашого часу! У 9 (25,7%) спокій переважає над дратівливістю. В 7 (20%) опитаних наявна дратівливість, і, у 1 (2,9%) дратівливість вище середньої, тобто неприємності викликають у них гнів і обурення. Серед опитаних студентів, осіб, з високою дратівливістю, «вибухонебезпечних» і гарячкових немає (див.: рис. 2).

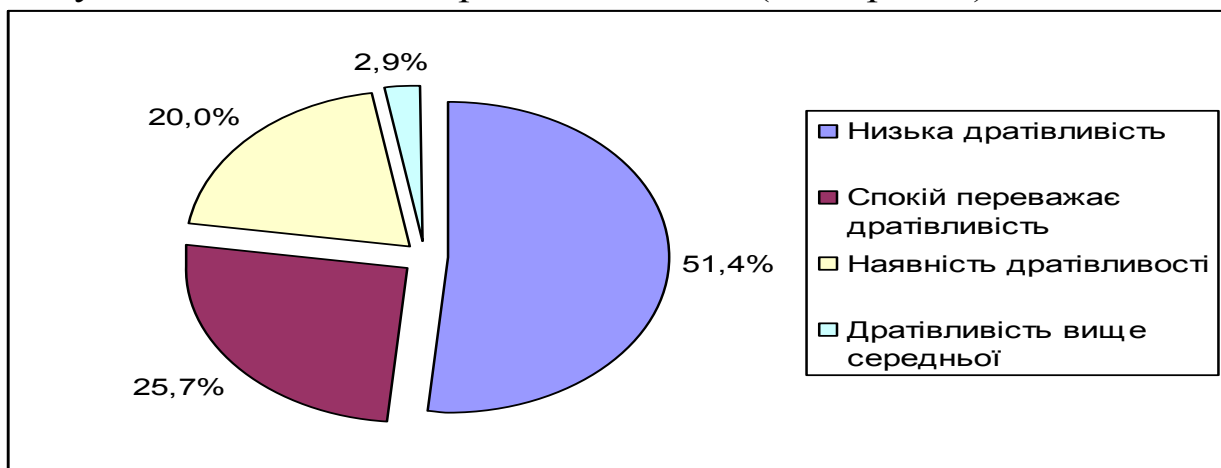


Рис. 2. Результати методики «Тест на дратівливість за Раймондом Новаком»

За методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона [6, с. 206], отримано, що у двох осіб – 5,7% – високий рівень самотності, у 23 осіб (37,1%) – середній рівень самотності, і, у 20 осіб (57,1%) – низький рівень самотності (див.: рис. 3)

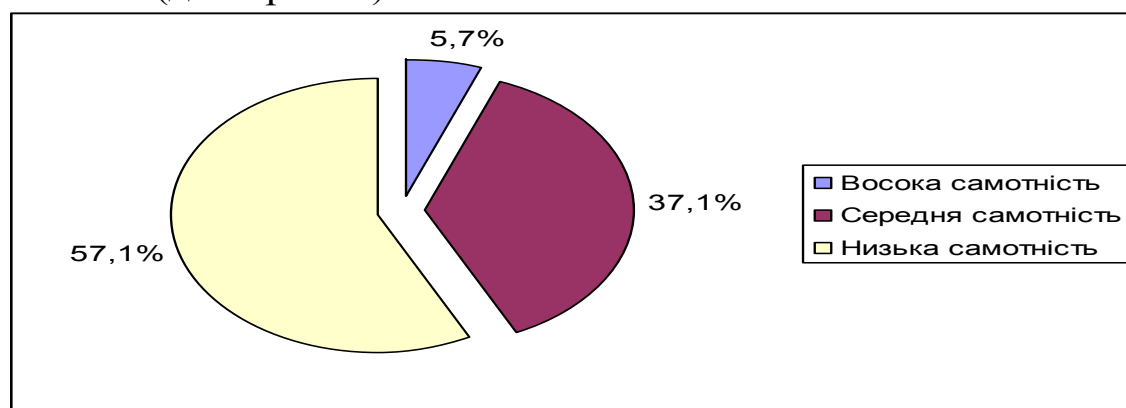


Рис. 3. Результати методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона

Отримані результати показують, що самотність, як соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язана з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та / або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції виражене у досліджуваній групі лише у 5,7%.

За Бостонським тестом стресостійкості отримано такі результати: у 16 (45,7%) опитаних спостерігається висока стресостійкість, у 19 (54,3%) – середня стресостійкість. Дуже вразливих досліджуваних, в яких спостерігається низький рівень стресостійкості серед опитаних немає. За методикою вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація Т.А. Немчина) високий рівень тривожності виявлено у 17 (48,6%) опитаних, середній з тенденцією до високого – у 14 (40,0%), середній з тенденцією до низького – у 4 (11,4%) осіб.

Аналіз кореляційних зв'язків показує наявність статистично значимої оберненої кореляції діагностичного критерію «Дратівливість» з діагностичним критерієм «Здоров'я» з коефіцієнтом кореляції $r=-0,34$ з $p \leq 0,05$. Психологічний зміст цієї оберненої кореляції полягає в тому, що чим вища особистісна і соціальна ідентичність особистості «здоров'я», тим людина є менш дратівливою. Тобто, ведення здорового способу життя, ідентифікація себе як здорового члена суспільства і громадянина, призводить до зменшення дратівливості і навпаки.

Також аналіз кореляцій показав наявність кореляційного зв'язку діагностичного критерію «тривожність» з діагностичним критерієм «щастя» з коефіцієнтом кореляції $-0,52$. Цей обернений кореляційний зв'язок означає, що чим вищий рівень вираження емоцій щастя, тим людина є менш тривожною.

Отже, для успішної життєдіяльності та діяльності особистості, зокрема і в особливих умовах значення і роль емоцій є надзвичайно великими і важливими. Позитивні емоції та врівноваженість прямо залежать від почуття щастя, здоров'я, а також від особистісної і соціальної ідентичності особистості себе як психічно і фізично здорового члена суспільства і держави.

Список використаних джерел:

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т.; гл. ред. А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1982 – 1984. – Т.3: Проблемы развития психики / Л.С. Выготский; под ред. [и с послесл.] А.М. Матюшкина. – 1983. – 369 с.
2. Додонов Б.И. В мире эмоций. / Б.И. Додонов. – Киев: Политиздат, 1987. – 300 с.
3. Экман П. Психология эмоций / перев. с англ. У. Кузин. / Пол Экман. – СПб.: Питер, – 2010. – 336 с.
4. Колберт Д. Смертельные эмоции: пер. с англ. / Дон Колберт. – М.: Триада, – 2009. – 304 с.
5. Наугольник Л.Б. Психология стрессу. Курс лекцій / Л.Б. Наугольник – Львів: Ліга-Прес, – 2013. – 130 с.
6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В.І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.

Сисак В.І.

студент,

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ МНС УКРАЇНИ

Службова діяльність працівників пожежно-рятувальної служби пов'язана з високим рівнем фізичної та психоемоційної напруги, необхідністю реагування в обставинах дефіциту часу та вітальної загрози.