

УДК 159.942

Гнатюк О.М., провідний фахівець відділу соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення, УРП ГУ ДСНС у Хмельницькій області

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТА ДСНС УКРАЇНИ

Людина не лише сприймає і пізнає об'єктивний світ, але й активно на нього впливає. Воля людини виражається в тому, наскільки людина здатна переборювати перешкоди та труднощі на шляху до мети, наскільки вона здатна керувати своєю поведінкою, підпорядковувати свою діяльність певним задачам. З огляду на вищесказане, в роботі розглядаються актуальні питання емоційно-вольової сфери поведінки курсантів.

Обґрунтовується актуальність проблеми впливу емоційно-вольової сфери на поведінку у курсантів, висвітлюється вплив соціально-психологічних факторів та пізнавальних процесів на розвиток емоційно-вольової сфери.

Ключові слова: пізнання, почуття, емоції, воля, релаксація, континуум, стан, свідомість, фактор.

Человек не только воспринимает и познает объективный мир, но и активно на него влияет. Воля человека выражается в том, насколько человек способен преодолевать препятствия и трудности на пути к цели, насколько он способен управлять своим поведением, подчинять свою деятельность определенным задачам. Учитывая вышесказанное, в работе рассматриваются актуальные вопросы эмоционально-волевой сферы поведения курсантов.

Обосновывается актуальность проблемы влияния эмоционально-волевой сферы на поведение курсантов, раскрывается влияние социально-психологических факторов и познавательных процессов на развитие эмоционально-волевой сферы.

Ключевые слова: познание, чувства, эмоции, воля, релаксация, континуум, состояние, сознание, фактор.

Постановка проблеми. У процесі пізнання дійсності людина по-різному ставиться до об'єктів і явищ навколишнього світу. Емоції входять у процес пізнання людини як специфічний вид суб'єктивного відображення дійсності. Прагнучи все більш ефективно контролювати навколишній світ, людина не хоче миритися з тим, що в ній самій може існувати щось таке, що зводить нанівець зусилля, що докладаються, заважає здійсненню її намірів.

Воля скеровує або стримує активність людини, організовує психічну діяльність, виходячи з наявних завдань і вимог як проблемної ситуації, так і специфічних, соціальних вимог тієї чи іншої соціальної групи.

Виклад основного матеріалу. Праця курсанта вимагає періодичного відпочинку, зміни роду занять, локалізації стресових ситуацій. Великого поширення для зменшення стресу набули різні релаксаційні методики і аутогенне тренування. У наш час стресових ситуацій відбувається дуже багато, отже необхідно навчитися протистояти стресу. Тому, на наш погляд, тема дослідження є актуальною. Розвиток і реформування служби ДСНС України висувають перед системою вищої освіти вимоги щодо підготовки різнобічно розвинених, високопрофесійних працівників, збагачених загальнолюдськими, національними і військовими цінностями, що психологічно і професійно готові до виконання службових обов'язків за будь-яких умов.

Емоції визначаються психологами як особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що відбивають у формі безпосередніх переживань приємного процес і результати практичної діяльності, спрямованої на задоволення його актуальних потреб.

Емоції є специфічною реакцією організму на зміни у внутрішньому або зовнішньому середовищі. Я. Рейковський у зв'язку з цим виділив три основних компоненти емоційного процесу [4].

Перший – це компонент емоційного збудження, що визначає мобілізаційні зрушення в організмі. У всіх випадках, коли відбувається подія, що має значення для суб'єкта, це призводить до виникнення (або збільшення) збудженості, загальної зміни швидкості та інтенсивності перебігу психічних, моторних та вегетативних процесів. Однак в окремих випадках під впливом таких подій збудженість може, навпаки, зменшуватися. Це залежить, перш за все, від індивідуальних особливостей реагування.

Другий компонент емоційного процесу пов'язаний з тим, яке значення емоційна подія має для суб'єкта – позитивне або негативне. Він визначає знак емоції: позитивна емоція виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, негативна – коли вона оцінюється як негативна. Функція позитивного емоційного процесу полягає у спонуканні дій, що підтримують контакт із позитивною подією, негативного – у спонуканні дій, спрямованих на усунення контакту з негативною подією.

Третій компонент пов'язаний зі специфічними якісними особливостями події, що має значення для суб'єкта, і відповідно може бути охарактеризований як зміст (або якість) емоції. Залежно від цього компонента емоційні реакції або викликані емоціями особливі форми поведінки набувають специфічного характеру.

Рейковський Я. підкреслює, що три виділених компоненти емоційного процесу характеризують його як внутрішній стан, як акт регулювання, а не як поведінковий акт особи, що суб'єктивно переживає психічні явища [4].

Характерною особливістю емоцій є те, що вони захоплюють особистість загалом. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в єдине ціле всіх функцій організму, емоції сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм, завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя організму. Охоплюючи всі різновиди переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, – емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Встановлено, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо) відіграють вирішальну роль у розвитку так званих невrogenних захворювань [1].

Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань, емоції і почуття можуть виражатись по-різному. Почуття страху, наприклад, може викликати або астеничну реакцію – скутість, шок, або ж реакцію стеничну. Горе може викликати апатію, бездіяльність, розгубленість або відповідні енергійні дії.

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються переважно соціальними чинниками, але не можна ігнорувати у з'ясуванні їхньої природи й деяких природжених особливостей людини.

Отже, поняттям стану позначається найбільш інтегративна форма організації всіх компонентів психіки в той чи інший період часу. Це – вся психіка, весь її зміст, але на тому чи іншому інтервалі її функціонування. Зміст, напруженість, тон, спрямованість такого функціонування можуть, звичайно, сильно змінюватися – при цьому буде змінюватися і сам характер психічних станів. Вивченням психічних станів займається спеціальна галузь психології – психологія функціональних станів.

У вивченні життєдіяльності курсанта найбільш істотно те, що всі основні типи станів і виявлені при їх дослідженні закономірності не тільки зберігаються в діяльності курсанта, а й часто виступають у найбільш чіткій формі. У психології функціональних станів існують різні способи класифікації. Наприклад, за ступенем інтенсивності (підвищеної, середньої, низької активності); за змістом (зокрема, стану втоми, монотонії, психічного пересичення, фрустрації, насаги, тривоги, дискомфорту та ін); за видами діяльності, в яких вони виникають (ігрова, навчальна, трудова); по викраденню (позитивні, негативні, амбівалентні); за характером впливу на діяльність (позитивні та негативні).

У структурі будь-якого стану виділяють два компоненти, дві його сторони – змістовну і динамічну («енергетичну»). Доведено, що на ефективність виконання діяльності істотно впливає як зміст станів (наприклад, стан пригніченості може не тільки погіршувати, але і блокувати діяльність, а стан насаги – навпаки), так і його інтенсивність, «енергетична насиченість».

Рівень активації може змінюватися в широкому діапазоні значень. Для позначення цього діапазону в психології використовується поняття «континуум активації», або «шкала рівнів неспання». В якості таких рівнів розглядаються наступні стани (у порядку зростання їх енергетичного фону): кома, глибокий сон, «швидкий сон», поверхневий сон, спокійне пильнування, активне неспання, напружене неспання, стрес.

По-друге, доведено, що існує прямий зв'язок між ступенем негативного (деструктивного) впливу психічних станів і складністю тих психічних процесів, утворень, щодо яких має місце цей вплив. Негативні стани сильніше впливають на більш складні процеси освіти, види діяльності, ніж на прості. Наприклад, під впливом стресу або стомлення спочатку більшою мірою знижуються інтелектуальні функції (як більш складні), а потім і у відносно меншій мірі – моторні, виконавські функції (як більш прості). Ці дві закономірності найбільш важливі і для розуміння специфіки емоційно-вольової регуляції станів у цілому, та для їх особливостей в життєвій діяльності курсантів.

Психічні стани можуть бути короткочасними, ситуативними і стійкими, особистісними. Усі психічні стани підрозділяються на чотири види [2]:

1. Мотиваційні (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті).
2. Емоційні (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настрої, конфліктні емоційні стани – стрес, афект, фрустрація).

3. Вольові стани – ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості (їхня класифікація пов'язана зі структурою складної вольової дії).

4. Стани різних рівнів організованості свідомості (вони виявляються в різних рівнях уважності).

Багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей.

В життєдіяльності курсанта число агресорів є дуже великими, за своїм змістом вони є специфічними. До основних стресорів необхідно віднести наступні фактори [1]:

Фактор інформаційного навантаження. Однією з найбільш характерних особливостей діяльності курсанта є те, що йому доводиться мати справу з величезним масивом інформації. За змістом ця інформація, як правило, є дуже різномірною, мінливою, суперечливою, має різний ступінь достовірності. Вся вона, однак, повинна бути адекватно сприйнята, осмислена і реалізована в діяльності. Обсяг інформації, вимоги до її переробки входять у суперечність із психічними можливостями суб'єкта. У зв'язку з цим високе когнітивне навантаження, обумовлене великим обсягом інформації, виступає як потужний негативний чинник, що призводить до підвищеної напруженості, до стресу.

Фактор інформаційної невизначеності. Інформаційне навантаження – його надмірність постійно поєднується в діяльності курсанта із хронічною невизначеністю. З одного боку, інформації надмірно багато, але з іншого – потрібної і найбільш важливої для даної конкретної ситуації інформації часто бракує. У результаті курсант потрапляє в ситуацію, коли він або змушений добирати, шукати інформацію, якої бракує (що само по собі породжує напруженість), або діяти в умовах невизначеності, тобто ризику. Останнє є сильним стресогенним чинником.

Фактор відповідальності – вирішальний і основний для діяльності; сила прояву всіх інших факторів залежить від нього. Для діяльності курсанта міра відповідальності є досить високою, а її зміст також є дещо специфічним. Це не тільки «відповідальність за результат» і не тільки «відповідальність за себе», але й «відповідальність за інших». Тому загальний феномен відповідальності не тільки максимально виражений, але й стає багатовимірним, включає в себе ряд досить різних компонентів.

Фактор дефіциту часу. Хронічна нестача часу – один з найбільш типових ознак діяльності курсанта. Він обумовлений як великою кількістю завдань і функцій, які необхідно вирішувати і виконувати, так і жорсткими тимчасовими рамками, в які зазвичай поставлений курсант. У психологічних дослідженнях встановлено, що дефіцит часу може виступати навіть більш сильним фактором напруженості діяльності, ніж складність розв'язуваних в її ході завдань.

Фактори міжособистісних конфліктів. Постійним супутником діяльності курсанта є спілкування, перебування у колективі, навіть у позанавчальний час, адже він перебуває у статусі військовозобов'язаних, що перебувають в межах території. А отже часто виникають конфлікти різних типів і заходи вираженості. Породжені цим негативні міжособистісні відносини є одним з найбільш сильних джерел появи стресових станів.

В даній таблиці «Особливості реагування в конфліктній ситуації» наведені основні способи врегулювання конфліктів у курсантів.

№з/п	Спосіб врегулювання конфлікту	Відсотковий показник
1	конкуренція	37%
2	співпраця	30%
3	компроміс	33%
4	уникання	0 %
5	пристосування	0 %

Фактори внутрішньоособистісних (рольових) конфліктів. Показано, що одним із джерел стресу є необхідність виконання однією й тією ж людиною двох і більше функціональних ролей одночасно. Розбіжність вимог, що висуваються різними ролями, веде до розвитку стану, що позначається поняттям рольового конфлікту. Такий конфлікт особливо часто виникає у керівного складу. Так, суб'єкт виступає в ролі керівника по відношенню до керованої ним групи, що накладає на нього одну систему обов'язків, одну стратегію поведінки. Але він одночасно є й підлеглим по відношенню до вищих інстанцій і повинен виконувати передбачені ними ролі. «Вимоги зверху» та «інтереси знизу» стикаються в поведінці, а їх частий антагонізм є постійним і могутнім стресором управлінської діяльності. «Керівник» самою своєю позицією ставиться в умови, коли він повинен «утримувати в полі зору» безліч проблем, «розриватися між справами». У результаті цього виникає відомий у психології феномен інтерференції (накладання і негативного впливу) завдань і функцій один на одного, що також є одним із сильних джерел високої напруженості діяльності.

Зовнішнє середовище є джерелом численних стресорів, які за силою свого впливу можуть перевищувати внутрішньоорганізаційні, діяльні фактори.

В цілому слід підкреслити, що система стресових факторів є настільки ж різноманітною і численною, як різноманітним все зовнішнє середовище. Будь-який його компонент за певних умов може ставати стрес-фактором. Вплив стресових станів на діяльність в цілому і на окремі її процеси неоднозначний. Відмінності обумовлені існуванням трьох основних фаз розвитку стресу – мобілізації, розлади і деформації. Вони по-різному впливають на діяльність.

Людина не лише сприймає і пізнає об'єктивний світ, але й активно на нього впливає. Вона постійно ставить перед собою певні цілі і бореться за їх здійснення.

Здійснюючи цілеспрямовані дії, людина зустрічається з різноманітними перешкодами. Одні з них пов'язані з умовами життя, це об'єктивні перешкоди – протидія інших людей, природні перешкоди, інші – з власними недоліками – небажання робити те, що потрібно, пасивність, лінощі, поганий настрій, почуття страху, звичка діяти необдуманно, почуття хворобливого самолюбства і т.д. Щоб досягти поставленої мети, людині необхідно мобілізувати свої розумові і фізичні сили на подолання перешкод, тобто проявити вольові зусилля [5].

Воля людини виражається в тому, наскільки людина здатна переборювати перешкоди та труднощі на шляху до мети, наскільки вона здатна керувати своєю поведінкою, підпорядковувати свою діяльність певним задачам.

Воля – це психічний процес свідомої цілеспрямованості регуляції людиною своєї діяльності і поведінки з метою досягнення поставлених цілей [3].

Виходячи з цього, основну одиницю волі – вольову дію – треба розуміти як дію свідому, цілеспрямовану.

У вольових діях людина здійснює свою свідому мету, яка як закон визначає спосіб дій і характер. Курсант, прагнучи успішно вчитися, виявляє ініціативу, напруженість фізичних і розумових сил, переборює труднощі, що перешкоджають досягненню мети, стримує бажання, які відволікають від діяльності.

Переборення перешкод і труднощів вимагає від людини так званого вольового зусилля – особливого стану нервового напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні і моральні сили людини. Відомі випадки, коли вольове зусилля затримувало втрату свідомості і навіть смерть.

Отже, воля – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, пов'язане з подоланням внутрішніх і зовнішніх перешкод. Воля – це здатність людини, що виявляється в самодетермінації й саморегуляції нею своєї діяльності та різних психічних процесів. Завдяки волі курсант може з власної ініціативи, виходячи з усвідомленої необхідності, виконувати дії в заздалегідь спланованому напрямку і з заздалегідь передбаченою силою. Більше того, він може відповідно організувати свою психічну діяльність і спрямувати її. Зусиллям волі можна стримати зовнішній прояв емоцій або навіть показати зовсім протилежне.

Крім чинників, пов'язаних із самим процесом діяльності, з її організацією, в ній має місце додаткова і дуже потужна група емоціогенних факторів, пов'язаних з міжособистісними відносинами. Складність змісту цієї діяльності, наявність важких, а часто екстремальних умов її реалізації в поєднанні з високою відповідальністю за її результати утворюють постійний симптомокомплекс характеристик такої діяльності. Він виступає джерелом розвитку несприятливих психічних станів, хронічного «курсантського стресу». Разом з тим саме курсант служби ДСНС України, якщо він хоче в майбутньому бути добрим спеціалістом, зобов'язаний «вміти стримувати емоції», «не піддаватися настрою», контролювати себе. Причому це необхідно не тільки для зменшення негативного впливу емоцій і станів на його власну діяльність. Справа ще й у тому, що курсант «постійно на виду», в колективі таких як і він, а тому будь-які його небажані емоційні прояви стану (невпевненості, пригніченості, нервозності, а то і паніки) сприймаються іншими оточуючими і позначаються на їх діяльності.

Нарешті, саме курсантська діяльність потребує максимального включення вольових процесів, а самі поняття «хороший курсант» та «вольовий курсант» часто використовуються як синонімічні. Все сказане означає, що і «світ емоцій», і «світ станів», і весь спектр вольових процесів і якостей проявляються у цій діяльності найбільш повно і яскраво.

Таким чином у психології діяльності курсанта зазвичай виділяється коло найбільш типових аспектів емоційно-вольової регуляції, що мають найбільше

значення для її організації. До них відносяться: проблема стресу, проблема стану фрустрації, феномен «готовності до екстрених дій», поняття емоційної резистентності курсанта, особливості когнітивної регуляції дисфункціональних станів, закономірності експресивних процесів.

Проблема поведінки – одна з центральних психолого-педагогічних проблем. Особливо гострою вона є у середовищі курсантів, адже саме тепер здійснюється розвиток його самосвідомості, що виражається у критичності мислення, схильності до рефлексії, формування самоаналізу. Фізіологічно обумовлена підвищена збудливість, часта зміна настроїв, неврівноваженість і здійснення контролю над цими станами призводить до розвитку вольових якостей.

Як же проявляються агресивні реакції? Як впливає на курсанта стрес? Як управляти своїми емоціями і відпрацьовувати вольові якості? На ці питання можуть дати відповідь всі розглянуті закономірності і явища, що характеризують собою різні аспекти емоційно-вольової саморегуляції станів (емоційної напруженості, стресу, фрустрації, стомлення). В даному дослідженні було проведено теоретичний аналіз, діагностику впливу емоційно-вольової сфери на життєдіяльність курсанта, дано на основі досліджень характеристику життєдіяльності курсанта у сфері особисті, розроблено психокорекційну програму та проведено формувальний експеримент. Згідно проведених методик можна зробити висновок, що емоційно-вольова сфера курсантів в нормі.

Висновки. В результаті теоретичного аналізу ми можемо сказати, що емоції, вольові зусилля і стани, забезпечуючи регуляцію діяльності курсанта, в той же час виявляються зовні – в його поведінці, мові, міміці і т.д. Вони можуть використовуватися курсантом як додатковий і досить потужний канал міжособистісної взаємодії, як джерело і засіб інформації (чи дезінформації) інших про свої думки, наміри, позиції. Формувальний експеримент показав, як можна покращити отримані результати за допомогою правильно розробленої психокорекційної програми, що, у свою чергу, сприятиме позитивним змінам в емоційно-вольовій сфері курсантів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горішина М. Агресія у спілкуванні / М. Горішина // Психолог. – 2005. – №8 (179). – С. 21–25.
2. Личко А. Е. Девіантна поведінка, алкоголізм і токсикоманія у підлітків / А. Е. Личко, Ю. В. Попов. – М. : МГУ, 1988. – 215 с.
3. Психологія. Словник / под ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського. – М. : Наука, 1990. – 394 с.
4. Рейковський Я. Експериментальна психологія емоцій / Рейковський Я. – М. : МГУ, 1979. – 231с.
5. Петровский А. В. Про психологию личности / Петровский А. В. – М.: Знание, 1971. – 276 с.