

УДК 159.99

А. І. Полтавська

ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ

потребують дослідження особливості сприйняття екстремальної ситуації особистістю, стратегії поведінки в екстремальній ситуації, особливості регуляції діяльності в екстремальній ситуації тощо.

Проблеми у визначенні та класифікації екстремальних ситуацій також відбиваються у виділенні психодіагностичних критеріїв і розробленні інструментарію для дослідження взаємозв'язку особистості та ситуації [4].

Практична психологія у зв'язку з екстремальними ситуаціями фіксує дві проблеми:

- 1) збільшення кількості людей, що приймають у них участь;
- 2) зростання частки «людського фактора» у виникненні екстремальних ситуацій.

Обидві проблеми вимагають розробки психологічних підходів, методів, технологій, які могли б бути протиставлені негативному впливу екстремальної ситуації на особистість [4].

У свою чергу, професійна діяльність в екстремальних ситуаціях визначає підвищені вимоги до індивідуально-психологічних особливостей професіонала [9; 10]. Однак недостатньо володіти потрібними психологічними особливостями, також для професіонала важлива впевненість у здатності реалізувати ці якості в певній ситуації [9]. Тому у психології діяльності в особливих умовах при дослідженні цих психологічних особливостей особлива увага приділяється емоційній сфері особистості. Це пов'язано із необхідністю ефективних механізмів емоційної саморегуляції, які знижують імовірність дезорганізації поведінки, забезпечують психологічну адаптацію та відновлення [9; 10].

Отже проблема емоційної регуляції потребує розгляду у ситуаційному контексті, бо виникнення емоцій та їх регуляція прив'язані до конкретної ситуації. Тому виявляється актуальним комплексний розгляд ролі та функцій емоцій у екстремальній ситуації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Вивченням емоційної сфери особистості займалися такі вчені, як: Є. П. Ільїн, А. К. Осницький, Є. В. Філіпова, П. Фресс, П. М. Якобс, Дж. Уотсон, К. Ізард, П. Екман та ін. Аналіз цих досліджень показав, що в них недостатньо вивченими залишаються особливості проявів емоційної сфери у різноманітних ситуаціях.

В свою чергу, проблемами психології життєвих ситуацій займалися такі дослідники: Г. Олпорт, В. Мішель, Д. Магнуссон, Л. Ф. Бурлачук, Н. В. Парфенова та ін. Проблемами психології екстремальних ситуацій займалися Б. А. Смірнов, О. В. Долгополова, Н. В. Павлик, В. В. Стасюк, О. С. Ширяєва та ін. У роботах цих дослідників здійснюється визначення поняття ситуації, її класифікація, акцент робиться на співвідношенні ситуативних та особистісних факторів поведінки. При цьому мало вивченими є особливості емоційної регуляції, прояву емоцій та емоційних процесів і станів у залежності від виду життєвої ситуації, зокрема екстремальної ситуації.

Отже, аналіз останніх досліджень показав, що мало вивченою залишається проблема механізмів емоційної регуляції діяльності у екстремальній ситуації.

Мета статті: проаналізувати функції емоцій у екстремальних ситуаціях, пов'язаних із професійною діяльністю в особливих умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Л. Ф. Бурлачук, Є. Ю. Коржова у загальному вигляді під ситуацією розуміють природний сегмент соціального життя, який

визначається залученими до неї людьми, місцем дії, сутністю діяльності. Ситуація або комплекс ситуацій завжди є «життєвими», тому що є частиною життєвого шляху людини, ситуація включає в себе сукупність значущих подій та обставин, що впливають на світосприйняття та поведінку у даний життєвий період, на адаптацію людини, особистість безпосередньо «стикається» із соціальною ситуацією [10].

Екстремальні ситуації виникають в особливих умовах діяльності та пов'язані з дією екстремальних факторів [3; 1, 15]. Б. А. Смірнов та О. В. Долгополова під екстремальними чинниками робочого середовища розуміють досить жорсткі умови середовища, неадекватні вродженим та набутим властивостям організму. Ці екстремальні фактори можна розділити на психологічні та фізіологічні, фактори внутрішніх і зовнішніх умов діяльності.

До характеристик екстремальної ситуації відносяться: раптовість настання, що вимагає спеціальної готовності до впливу екстремальних факторів; різкий вихід за межі норми звичних дій та станів; насиченість ситуації, що розвивається, протиріччями, що вимагають оперативного вирішення; темпоральність змін; зростання складності процесів, що протікають, у зв'язку із прогресуючими змінами та новизною ситуативних протиріч, станів; перехід ситуації у фазу нестабільності, вихід до меж критичності; породження змінами небезпек і погроз; насиченість ситуації невизначеністю; зростання напруженості для суб'єктів екстремальної ситуації [11].

Зважаючи на особливості екстремальної ситуації зробити висновок про те, що професійна діяльність в екстремальних умовах потребує уміння свідомо та швидко актуалізувати особистісні ресурси, які б сприяли успішній діяльності у конкретній ситуації.

Як зазначає Н. В. Павлик при аналізі екстремальної ситуації, в яку потрапила людина, слід брати до уваги не тільки її об'єктивні властивості, але й відбиття ситуації у свідомості людини, зокрема: значущість потреб, задоволення яких було під загрозою, оцінку власної здатності впоратися з ситуацією, подолати її на ґрунті попереднього досвіду чи виробити нові, інноваційні форми поведінки. На нашу думку, було б доцільно додати до цього переліку інтенсивність емоційного реагування та його вплив на діяльність та здоров'я [2].

Також, екстремальною можна назвати ситуацію, у якій людині важко діяти. В. В. Стасюк називає екстремальну ситуацію складною та характеризує її як систему. На думку В. В. Стасюка екстремальна (складна) ситуація – це ситуація, яка характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, що сприяють або перешкоджають спроможності особистості здолати її. Також В. В. Стасюк описав психологічні чинники екстремальної ситуації:

- а) усвідомлення (визнання) власного безсилля що-небудь змінити для подолання складної ситуації;
- б) усвідомлення ризику для власного здоров'я;
- в) невизначеність ситуації;
- г) боротьба мотивів між: «хочу і можу» та «бажаю і можливо»;
- д) боротьба з «самим собою»;
- е) усвідомлення перебування у стресовій ситуації;
- е) психічна перевантаженість, усвідомлення власної тривожності, необхідності подолання ситуації, а також складністю адаптації;

ж) психічні стани (їх динаміка) невпевненості в собі, психічної неготовності до подолання ситуації, що виникла, прояви емоцій, почуттів, усвідомлення проблеми «існування – смерть», концентрація зусиль [3].

Емоції та почуття у цьому переліку ідуть останні, але усвідомлення власного безсилля, ризику для власного здоров'я, невизначеність ситуації мають викликати інтенсивні емоції та почуття, які можуть дезорганізувати діяльність.

У зв'язку із цим, екстремальні ситуації можуть бути розглянуті як емоціогенні. Ще П. Фресс указував на те, що емоціогенна ситуація – не просто об'єктивно існуюча сукупність обставин, але також її оцінка людиною, ставлення до неї людини у зв'язку з наявними потребами, цілями. Саме оцінка створює емоціогенність ситуації, а не обставини самі по собі. Обставини є лише передумовою виникнення емоціогенної ситуації, а емоціогенними стають тільки ті ситуації, які оцінюються людиною як значущі [9]. Отже емоціогенними є ситуації, оцінка яких призвела до виникнення емоції. Отже слід зробити висновок про те що, екстремальною ситуацією роблять як об'єктивні (дія екстремальних факторів в особливих умовах), так і суб'єктивні фактори (інтелектуальна та емоційна оцінка).

У свою чергу, К. Ізард виділив три типи активаторів емоцій: 1. нейронні та нервово-м'язові; 2. афективні; 3. когнітивні. Кожна емоція має свої специфічні активатори.

Як зазначає Є. П. Ільїн функції емоцій були сформовані і закріплені в ході еволюції, тому мають бути позитивними. Функції емоцій – це та робота, яку вони виконують у організмі та психіці людини. У зв'язку з тим, що ситуація – це сегмент соціального життя, логічно було б припустити, що емоції виконують свої функції майже у кожній ситуації і зокрема, у екстремальній.

Особливо важливими у контексті професійної діяльності в екстремальних ситуаціях є роль та функції емоцій у регулюванні поведінки та діяльності. На думку Н. Я. Грота, емоції (почуття) є продуктом суб'єктивної оцінки відчуттів, емоції сигналізують про значущість тих процесів, які відбуваються у організмі. Ця значущість визначається через почуття страждання та задоволення.

Особливо значущим в контексті даної теми є взаємозв'язок емоційної сфери людини із діяльністю, в яку вона включена. О. К. Осницький та Є. В. Філіпова охарактеризували специфіку протікання емоційних процесів у різних видах активності людини. Вони відділили три види активності:

1. Реактивна поведінка. В основі цього виду поведінки лежать реакції людини на зовнішні впливи; дії людини залежать від сили впливу і частково від його внутрішнього стану. У реактивній поведінці представлені емоції задоволення-незадоволення.

2. Імпульсивна поведінка. У емоційній сфері при імпульсивній поведінці присутні два двополюсні параметри емоцій: збудження – заспокоєння, напруга – розрядка.

3. Діяльнісно організована поведінка. Вона є цілеспрямованою, свідомою, такою, що регулюється та проектується людиною. У діяльнісно організованій поведінці емоції виконують функцію інформаційного забезпечення процесу прийняття рішення, приймають участь у регуляції дій, які призводять до задуманих перетворень. Емоції також беруть участь

у формуванні передналаштувань к тим чи іншим діям, які складають більш складну діяльність [9].

З огляду на це, доцільно припустити, що певний вид активності може відповідати певним ситуаціям. Зрозуміло, що професійна діяльність в екстремальній ситуації має бути забезпечена діяльнісно організованою поведінкою.

За впливом на поведінку емоції діляться на стенічні та астенічні. Стенічні мобілізують резерви організму для виконання діяльності, астенічні послаблюють мобілізаційні процеси. Тому виділяється активізаційна функція емоції. Мається на увазі, що при виникненні емоцій відбувається активація нервових центрів. Вивчення цієї функції може бути корисним для вирішення проблеми актуалізації особистісних ресурсів, про яку говорилося вище, для подолання екстремальних ситуацій.

Також емоції виконують певні функції у когнітивних процесах психіки. Важливо враховувати інтелектуальний фактор у сприйнятті ситуації та виконанні завдань професійної діяльності. Здійснюючи діяльність у рамках екстремальної ситуації, професіоналові необхідне залучення великого об'єму інформації, здійснення глибинної і у той же час швидкої її переробки, вибір з великої кількості альтернативних рішень раціональної моделі поведінки. Все більше психологів визнають роль емоцій у інтелектуальній діяльності а також вказують на єдність емоційного та інтелектуального. Л. В. Путляєва виділяє три функції емоцій у пізнавальних процесах:

1. Виступають як складова пізнавальних потреб, які ініціюють мисленнєву діяльність.
2. Регулюють пізнавальний процес на певних його етапах.
3. Є оцінкою досягнутого результату.

Що до функцій емоцій, то перш за все слід виділити передбачальну (або прогностичну) функцію емоцій, яка полягає у попередній сигналізації про прийнятний або неприйнятний результат наявної ситуації. Із цією функцією тісно пов'язана орієнтовна функція емоцій. Допмагаючи визначати значуще та незначуще емоції сприяють орієнтуванню у ситуації.

Також емоції функціонують як сигнал про появу потреби. В. К. Вілюнас звертав увагу на те, що відображення потреб повинно здійснюватися особливими психічними явищами, які б забезпечили концентрацію на задоволенні потреб та мобілізували адаптаційні ресурси. Знаходження у екстремальній ситуації здебільшого йде в розріз із потребами, тому може викликати емоційні стани, які дезорганізують поведінку. В такому разі емоції у екстремальній ситуації можуть відігравати негативну роль. Але в екстремальній ситуації професіонал також переслідує професійні цілі. Із цим пов'язана така функція як маркування цілей. Емоції виділяють цілі серед інших елементів відображального середовища та спонукають до їх досягнення.

У зв'язку з тим, що для екстремальної ситуації характерна темпоральність, особливого значення набувають процеси прийняття рішення в умовах дефіциту часу та інформації. У цьому контексті емоції можуть розглядатися як механізми, які допомагають прийняттю рішень. Виділяється компенсаційна функція емоцій, яка полягає у заміщенні емоціями інформації, якої не вистачає. Незнайомий об'єкт або ситуація набуває певного

емоційного забарвлення, зокрема у зв'язку зі схожістю з тими, що були раніше. Також із цією функцією пов'язана санкціонуюча та перемикаюча функція, тобто емоції спонукають до певних дій.

Також емоції можуть розглядатися як цінність. У цьому сенсі емоція набуває самостійної цінності і сама по собі може спонукати до дій, тобто бути мотивом поведінки. Коли емоція стає цінністю, то людина виконує діяльність заради задоволення. Стосовно діяльності у екстремальних ситуаціях емоція може виступати цінністю у випадку задоволення результатами роботи.

Вище наведений перелік не є вичерпним, але на нашу думку саме ці функції емоцій є найбільш важливими у професійній діяльності в екстремальній ситуації.

Отже, ми бачимо необхідність комплексного вивчення емоційних та когнітивних аспектів регулювання діяльності в екстремальній ситуації.

4. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
5. Изард К. Э. Психология эмоций : пер. с англ. / К. Э. Изард. – СПб., 1999. – 464 с.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
7. Кадыров Р. В. Проблема экстремальности в современной психологической науке / Р. В. Кадыров // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сборник научных статей международной научно-практической конференции / под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т им. адм. Г. И. Невельского, 2011. – 373 с.
8. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
9. Осницкий А. К. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности [Электронный ресурс] / А. К. Осницкий, Е. В. Филиппова // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2010. – № 6(14). – Режим доступа : <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.20гг).
10. Парфенова Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций [Электронный ресурс] / Н. Б. Парфенова. – Режим доступа : http://pskgu.ru/projects/pgu/storage/wg6110/wgpgpu09/wgpgpu_09_15.pdf
11. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
12. Ширяева О. С. Экстремальная среда жизнедеятельности: субъективные и объективные критерии / О. С. Ширяева // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сборник научных статей международной научно-практической конференции / под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т им. адм. Г. И. Невельского, 2011. – 373 с.

Literatura

1. Bosnjuk V. F. Intelikt jak resurs povedinki rjatuval'nika v ovolodini soboju / V. F. Bosnjuk // Problemi ekstremal'noi ta krizovoï psi ologii. Vip. 7. – Harkiv : UCZU, 2010. – S. 55–63.
2. Pavlik N. V. Psi ologic ni aspekti zmin v strukturi osobistosti pid vplivom ekstremal'ni umov [Electronic Resource] / N. V. Pavlik. – Way of access : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/natural/vkpi/fpp/2005-2/08_Pavlik.pdf
3. Stasjuk V. V. Ekstremal'ni umovi ta i vpliv na individual'ni osoblivosti vijs'kovosluz bovciv / V. V. Stasjuk // Visnik Nacional'noi akademii oboroni. – 2 (15). – 2010.
4. Burlacuk L. F. Psi ologija z iznenny situacij : uc ebnoe posobie / L. F. Burlacuk, E. Ju. Korz ova. – М. : Rossijskoe pedagogic eskoe agentstvo, 1998. – 263 s.
5. Izard K. Je. Psi ologija jemocij : per. s angl. / K. Je. Izard. – SPb., 1999. – 464 s.
6. Il'in E. P. Jemocii i c uvstva / E. P. Il'in. – SPb. : Piter, 2001. – 752 s.: il. – (Serija «Mastera psi ologii»).

7. Kadyrov ~~В. В.~~ ~~Проблема экстремальности в современной психологической науке / В. В. Кадиров // Лицность в экстремальных условиях и кризисная ситуация с изнедеятельности : сборник научных статей международной научно-практической конференции / под ред. В. В. Кадирова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т им. адм. Г. И. Неveltского, 2011. – 373 с.~~
8. Malkina-Py I. G. Jekstremal'nye situacii. – M. : Izd-vo Jeksmo, 2005. – 960 s. – (Spravocnik praktičeskogo psihologa).
9. Osnickij A. K. Osobennosti jemocional'nyh projavlenij v sisteme osoznannoj samoreguljacii dejatel'nosti [Electronic resource] / A. K. Osnickij, E. V. Filippova // Psihologičeskie issledovanija: jelektron. nauch. žurn. – 2010. – № 6(14). – Way of access : <http://psystudy.ru> (data obrabotki: 02.02.2011).
10. Parfenova N. B. O pododa k klassifikacii i diagnostike z iznennyh situacij [Electronic resource] / N. B. Parfenova. – Way of access : http://pskgu.ru/projects/pgu/storage/wg6110/wgpgpu09/wgpgpu_09_15.pdf
11. Smirnov B. A. Psihologija dejatel'nosti v jekstremal'noj situacii / B. A. Smirnov, E. V. Dolgopolova. – Gumanitarnyj centr, 2007. – 276 s.
12. Sirjaeva O. S. Jekstremal'naja sreda s iznedejatel'nosti: subektivnye i obektivnye kriterii / O. S. Sirjaeva // Liцность в экстремальных условиях и кризисная ситуация с изнедеятельности : сборник научных статей международной научно-практической конференции / под ред. В. В. Кадирова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т им. адм. Г. И. Неveltского, 2011. – 373 с.