

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ ВПЛИВУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ

RESEARCH AND CORRECTION OF THE IMPACT OF EXTREME CONDITIONS ON THE EMOTIONAL SPHERE OF THE INDIVIDUAL

У статті розглядається дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Основна увага приділяється поглибленню знань і уявлень про фундамент емоційної сфери, а також розкриттю сутності екстремальних умов та їх вплив на особистість. Предметом дослідження є особливості впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Основними завданнями дослідження було розглянути поняття екстремальних умов та її значення для особистості, провести аналіз поняття «емоція» та факторів, які впливають на емоційні реакції, провести експериментальне дослідження впливу екстремальних умов на прояв емоційної сфери. Методами дослідження було обрано аналіз і синтез, порівняння, класифікація, конкретизація, узагальнення, спостереження та експеримент. У статті використано такі методики: методика «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б.І. Додонов), методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко, тест Люшера, математико-статистична обробка даних проведена за допомогою програми Microsoft Excel. Для емпіричного дослідження було запрошено піддослідних віком від 21 до 50 років та різної статі. Щоб подивитися як екстремальні умови (військовий стан) вплинули на емоційну сферу ми взяли дані з методик на емоційність 2021 року. Провели ці тести у такій ж кількості респондентів та порівняли у відсотковому значенні. Тож дослідження показало, що екстремальні умови впливають, як на низький, так і на високий показник емоційності, але респонденти, які мають більш високий рівень емоційності піддаються впливу екстремальних умов сильніше, ніж ті у кого емоційність нижче норми, тому що такий прояв впливає на їх діяльність. За допомогою методик було виявлено, що в цілому в групі, що застала вплив екстремальних умов домінують практичні емоції – 18%. Також було визначено, що порівняно з минулим роком у групі з'явився сформований симптом емоційного вигорання – 14% неадекватне реагування, в цей же час також виділяються симптоми на стадії формування такі, як емоційний дефіцит – 11 %, переживання психотравмуючих обставин – 10%, загнаність у клітку та економія емоцій – 9%. Ці симптоми головним чином формуються завдяки впливу екстремальних умов.

Ключові слова: екстремальні умови, емоційна сфера, військовий стан, вплив, особистість, класифікація емоцій, інформація.

The article examines the study and correction of the impact of extreme conditions on the emotional sphere of the individual. The main attention is paid to the deepening of knowledge and ideas about the foundation of the emotional sphere, as well as the disclosure of the essence of extreme conditions and their impact on the individual. The subject of research is the peculiarities of the impact of extreme conditions on the emotional sphere of the individual. The main objectives of the study were to consider the concept of extreme conditions and its significance for the individual, to analyze the concept of "emotion" and factors influencing emotional reactions, to conduct an experimental study of the impact of extreme conditions on the emotional sphere. Analysis and synthesis, comparison, concretization and generalization, observation and experiment were chosen as research methods. The following methods are used in the article: method "Determination of general emotional orientation of personality" (BI Dodonov), method "Diagnosis of emotional burnout" VV Boyko, Luscher test, mathematical and statistical data processing was performed using Microsoft Excel. Subjects aged 21 to 50 and various articles were invited for the empirical study. To see how extreme conditions (martial law) affected the emotional sphere, we took data from the methods of emotionality in 2021. These tests were conducted in the same number of respondents and compared in percentage terms. Therefore, research has shown that extreme conditions affect both low and high emotionality, but respondents who have a higher level of emotionality are more exposed to extreme conditions than those whose emotions are below normal, because such manifestations affect them. activity. With the help of methods it was found that in general in the group that found the impact of extreme conditions is dominated by practical emotions – 18%. It was also determined that compared to last year the group had a symptom of emotional burnout – 14% inadequate response, at the same time also there are symptoms at the stage of formation such as emotional deficit – 11%, traumatic circumstances – 10%, cage driving and saving emotions – 9%. These symptoms are mainly due to the influence of extreme conditions.

Key words: extreme conditions, emotional sphere, martial law, influence, personality, classification of emotions, information.

УДК 316
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.9>

Головська І.Г.

к.психол.н.,
доцент кафедри теорії та методики
практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Почепцова Д.О.

студентка
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми. Тема нашого дослідження полягає в тому, що незважаючи на необхідність вивчення психології впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості, вона все ще знаходиться в недостатньо вивченому стані і тому потребує більшої уваги. У сучасних змінних умовах проблема емоційно-вольової стійкості особистості набуває

особливої актуальності, оскільки вона часто опиняється в різноманітних складних ситуаціях, що вимагають швидких дій та відповідної реакції емоційної сфери. Однак, коли людина перебуває в екстремальних умовах, у неї може виникнути стан психічного напруження, що заважає нормальному функціонуванню. Прагнення особистості до адекватної поведінки

актуалізує механізми її емоційно-вольової регуляції, що зумовлює необхідність вивчення озвучених питань та врахування особливостей впливу емоційно-вольової стійкості на раціональність такої поведінки. Проблема емоційної сфери людини в екстремальних умовах є сферою інтересів багатьох наукових дисциплін і різних галузей психології. Пріоритетність цього наукового напрямку підтверджується публікацією понад 700 наукових праць, пов'язаних із вивченням соціально-психологічної та психічної адаптації особистості в стресових умовах та віддалених наслідків травматичного стресу. Багатоаспектні дослідження, проведені Адаєвим А.І., Аболіним Л.М., Васильєвим В.А., Волковим А.А., Корчемним П.А., Крупником Є.П., Коном І.С., Платоновим К.К., Родіоновим А.В., Столяренко А.М., Смирновим В.М., Цоєм А.А., Чудновський В.Є., Чодировою Г.С. та іншими психологами виділяють, що екстремальні умови життя особистості викликають зміни в емоційно-вольовій сфері. Саме тому обрана тема дослідження є дуже актуальною на даний момент, коли йде мова про військове положення в країні та його згубний вплив на формування стійкої емоційної сфери.

Екстремальні (від лат. *extremum* – крайній, надзвичайний) – ситуації, які створюють для людини великі труднощі, зобов'язують її до повного, максимального напруження сил і можливостей для того, щоб впоратися з ними та вирішити поставлену проблему. Екстремальні ситуації виходять за рамки звичайних подій людського життя і виникають у всіх її сферах: кожна людина іноді опиняється у низці екстремальних ситуацій. Екстремальна психологія – досить нова, але бурхливо розвивається область прикладної психологічної науки, що вивчає особливості поведінки людини у важких стресових ситуаціях та їх психологічні наслідки, що допомагає оцінювати, прогнозувати та оптимізувати психічні стани та поведінку людини. Частота впливу екстремальних ситуацій на людину зростає з кожним роком. Крім різних природних катаклізмів, що загрожують життю людини, сучасна людина стикається з новими поневіряннями, викликаними діяльністю людської цивілізації: техногенними катастрофами, аваріями, війнами, тероризмом, злочинністю, тяжкими умовами праці. Особливо важливо, що багато складних видів людської діяльності можуть викликати стресові ситуації, що вимагають від людини точних, швидких і акуратних дій. Термін «екстремальний» вживається, коли говорять не про звичайні, нормальні та звичні умови діяльності, а про обставини, які істотно від них відрізняються. Екстремальність вказує на граничні, крайні стани в існуванні речей. При цьому екстремальні умови створюються не тільки шляхом максимізації (надмірний вплив, переван-

таження), але й мінімізації (недовантаження: відсутність руху, інформації тощо) поточних факторів. Наслідки впливу на діяльність і стан людини можуть бути однаковими в обох випадках. Необхідність вивчення впливу екстремальних факторів на психіку людини зумовила появу та активний розвиток нового напрямку психологічної науки і практики – екстремальної психології. Під терміном «екстремальна ситуація» в більшості випадків розуміють раптову ситуацію, яка загрожує або та, що суб'єктивно сприймається людиною як загроза її життю, здоров'ю, добробуту, особистим цінностям та чесності. Саме ця загроза робить ситуацію важкою, напруженою та надзвичайною. У сучасних дослідженнях існує кілька підходів до розуміння екстремальних умов та їх складових. Аналіз дозволив виділити декілька підходів до визначення екстремальних умов [10. с. 19]:

1. Екстремальні умови прирівнюються до надзвичайних ситуацій, класифікованих за характером зовнішнього середовища.

2. Екстремальні умови, що вимагають фізіологічного або психічного напруження (схоже на концепцію стресу Г. Сельє).[11.]

3. Екстремальні умови як система «людина в ситуації», де умови впливу середовища та особистості розглядаються як цілісна система.

Таким чином, надзвичайна ситуація – це поняття, що дає інтегративну характеристику радикальної або раптової зміни ситуації, пов'язаних з цим особливо несприятливих чи загрозливих факторів для життя людини, а також високих проблем, напруженості та ризиків при здійсненні відповідних заходів у цих умовах. Філософський зміст поняття екстремальних ситуацій пов'язане з відображенням екстремальних подій та їх пізнанням у поєднанні з функціональною діяльністю суб'єкта. Система координат для вимірювання існування та діяльності людини – «актор – ситуація» – пропонує певні суб'єктно-об'єктні відносини як корелят змісту поняття екстремальних ситуацій: відображення суб'єктом об'єктивно складних умов функціонування у вигляді проблемно-екстремального завдання [9, С. 128]. Для екстремальних умов характерна також зміна аферентації, інформаційної структури, соціально-психологічного обміну, прояву захворюваності. На людей впливають основні психогенні чинники: одиночний-множинний темп, мінливість швидко-годинної структури, трансформація особливо важливої інформації, самотність, групова ізоляція (виклад інформації про партнерів по спілкуванню, постійна публічність та ін.) та загроза життю. Військовий стан – це режим, який запроваджується в Україні чи на окремих територіях у разі збройної агресії чи загрози нападу на державу. Передбачає наділення відповідним органам

державної влади, військового командування, військових адміністрацій та органів місцевого самоврядування повноваженнями, необхідними для відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки. Під час воєнного стану людина отримує багато нових перешкод для її життя, такі як наприклад – особливий режим в'їзду і виїзду, обмеження свободи пересування громадян, перевірка документів у осіб, а в разі потреби огляд речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, домівок громадян, заборона проведення мирних зборів, походів і демонстрацій, інших масових заходів та ін. Такі види обмежень, що раніше не були нормою життя особистості призводить до стрес – факторів її емоційної сфери.

Емоції – це суб'єктивні реакції людини і вищих тварин на будь-які зовнішні і внутрішні подразники. Емоції керують мисленням і фізичною активністю людини, спрямовують її в певне русло. Якщо людина злиться, вона не втече, а якщо налякана, то навряд чи наважиться проявити агресію. Емоції регулюють або фільтрують наше сприйняття. Будь-яка діяльність людини супроводжується емоційними переживаннями.[2.] Основна функція людей полягає в тому, що завдяки емоціям ми можемо краще розуміти один одного, оцінювати стан іншого без мови, краще налаштовуватися на спільну діяльність і спілкування. Примітно, що люди різних культур здатні правильно сприймати та оцінювати вираз обличчя, щоб визначати такі емоційні стани, як радість, гнів, смуток, страх, огида та здивування. Особливо це стосується націй, які ніколи не спілкувалися між собою. Цей факт переконливо доводить не лише вроджену природу основних емоцій та їх вираження на обличчі, а й наявність у живих істот генотипно детермінованої здатності їх розуміти. Відомо, що вищі тварини і люди здатні сприймати і оцінювати емоційний стан один одного за виразом обличчя. У тривалому процесі еволюції людини емоції завжди відігравали роль засобу забезпечення найбільш успішного і швидкого задоволення потреб. Емоції відображають стосунки, які розвиваються у людини з окремими об'єктами відображення, з іншими людьми. Роль емоційних явищ у житті людини велика, вони безпосередньо пов'язані із задоволенням чи незадоволенням її потреб [5, с. 45]. Емоції класифікуються за різними критеріями:

- вплив на діяльність – стеничний (підвищення продуктивності) та астеничний (зниження працездатності);
- за ступенем вираженості сигнальної функції – негативні, позитивні, амбівалентні (містять як негативні, так і позитивні переживання, наприклад, любов і ненависть);
- за змістом залежно від об'єкта переживання – моральні, практичні (пов'язані з діяль-

ністю), інтелектуальні (пов'язані з пізнанням), естетичні;

- за інтенсивністю емоційних проявів – емоційна врівноваженість, емоційна імпульсивність, емоційна лабільність (швидка зміна одних емоцій іншими);
- за формою прояву – настрій, афект, напруга, пристрасть.[5.]

Емоції мають надзвичайно важливу функцію у житті людей. Сьогодні ніхто не заперечує зв'язок між емоціями та особливостями життєдіяльності організму. Наразі відомо, що емоції впливають на зміни в діяльності органів кровообігу, дихання, травлення, залоз внутрішньої та зовнішньої секреції та інших органів. Надмірна інтенсивність і тривалість емоцій може викликати порушення в організмі. М.І. Аствацатуров писав, що серце часто страждає від тривоги, печінка – від злості, а шлунок – від апатії та депресії. Виникнення цих процесів ґрунтується на змінах зовнішнього світу, але має вплив на діяльність всього організму. Приміром, під час емоційних переживань змінюється кровообіг: прискорюється або сповільнюється пульс, змінюється тонус судин, підвищується або падає артеріальний тиск і т. д. В результаті людина червоніє від одних емоційних переживань і блідне від інших. Серце настільки має чутливість до всіх змін емоційного життя, що люди звикли вважати його центром душі, органом емоцій, хоча при цьому відбуваються зміни в дихальній, травній та видільній системах. Завдяки впливу негативних емоцій у людини можуть створюватися умови для розвитку різних захворювань. І навпаки, є багато прикладів, коли процес одужання прискорюється під впливом емоційного стану. У цьому випадку відбувається словесний вплив на емоційний стан хворого. Це регулююча функція емоцій і почуттів.[1.]

Проблеми емоційної сфери займають одне з найважливіших місць у сучасній психології. Самі емоції, в першу чергу, можуть бути сигналом про сприятливий чи шкідливий вплив на організм, часто ще до того, як буде визначено локалізацію впливу та конкретний механізм реакції організму. Завдяки емоції, що виникла в часі, організм має здатність надзвичайно вигідно пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, наприклад, реагувати на зовнішні впливи, ще не визначаючи її типу, форми чи інших конкретних параметрів. Дослідження емоційних станів в умовах реальної загрози життю підтвердили, що «регулятором глибини емоцій, їх впливу на поведінку є не вегетативні реакції, а необхідно-мотиваційні, ідейні, волевові та інші властивості особистості. менш важливий висновок: емоційна стійкість залежить лише частково від типу нервової системи, деяких властивостей темпераменту»[4.] Вивчаючи емоційні стани як процес переживання, слід зазначити, що

людина, переживаючи емоції, формує особливе ставлення до інших людей, предметів, явищ і до себе. Переважання позитивних емоцій є одним з основних емоційних факторів емоційної стійкості. В. Н. Мясищев зазначає, що певною мірою вміння регулювати емоційні стани в екстремальних ситуаціях може знайти рішення у ставленні суб'єкта до своєї діяльності, що включає систему цінностей, мотивацій і потреб, які задовольняються. як частина цієї діяльності. У межах дослідницьких завдань необхідно розглянути різноманітні форми прояву емоційності людини в екстремальних ситуаціях. До вивчення емоційності у формі процесу, стану чи властивості представники психофізіологічного, психологічного та соціально-психологічного підходів у психологічній науці використовували різноманітні підходи. [7.] Саме в екстремальних ситуаціях людина відчуває сильний стрес. Стресори – це психологічні чинники, які негативно вводять людей в психіку і порушують їх поведінку. Слово «стрес» перекладається з англійської як «тиск», «напруга» і використовується для позначення широкого кола станів і дій людини, які реагують на різні екстремальні ефекти, які називаються «стресори». Стресори зазвичай поділяють на фізіологічні (біль, голод, спрага, надмірні фізичні навантаження, високі або низькі температури) і психологічні (фактори, що діють відповідно до їх сигнальної цінності, наприклад, небезпека, загроза, обман, образа, інформаційне перевантаження тощо). [8.] Поведінка людини в екстремальних станах є реакцією організму на надходження стресових факторів в екстремальних ситуаціях, які проявляються в різних формах. За таких умов така поведінка означає особливості взаємозалежності параметрів, якостей та психічних станів, які виникають у людини в екстремальній ситуації. Раціональність поведінки під впливом стресових факторів полягає у реакції організму людини на екстремальну психічну діяльність, яка може бути ще інакшою. Однак для підкладання негативних змін, виною яким є вплив збудників, найбільш оптимальними є адекватні форми реагування. Вони можуть бути спрямовані на прийняття та мінімізацію впливу крайніх умов. З іншого боку, адекватна реакція є супутником підвищення ролі вольових особливостей, посилення емоційного накопичення, що бере участь у формуванні відповіді організму. Адекватні форми реагування – необхідна умова раціональної поведінки людини в екстремальних умовах. Також слід враховувати, що реакції, що виникають при контакті зі стресовими факторами, багато в чому залежать від збудника за силою та характером. До таких стресових факторів відносяться: нові обставини та їх невизначеність, які навіть за відсутності безпосередньої загрози життю можуть

викликати зміни у вольовій діяльності, перебігу процесів сприйняття, мислення та пам'яті; обмежений простір, під впливом якого людина орієнтується на власні суб'єктивні відчуття, що призводить до неадекватної реакції емоційної сфери та значного погіршення працездатності.[12.] Іншими совами для адекватної реакції емоційної сфери людини при впливі стресогенних факторів необхідні такі особисті якості, як витримка, рішучість, наполегливість, врівноваженість, високий рівень стресостійкості, здатність приховувати тривогу, швидко відволікатися від проблеми та ефективно діяти в складних умовах, схильність до ризику. рішення в умовах дефіциту часу та інших емоційно-вольових якостей, що становлять основу емоційно-вольової витривалості. Остання визначається як характеристика людини, що визначає її здатність до корекції власних психічних станів, рівня тривожності та психічної напруги під впливом стресових факторів у екстремальних ситуаціях. В цілому діяльність в екстремальних умовах висуває високі вимоги до стійкості особистості її емоційно-вольової сфери, оскільки однією з основних умов раціональної поведінки є здатність протистояти стресовим ситуаціям. Аналіз наведеного вище матеріалу дозволив зробити такі висновки:

- екстремальні умови діяльності – умови, що висувають підвищені вимоги до психічних та фізичних можливостей особи та загрожують втратою здоров'я, травмами, розладами, які можуть спричинити патологічні зміни в організмі людини;

- емоційно-вольова стійкість особистості – інтегративна характеристика, що визначає здатність до активізації, регулювання та корекції поведінки в екстремальних ситуаціях;

- емоційно-вольова витривалість особистості дозволяє подолати негативні психічні стани (страх, фрустрація, паніка, конфлікт, криза), нервово-психічні напруження, знизити рівень тривожності та підвищити адаптаційні можливості особистості, що забезпечує вибір оптимального. лінії поведінки під впливом стресових факторів екстремальної ситуації;

- підтримання адекватного стану та регулювання поведінки людини в екстремальних умовах забезпечується емоційно-вольовою витривалістю.

Отже, слід сказати, що чим більш особистість має виражену емоційну сферу, то тим більше на неї мають вплив екстремальні умови. Уміння людини стримувати свої почуття, відкладаючи їх прояв до більш відповідного моменту, ось що виділяє особистість, яка вміє контролювати свої емоції, навіть в екстремальних умовах. Тому для експериментальної частини ми взяли респондентів різного віку з минулих досліджень та порівняли їх емоційну сферу до та після впливу екстремальних умов.

Для дослідження впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості було використано три методики, які були направлені на визначення напрямку емоційної сфери: 1) Методика «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б.І. Додонов); 2) Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко); 3) Тест Люшера. За допомогою методик було виявлено, що в цілому в групі, що застала вплив екстремальних умов домінують прасичні емоції – 18%. Також було визначено, що порівняно з минулим роком у групі з'явився сформований симптом емоційного вигорання – 14% неадекватне реагування, в цей же час також виділяються симптоми на стадії формування такі, як емоційний дефіцит – 11 %, переживання психотравмуючих обставин – 10%, загнаність у клітку та економія емоцій – 9%. Ці симптоми головним чином формуються завдяки впливу екстремальних умов.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, виходячи з отриманих результатів можна зробити наступні висновки: екстремальні умови впливають, як на низький, так і на високий показник емоційності, але респонденти, які мають більш високий рівень емоційності піддаються впливу сильніше, ніж ті у кого емоційність нижче норми, тому що такий прояв впливає на їх діяльність. Екстремальні ситуації є тим показником, який впливає на підвищений прояв та напругу емоційної сфери, що тягне за собою негативний вплив на ефективність жит-

тєдіяльності і спілкування, а також прояв емоційної нестійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аствацатуров М.И. О парадоксальных рефlekсах. Психиатр.газета. 1916. С. 73–76;
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М. : Изд. «Академия». 2006. С. 544 ;
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. Ун-та. 1984. 200 с.
4. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. Вопросы психологии. № 1. 1990. С. 106-113.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 553 с.
6. Малкіна-Пих І. Г. Екстремальні ситуації. М: Ексмо, 2005. 960 с.
7. Мясищев В.Н. Психические состояния и отношения человека. СПб. № 1. С. 8-14.
8. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие. Казань. 2003
9. Немов Р. Психология: в 3-х томах. М: Владос. 2002.
10. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд. Гуманитарный Центр. 2007. 276 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс. 1982. 124 с.
12. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Изд. Гуманитарный Центр. 2007. 276 с
13. Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. Мн. : Харвест, М.: АСТ. 2000. 480 с.