

Проблема взаимовлияния эмоциональной сферы личности и профессиональной деятельности системы «человек–человек»

Богомаз С.Л., Морозанова М.М.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Важным аспектом функционирования профессионала в социономических профессиях является взаимосвязь эмоциональной сферы и профессиональной деятельности.

Цель работы – проанализировать дихотомическую роль эмоций в развитии профессионала.

Материал и методы. Материалом настоящего исследования послужили совокупность понятий, данные теоретических и эмпирических выводов, полученные в ходе изучения обозначенной проблемы. Использованы методы комплексного и системного, сравнительного, критико-рефлексивного теоретического анализа методологических подходов и научных концепций, категоризация, тематический анализ, моделирование.

Результаты и их обсуждение. Эмоции являются частью рабочей среды и определенно влияют на различные способы профессионального функционирования. Очевидна взаимная обусловленность: с одной стороны, положительные эмоции расширяют сферы внимания, познания и деятельности, удовлетворенность трудом, самореализацию и самоактуализацию, увлеченность работой и, как следствие, профессиональное развитие личности. С другой стороны, негативные эмоции оказывают противоположные эффекты. Перегрузки, в том числе эмоциональные, отсутствие вознаграждений и социальных отношений, могут стать причиной стресса, агрессивного поведения или конфликтов, что приводит к возникновению нежелательных профессиональных качеств и неблагоприятным изменениям в профессиональном поведении, умственной структуре, личностных чертах и выполнении профессиональных обязанностей.

Заключение. В настоящее время доминирует дихотомическая модель взаимовлияния эмоциональной сферы личности и профессиональной деятельности. Положительный либо отрицательный вектор ее исследования помогает выявить ключи к успеху и избежать нежелательных результатов в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, профессиональная деятельность, взаимосвязь, положительное влияние, негативное влияние.

The Issue of Mutual Influence of the Personality Emotional Sphere and the Professional Activity of the Man–Man System

Bogomaz S.L., Morozhanova M.M.

Educational Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

Interconnection between the emotional sphere and professional activity is an important aspect of the professional functioning in socioeconomic professions.

The purpose of the work is to analyze the dichotomic role of emotions in the development of the professional.

Material and methods. A complex of notions, data of theoretical and empiric conclusions, which were obtained during the research, are the material. Methods of the complex and system, the comparative, the critical and reflexive theoretical analysis of methodological approaches and scientific concepts, categorization, theme analysis, modeling are the methods used in the research.

Findings and their discussion. Emotions are a part of working atmosphere and they definitely influence different ways of professional functioning. Their interdependence is evident: positive emotions widen the spheres of attention, cognition and action, satisfaction from work, self-implementation, interest in work, and, consequently, professional personality development. On the other hand, negative emotions have the opposite effects. Overloading, including emotional, lack of rewards and social relations can become the cause of stress, aggressive behavior or conflict, which results in the emergence of undesirable professional qualities and unfavorable changes in professional behavior, mental structure, personality traits and professional performance.

Conclusion. At present the dichotomic model of the mutual influence of the personality emotional sphere and professional activity prevails. The positive or the negative vector of personality study helps to identify the keys to success and avoid undesirable results in professional activity.

Key words: emotional sphere, professional activity, interdependence, positive influence, negative influence.

Сфера услуг играет решающую роль в современной экономике. Особое место в ней занимает социальный комплекс: профессии, требующие постоянного взаимодействия между специалистом и клиентом. По Е.А. Климову, профессиональная деятельность, в которой предметом и объектом выступает человек, относится к системе «человек–человек» [1, с. 130]. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов указывают на то, что спецификой данной сферы являются ее повышенная стрессогенность, вариативность коммуникативного компонента, а также активная востребованность эмоциональных ресурсов. Следовательно, для многих социэкономических профессий значимыми оказываются определенные аспекты эмоциональной сферы специалиста. С.Л. Рубинштейн, рассматривая эмоциональную сферу человека, подчеркивал что «особенно тесной является действенная связь между эмоциями человека и его собственной деятельностью». Эмоции и чувства являются незаменимыми компонентами психической деятельности человека и проявляются в виде переживаний. Формы переживания чувств – это эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния. Все они составляют эмоциональную сферу личности, которая является одним из регуляторов поведения и деятельности человека. Так, чувства способствуют выбору таких направлений и форм деятельности, которые в наибольшей мере обеспечивают удовлетворение тех или иных потребностей, стимулируют саму деятельность. Наши эмоции, положительные или отрицательные, не только влияют на нашу собственную производительность, в том числе принятие решений, креативность, эффективность, работу в команде, переговоры и лидерские способности, но и на эмоции и поведение коллег и клиентов. Таким образом, эмоции не только обуславливают деятельность, но и сами обуславливаются ею [2, с. 558–559].

Поэтому важным аспектом функционирования профессионала в социэкономических профессиях является взаимосвязь эмоциональной сферы и профессиональной деятельности, которая может иметь положительное либо отрицательное влияние. Интересен тот факт, что современные ис-

следования, касающиеся функционирования личности в профессиях, чрезмерно сосредоточены на отрицательных результатах, таких как профессиональные деформации [3] или эмоциональное выгорание [4]. Другим аргументом, который следует принять во внимание, является то, что как результат принятия эффективных мер в отношении этих вопросов исследователи склонны обращать свое внимание в основном на удовлетворенность трудом и мотивацию [5; 6].

Цель данной работы – анализ сложившихся в психологии подходов к эмоциональной сфере личности как индикатора внешней деятельности (в том числе профессиональной), так и внутренней (соматического и психического благополучия) человека. Множественность теоретических подходов к эмоциональным состояниям и терминологическая неоднозначность усложняют возможность полного понимания и ориентировки в проблеме. Эта тенденция распространилась на различные сферы жизни, в том числе и на профессиональную деятельность. Эмоции в профессиональной деятельности играют большую роль в том, как вся организация взаимодействует внутри себя и с внешним миром. Поэтому считаем необходимым проанализировать проблему взаимовлияния эмоциональной сферы личности и профессиональной деятельности системы «человек–человек».

Материал и методы. Материалом настоящего исследования послужили совокупность понятий, данные теоретических и эмпирических выводов, полученные в ходе изучения проблемы взаимосвязи эмоциональной сферы и профессиональной деятельности. При этом использованы методы: комплексного и системного, сравнительного, критико-рефлексивного анализа методологических подходов и научных концепций, категоризация, триангуляция, тематический анализ, моделирование, сравнение, обобщение, интерпретация библиографического списка, представленного в научной электронной библиотеке диссертаций и авторефератов РФ (www.dissercat.com).

Результаты и их обсуждение. Прежде всего, мы должны определить смысл эмоций. Существует множество рабочих формулировок: они широко варьируются в зависимости от парадигмы, из которой происходят. Это справедливо для всех

очень сложных психических явлений – невозможно охватить всю сложность в одном определении.

В советской психологии эмоции занимают промежуточную позицию между потребностями и деятельностью. Так, С.Л. Рубинштейн связывал эмоции с потребностями, причем такими, которые не удовлетворены. Если потребность не удовлетворена, то возникает эмоция. Отсюда эмоции – это психическое отражение, представленность актуального состояния потребности. А.Н. Леонтьев [7] связывал эмоции с деятельностью, которая направляется мотивом, мотивы же, у данного автора, образуют смысл деятельности. Эмоция, по Леонтьеву, – это психическая представленность смысла, которая образует мотив. Ключом к осознанию мотивов являются эмоции.

С точки зрения В. Вундта и придерживающегося сходных позиций И. Гербарта, авторов интеллектуалистической теории, органические проявления эмоции есть следствие психических явлений: представлений и чувств, их связей и влияния. Согласно эволюционной теории Ч. Дарвина, человеческие выражения эмоций были врожденными и универсальными в разных культурах. Эмоции способствуют адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Подобные взгляды обнаруживаются и у П. Экмана. Он обнаружил, что, по большей части, выражения лица, используемые для передачи основных эмоций, имеют тенденцию быть одинаковыми в разных культурах [8].

У. Джемс и независимо от него Т. Ланге сформулировали теорию, постулирующую, что эмоции – это результат физиологических реакций на события. Интерпретируя свои физические реакции, человек делает вывод, какую реакцию он испытывает. Как альтернативная теории Джемса–Ланге, выступает теория У. Кэннона, в которой эмоции связаны с функционированием ЦНС, в частности с таламусом. Теория Кэннона и Барда предполагает, что физическое и психическое эмоциональное реагирование происходит одновременно и что одно не вызывает появления другого.

Анализ показал, что в приведенных выше теориях эмоции выступают в трех позициях: как следствие физиологических реакций, психических явлений и реакций центральной нервной системы человека.

Эмоции находятся в основе человеческого поведения: Я. Рейковский рассматривает их как организующий его процесс. Эмоции как регулятор деятельности человека в зависимости от характера и интенсивности эмоционального реагирования рассматриваются в теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера и информационной концепции эмоций П.В. Симонова. По

Фестингеру, поступки и действия, совершаемые в ходе выполнения профессиональной деятельности, вызывают у человека определенные (положительные или отрицательные) эмоции. Следовательно, между ожидаемыми и реальными результатами профессиональной деятельности может возникать диссонанс, который напрямую связан с эффективностью деятельности, личностной активностью по планированию и реализации планов деятельности. Исходя из информационной теории Симонова, возникающие при наличии потребности эмоции отражают качественные и количественные характеристики сведений, необходимых при выполнении профессиональной деятельности [9].

В зарубежной психологии одним из ведущих исследователей в области эмоций является К.Е. Изард, автор дифференциальной теории эмоций. По Изарду, эмоция – это некое переживание, чувство, которое мотивирует, организует и направляет существенную часть человеческого сознания, познания и действия [10].

В двухфакторной теории эмоций С. Шехтера эмоции рассматриваются как сочетание двух факторов: физиологического возбуждения и когнитивной интерпретации этого возбуждения. Данная теория предполагает, что сначала происходит физиологическое возбуждение, а затем индивид должен идентифицировать причину этого побуждения, испытать и обозначить его как эмоцию. Стимул приводит к физиологической реакции, которая когнитивно интерпретируется, что и приводит к эмоции.

Автор довольно популярной в США теории эмоционального интеллекта Д. Гоулман признает, что эмоция указывает человеку направление, которое уже хорошо себя зарекомендовало в ситуации «затруднительного положения», являясь бессознательными побудителями поведения человека. Эмоциональный интеллект – это способность управлять своими эмоциями и воспринимать чужие чувства. Гоулман обнаружил, что 67% всех способностей, обусловленных с профессиональным успехом, связаны с эмоциональным интеллектом [11]. Он выделяет четыре основных навыка эмоционального интеллекта: самосознание – способность воспринимать и понимать эмоции, действовать определенным образом в ситуациях; социальное сознание – способность понимать эмоции других людей; самоуправление – способность использовать осознание эмоций, чтобы оставаться гибкими и управлять своим поведением позитивно и конструктивно; управление взаимоотношениями – способность использовать осознание собственных эмоций и эмоций других для успешного взаимодействия.

Согласно основателю экзистенциально-аналитической теории эмоций А. Лэнгле, эмоции имеют экзистенциальный вес и рассматриваются как детекторы ценностей, а аффекты – как защитники жизни. Это проявляется в их влиянии на отношение к жизни: они могут побуждать к действию определенными способами, предоставлять инструменты и ресурсы, необходимые для эффективного взаимодействия личности в социуме. Феноменологическое понимание эмоций воспринимает их как чувства, мобилизующие жизненную силу, ее смысл. Чувства никогда не возникают сами по себе (в одиночку) или произвольно, они опосредованы объектом (реальным, воображаемым или мыслимым). Поэтому эмоции всегда относятся к чему-то, их можно рассматривать как конкретизацию отношений, деятельности, в частности и профессиональной [12].

В свою очередь К. Шерер в теории оценки эмоций и в рамках модели компонентного процесса определяет эмоцию как эпизод интеррализованных, синхронизированных изменений состояния всех или большинства подсистем организма в ответ на оценку внешнего или внутреннего проблемного стимула:

- когнитивный компонент реагирует на оценку стимула;
- нейрофизиологический компонент связан с телесными симптомами;
- мотивационный компонент вызывает направленность действий;
- компонент экспрессии задействует лицевые и вербальные выражения;
- субъективный компонент соответствует доступу к сознанию, хранящему эмоциональный опыт в памяти [13].

Таким образом, положительные эмоции являются предпосылками для благополучия, тогда как отрицательные эмоции посылают человеку сигнал о том, что существует сложная ситуация, которая должна быть решена. Проанализировав подходы отечественных и зарубежных авторов, нужно отметить, что в зависимости от теорети-

ческой точки зрения используется различная терминология эмоций, однако большинство ученых ссылается на аналогичные или те же компоненты, а именно: эмоция – это сложная картина изменений, включающая физиологическое возбуждение, чувства, когнитивные процессы и поведенческие реакции в ответ на ситуацию, которая воспринимается как лично значимая.

Одна из причин, по которой эмоции являются частью исследования, состоит в том, что специалисты социомических профессий, действуя своими мыслями и чувствами, в то же время затрагивают эмоции и чувства других, поскольку взаимодействие происходит не только в личной, но и в профессиональной и социальной среде. Поэтому мы в рамках настоящего исследования под эмоциями будем понимать аффективные процессы, возникающие из отношений между индивидуумом и социальной средой, вовлекающие изменения на физиологическом, поведенческом (экспрессивном) и субъективно-эмпирическом уровнях, отражающие оценку ситуации или внешний/внутренний стимул и испытываемые с удовольствием и/или неприязнью, учитывая их связь с потребностями и индивидуальными целями. Эти изменения имеют последствия для биологического, психологического и социального функционирования субъекта труда.

Кроме того, эмоции полифеноменальны, включают в себя множество взаимосвязей этих феноменов и зависят от внутренних и внешних факторов. В качестве внутренних факторов можно упомянуть руководство, оплату, взаимоотношения в коллективе. В качестве внешних факторов авторы указывают в основном семейную среду и личную жизнь (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Ф. Герцберг, Л. Кендалл, Дж. Маршалл, К. Маслач, П. Смит, Т.В. Форманюк и др.).

Такая сложность не часто принимается во внимание исследователями, анализ научных источников показал, что в настоящее время доминирует дихотомическая модель взаимовлияния эмоциональной сферы личности и профессиональной деятельности (рисунок).

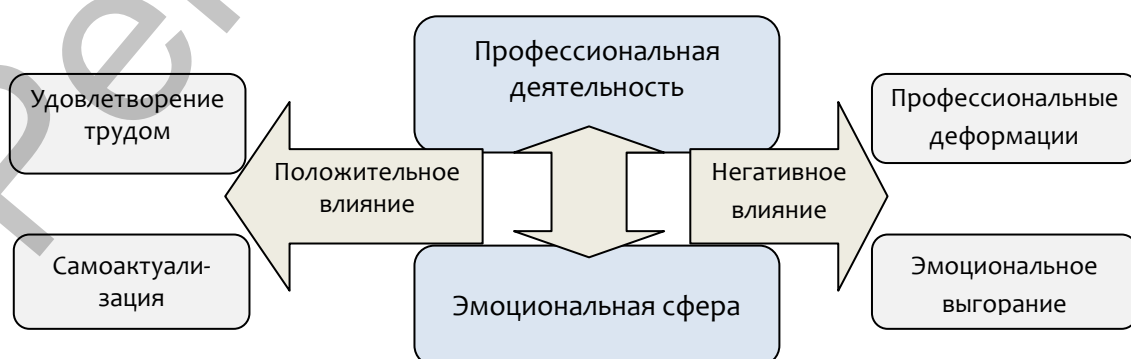


Рисунок – Дихотомическая модель взаимовлияния эмоциональной сферы личности и профессиональной деятельности.

Разработанная нами модель позволяет проиллюстрировать роль эмоций в профессиональной деятельности. Они являются частью рабочей среды и определенно влияют на различные способы профессионального функционирования. Либо положительное, либо отрицательное его исследование помогает выявить ключи к успеху и избежать нежелательных результатов в профессиональной деятельности.

Итак, с одной стороны, положительные эмоции (происходящие либо в личной жизни, либо на рабочем месте) оказывают благотворное влияние на профессиональную деятельность. Сторонники субъектно-акмеологического подхода (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, М.Р. Битянова, И.В. Вачков, А.А. Деркач, Ю.М. Забродин, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.Д. Шадриков и др.) рассматривают профессиональную деятельность как целостный, непрерывный процесс личностно-профессионального становления и высшего развития профессионализма субъекта деятельности.

Личность профессионала как активная саморазвивающаяся целостность, самоактуализирующаяся в профессиональной деятельности, рассматривается представителями гуманистической психологии [14; 15]. Так, А. Маслоу выделяет в иерархической концепции мотивации потребность в компетентности, актуализация которой приводит к формированию самоуважения личности. Личности важно чувствовать свою компетентность в какой-либо области, подчеркивал К. Роджерс, что способствует формированию положительной Я-концепции. Удовлетворенность трудом, самореализация и самоактуализация, увлеченность работой и, как следствие, профессиональное развитие личности. Примечательно, что они отвечают за повышение продуктивности и творчества и тем самым более качественный социальный контекст. Специалист должен чувствовать удовлетворение от своей работы, а окружающая среда между сотрудниками должна характеризоваться командным духом. Результатом этих положительных эмоций являются творчество, производительность, эффективность и готовность работать.

С другой стороны, отрицательные эмоции имеют противоположные эффекты. Перегрузки, в том числе эмоциональные, отсутствие вознаграждений и социальных отношений, отсутствие руководства или поддержки могут стать причиной возникновения стресса, гнева, агрессивного поведения или конфликтов, что приводит к возникновению нежелательных профессиональных качеств и неблагоприятным изменениям в профессиональном поведении, умственной структуре, личностных чертах и выполнении професси-

ональных обязанностей. Именно такой позиции придерживаются С.П. Безносков, А.К. Маркова, Р.М. Грановская, Л.Н. Корнеева и др.

Рабочая среда системы «человек–человек» – это стихия социума, которая характеризуется повышенной стрессогенностью вследствие высокой эмоциональной насыщенности. Исследователи феномена эмоционального выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, А.К. Маркова, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк, Н.Ж. Freudenberger, С. Maslach и др.) указывают на тот факт, что его развитие является препятствием конструктивных отношений между сотрудниками, уменьшает творческий потенциал. Основатель экзистенциально-аналитической теории эмоций А. Лэнгле, опираясь на исследование В. Франкла, понимает под эмоциональным выгоранием особую форму экзистенциального вакуума: отсутствие мотивации, чувство пустоты и потерю смысла заниматься не только трудовой деятельностью, но и жизни в целом [16].

Таким образом, анализ показал, что возникает своеобразный цикл: профессиональная деятельность предъявляет высокие требования к рабочим ресурсам человека (физическим, психологическим, социальным, организационным), что способствует выгоранию. Сотрудники с синдромом истощения испытывают больше проблем в психологическом и физическом здоровье, что, в свою очередь, существенно влияет на их профессиональную эффективность, снижение эффективности повышает требования к ресурсам и т.д.

Отметим также, что и профессиональная деятельность оказывает влияние на состояние и эмоции человека, вызывает различные изменения в оценке текущей ситуации, поступках и действиях человека, которые соответствуют требованиям деятельности и возможностям. Эмоции выполняют мотивационную и информационную функции, прежде всего, в силу своего эмпирического или чувственного компонента, помогают организовывать и мотивировать профессиональную деятельность.

Заключение. Концепция эмоций является центральной во всех аспектах человеческого опыта [7; 9; 10; 12; 14; 16]. Они проникают в нашу социальную и профессиональную жизнь, влияют на наше мышление и поведение, определяют наши отношения и социальные взаимодействия. Проанализировав различные концепции и подходы к проблеме взаимовлияния эмоциональной сферы и профессиональной деятельности в системе «человек–человек», ее специфику, очевидна взаимная обусловленность [17]. Поскольку личность формируется и развивается в деятельности, то в определенном смысле можно говорить о лич-

ности как следствии особенностей деятельности. Характеристики личности оказывают влияние на особенности реализации той или иной деятельности. При этом деформации трудового поведения и деятельности могут рассматриваться в качестве внешнего проявления внутренних деформаций личности. Позитивное отношение к профессиональным обязанностям, предотвращая выгорание, стимулируют профессиональное мастерство. Нами установлено, что анализ сущности феномена взаимовлияния эмоциональной сферы и профессиональной деятельности позволяет установить основной вектор дальнейшей работы – реализация в эмпирическом исследовании разработанной нами модели в практической деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Изд-во «Ин-т практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.
2. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 720 с.
3. Дружилов, С.А. Профессиональные деформации и деформации как следствие искажения психологических моделей профессии и деятельности / С.А. Дружилов // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 56–62.
4. Самоукина, Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем»; Изд-во ЭКМОС, 1999. – 352 с.
5. Ильясов, Ф.Н. О целесообразности и содержании исследований удовлетворенности трудом / Ф.Н. Ильясов // Социологический журнал. – 2013. – № 3. – С. 130–138.
6. Чалых, Д.А. Мотивация и деятельность / Д.А. Чалых. – М.: Лаборатория книги, 2012. – 149 с.
7. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. – М., 1971. – 40 с.
8. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь: пер. с англ. / П. Экман. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2011. – 333 с.
9. Симонов, П.В. Потребностно-информационная теория эмоций / П.В. Симонов // Вопросы психологии. – 1982. – № 6. – С. 44–56.
10. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 79 с.
11. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ Москва: Хранитель, 2008. – 478 с.
12. Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. – Харьков: Гуманитар. центр, 2011. – 332 с.
13. Scherer, K.R. Emotion, the psychological structure of emotions / K.R. Scherer // International encyclopedia of social and behavioral sciences Edition: 2, Publisher: Elsevier. – 2015. – P. 526–533.
14. Маслоу, А. На подступах к психологии бытия / А. Маслоу; пер. О. Чистякова; под ред. В. Данченко. – М.: «Рефл-бук»; К.: «Ваклер», 1997. – 138 с.
15. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. М.М. Исениной. – М.: Прогресс, 1994. – 256 с.
16. Längle, A. Burnout, Existential Meaning and Possibilities of Prevention / A. Längle // European Psychotherapy. – 2003. – № 4. – P. 107–121.
17. Payne, R. Emotions at work-theory, research and applications for management / R.L. Payne // Chichester. – 2001. – 344 с.

Поступила в редакцию 19.06.2018 г.

УДК 159.92:796

Особенности использования копинг-стратегий спортсменами различной квалификации

Шестиловская Н.А.

Белорусский государственный университет

Спортивная деятельность характеризуется предельными нагрузками всех видов и подразумевает максимальное напряжение всех систем и процессов организма, а условия тренировки требуют доведения этого напряжения до пределов индивидуальной нормы спортсмена. Одним из способов саморегуляции сильного эмоционального состояния выступает использование психологических защит, которые, в свою очередь, реализуются в виде стратегий совладающего поведения, или копинг-стратегий.

Цель статьи – выявить особенности использования копинг-стратегий спортсменами.

Материал и методы. В данном исследовании приняли участие 150 спортсменов, 50 мастеров спорта (МС), 50 кандидатов в мастера спорта (КМС), 50 первого разряда (1 разряда), возраст респондентов от 18 до 23 лет. Для диагностики копинг-стратегий был применен опросник COPE.