

Дисципліна «Психофізіологія професійної діяльності»



Лекція «ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ»

Калюжна Юлія Вікторівна

к.е.н., доцент кафедри управління персоналом і маркетингу

kalyuzhnaya.ju@gmail.com





План лекції

1. Загальне уявлення про емоції
2. Класифікація емоцій
3. Емоційний стан
4. Емоційне вигорання

1. Загальне уявлення про емоції

Емоція - це тимчасове, миттєве переживання будь-якого постійного відчуття.

Емоції -
це відповідні реакції організму на зовнішні
та внутрішні подразники, у яких
проявляється позитивне або негативне
ставлення людини
до навколишнього світу

2. Класифікація емоцій

- 1) стеничні - збуджуючі (радість, наснага);
- 2) астеничні – ослаблюючі (страх, туга, печаль);
- 3) короткострокові (гнів, переляк);
- 4) тривалі (настрої, стани);
- 5) «чисті емоції» - почуття, афекти, пристрасті, стреси;
- 6) позитивні і негативні

2. Класифікація емоцій. «Чисті емоції»

Настрої - тривалі і відносно стійкі емоційні стани, що відрізняються невисокою інтенсивністю і складові загальний емоційний фон для поведінки людини

Ейфорія - радісний, піднесений настрій, що супроводжується відчуттям щастя і захоплення; в стані ейфорії у людини може знижуватися критика до неприємних, шкідливим явищам і впливів.

Фрустрація - конфліктний емоційний стан, що виникає в ситуації, що втраченої надії, появи непереборного перешкоди в ході діяльності, при неможливості (реальної чи уявної) задовольнити ті чи інші потреби.

2. Класифікація емоцій. «Чисті емоції»

Дисфорія - настрій, протилежний ейфорії; похмурий, пригнічений стан, при якому людину не радують навіть зазвичайні привабливі для неї речі і події.

Афект - короткочасний, інтенсивний конфліктний емоційний стан, що супроводжується частковою або повною втратою самоконтролю.

Стрес – конфліктний емоційний стан, що відбиває універсальну адаптаційну реакцію організму на сильнодіючі несприятливі фактори і (стресори).

Дистрес **Евстрес**

3. Емоційний стан

Класи емоційних явищ:

1) емоційний фон (емоційний стан)

відображає загальне глобальне ставлення людини до навколишньої ситуації, до себе самого і пов'язане з його особистісними характеристиками;

2) емоційне реагування - короткочасна емоційна відповідь на той чи інший вплив, який має ситуаційний характер.

Пропоную визначити свою психологічну врівноваженність.

Дайте відповідь на запитання одним із трьох способів:

- А) «так, безумовно»
- Б) «так, але не дуже»
- В) «ні, у жодному фазі»

Чи дратує вас:

1. Зім'ята сторінка газет», яку ви хочете прочитати?
2. Не надто молода жінка, вдягнена, як юна дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час бесіди?
4. Жінка, яка палить на вулиці або в громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Що хтось гризе нігті на ваших очах?
7. Що хтось сміється невлад?
8. Що хтось намагається вчити вас, що і як робити?
9. Що кохана дівчина (хлопець) завжди запізнюється?
10. Що в кінотеатрі той, хто сидить попереду, весь час крутиться і розмовляє?
11. Що вам переповідають сюжет роману, який ви тільки збираєтеся прочитати?
12. Що вам дарують непотрібні речі?
13. Голосна розмова в громадському транспорті?
14. Надто сильний запах парфумів?
15. Людина, яка жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

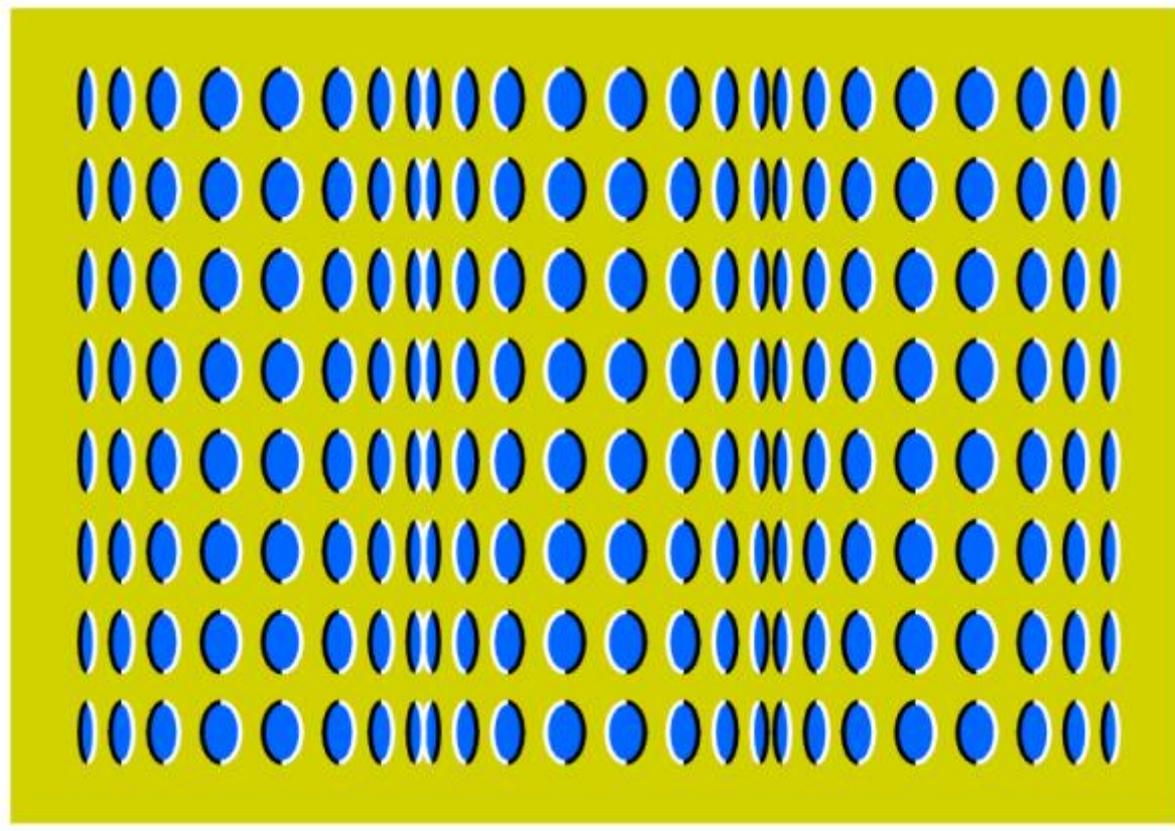
- 
- А) «так, безумовно» (3 бали),
 - Б) «так, але не дуже» (1 бал),
 - В) «ні, у жодному фазі» (0 балів) і підсумуйте бали.

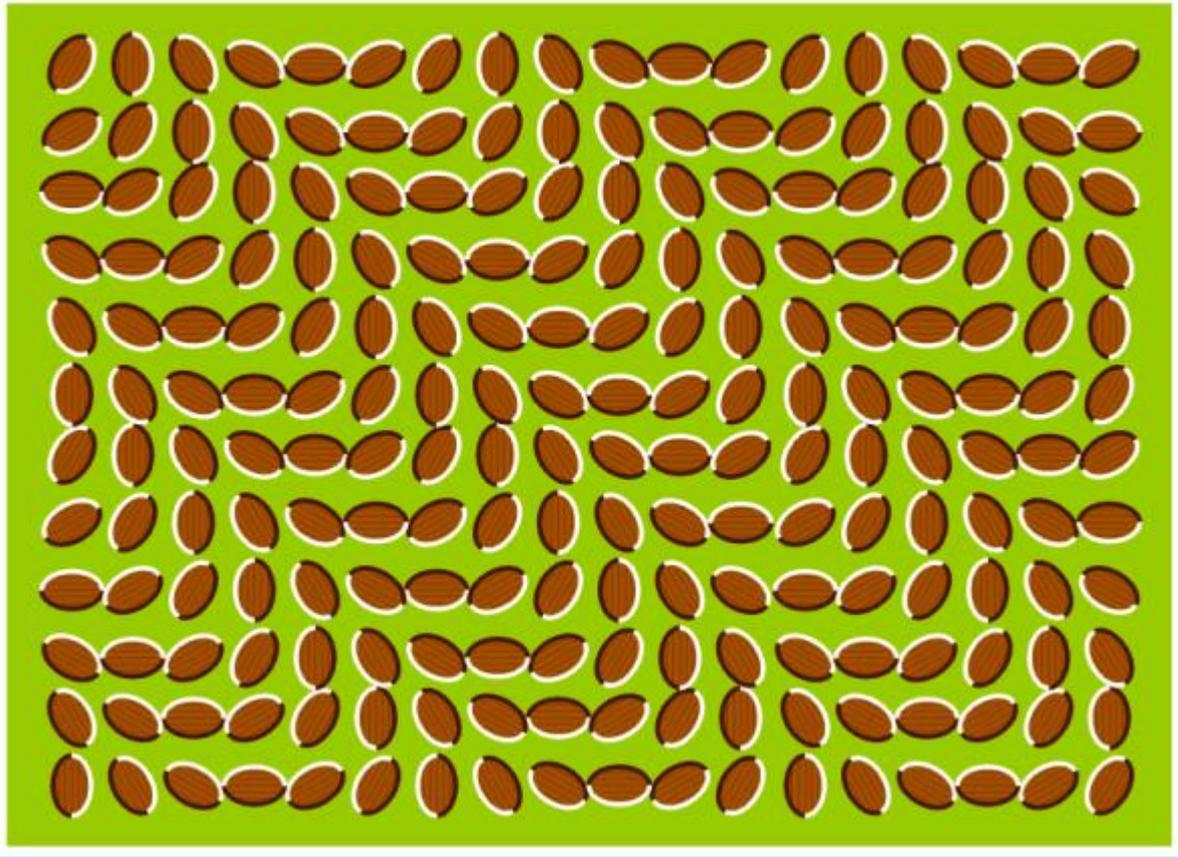
Понад 36. Ви не належите до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує майже все. Ви легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи непорозуміння з оточуючими.

Від 13 до 38. Ви належите до найпоширенішої групи людей, яких дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

Менш ніж 13. Ви достатньо спокійна людина й дивитеся на життя реально. Вас не так вже й просто вивести з рівноваги. А це – «страховка» від стресу.

Перевірте себе на наявність стресу. Подивіться уважно на малюнки.
Як по-вашому, вони рухаються? Чи малюнки абсолютно статичні?







Тест визначає рівень стресу, з яким може впоратися доросла людина.

Чим повільніше рухаються елементи малюнка, тим краще Ви здатні контролювати стрес.

За допомогою цих малюнків були протестовані деякі підозрювані в злочинах. Вони бачили шалене обертання елементів малюнків. А от люди старшого віку і діти бачать малюнки статичними. Врахуйте, на жодному з цих малюнків немає анімації (рухомих елементів). Вони абсолютно статичні.

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИ ДО АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ А. БАССА ТА А. ДАРКІ

(адаптація А.К. Осницького)

➤ **ІНСТРУКЦІЯ.** Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

- 1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
- 2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
- 3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
- 4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
- 5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
- 6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
- 7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
- 8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
- 9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
- 10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
- 11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
- 12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
- 13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
- 14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
- 15. Я часто не погоджуюся з людьми.
- 16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
- 17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
- 18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
- 19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
- 20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.

- 21. Мене трохи засмучує моя доля.
- 22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
- 23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
- 24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
- 25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
- 26. Я не здатний на брутальні жарти.
- 27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
- 28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
- 29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
- 30. Досить багато людей заздять мені.
- 31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
- 32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
- 33. Люди, які постійно знуцаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
- 34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
- 35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
- 36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
- 37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
- 38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
- 39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
- 40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
- 41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
- 42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
- 43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
- 44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
- 45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
- 46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
- 47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
- 48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
- 49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
- 50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.

- 51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
- 52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
- 53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
- 54. Невдачі засмучують мене.
- 55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
- 56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
- 57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
- 58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
- 59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
- 60. Я лаюся тільки через злість.
- 61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
- 62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
- 63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
- 64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
- 65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
- 66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
- 67. Я часто думаю, що жив неправильно.
- 68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
- 69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
- 70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
- 71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.
- 72. Останнім часом я став занудою.
- 73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
- 74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.
- 75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань.

Якщо після номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так».

Якщо після номера питання стоїть знак «-», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються.

Сума балів, помножена на коефіцієнт k , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

➤ КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ:

1) Фізична агресія ($k=11$):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) Вербальна агресія ($k=8$):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) Непряма агресія ($k=13$):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) Негативізм ($k=20$):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) Дратівливість ($k=9$):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) Схильність до підозр ($k=11$):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) Образа ($k=13$):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) Відчуття провини ($k=11$):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

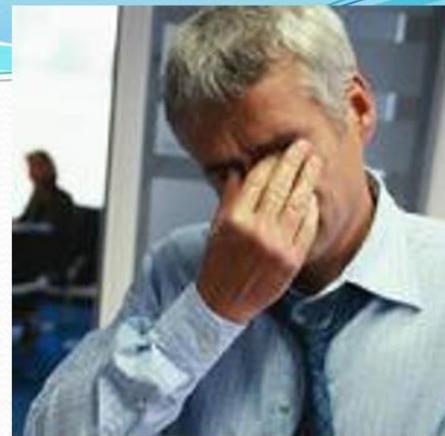
А. Бас та А. Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи.

Автори визначили такі види агресивної поведінки:

- 1.** Використання фізичної сили щодо іншої особи – **фізична агресія.**
- 2.** Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – **вербальна агресія.**
- 3.** Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – **непряма агресія.**
- 4.** Опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – **негативізм.**
- 5.** Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – **роздратування.**
- 6.** Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, – **підозрілість.**
- 7.** Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – **образа.**
- 8.** Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – **автоагресія або відчуття провини.**

4. Емоційне вигорання

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років ХХ ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».



Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».



4. Емоційне вигорання

У 1981 р. А. Морроу запропонував яскравий емоційний образ, що відображає, на його думку, внутрішній стан працівника, що зазнає дистрес професійного вигорання:

«Запах палаючої психологічної проводки».

Професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки», або «визволення» від них.

4. Емоційне вигорання. Основні ознаки

- виснаження, втома;
- психосоматичні ускладнення;
- безсоння;
- негативні настанови стосовно підлеглих;
- негативні настанови щодо своєї роботи;
- нехтування виконанням своїх обов'язків;
- збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);
- зменшення апетиту чи переїдання;
- негативне само оцінювання;
- посилення агресивності (роздратованості, напруженості);
- посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія);
- почуття провини.

4. Емоційне вигорання. Лікування

- 1. Організаційний рівень** включає в себе поліпшення умов праці працівника.
- 2. Міжособистісний рівень** стосується оптимізації соціально-психологічного клімату в колективі.
- 3. Індивідуальний рівень** має на увазі лікування розвинулися у працівника захворювань, а також корекцію його власних реакцій на робочу обстановку (за допомогою психологічного консультування і різних методів психотерапії).

4. Емоційне вигорання. Профілактика

1. Визначити для себе короткострокові і довгострокові цілі розвитку
2. «Тайм-аути» в роботі
3. Саморегуляція (дихальна гімнастика, різні прийоми релаксації, аутогенне тренування).
4. Самовдосконалення і професійний розвиток
5. Усунення непотрібної конкуренції з колегами
6. Емоційне, неофіційне спілкування з колегами
7. Підтримка гарної фізичної форми
8. Зменшення конфлікних ситуацій
9. Виробка вміння розподіляти в часі власні виробничі навантаження; періодично переключатися з одного виду діяльності на інший.
10. Не відмовлятися від чужої допомоги; долати сором'язливість, яка заважає приймати сприяння від інших людей.
11. У радикальних випадках слід поміняти роботу і навіть сферу діяльності



Дауншифтинг

**ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!**

