

*Аргунова Сардаана Михайловна*

студентка

Финансово-экономический институт

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** в данной статье проанализированы значения эмоций в психофизиологии профессиональной деятельности человека. Отмечено, что студенты способны и могут управлять своими эмоциями, не подвержены большим стрессам, раздражению и повышенному уровню агрессии, могут найти выход из конфликтных ситуаций, не усугубляя ее.*

***Ключевые слова:** эмоции, психофизиология, профессиональная деятельность.*

Эмоции в жизни человека играют очень большую роль. Ведь только имея представление об эмоциональном состоянии и опыте человека, с малой долей уверенности мы можем сказать, что знаем каков он. Они показывают социально приобретенные представления о мире и о себе. И к тому же эмоции раскрывают те аспекты личности, которые человек, возможно, хотел бы скрыть от других. Понимание эмоций – ключ к пониманию личности человека [2].

Как утверждал, Ч. Дарвин эмоции проявились, в ходе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоции и выразительные действия выполняют функцию сигналов, в каком состоянии находится системы потребностей человека [1].

Для того, чтобы узнать, как эмоции влияют на профессиональную деятельность. На сегодняшний день СВФУ имени М.К. Аммосова – многоотраслевой

федеральный вуз, располагающий обширными возможностями с целью проведения учебной, воспитательской и научно-исследовательской деятельностью, в котором проходят обучение приблизительно 20000 студентов [3]. Нами были изучены студенты финансово-экономического института, кафедры Социологии и управления персоналом, группы УП-14.

Управление персоналом – сфера познаний и практической деятельности, нацеленная в предоставление организации качественный персонал, способные осуществлять порученные в них трудовые функции, и оптимальное его использование. Управление персоналом считается необходимой составляющей качественных систем управления организации.

В настоящее время состав группы входит 17 девушек и 4 парней. Студентов, закончивших школу золотой медалью 5. Если анализировать состав группы по качеству учебы, то результаты следующие: 5 студентов отличники, 10 студентов хорошисты, 6 студентов удовлетворительно. Из 21 студента в общежитии живут 8 студентов. Семейных студентов, состоящих в браке 1 студент. Куратор группы Михайлова Анна Викторовна. Староста группы Сергучев Петр.

О взаимодействии исследуемой группы можно сказать, что у них вполне сплоченная группа, хорошие дружеские отношения. Серьезных конфликтов нет. Могут иногда поспорить, но потом приходят к общему мнению.

Целью нашего исследования является выявления степени потенциальной агрессивности группы. Мы провели социологическое исследование в виде теста с целью выявления потенциальной агрессии. В исследовании участвовали 21 респондента. Из числа выполнивших тест 17 девушек, 4 парней.

По результатам тестирования можно сделать следующие выводы:

Студенты группы УП-14 проявляют средний уровень этих эмоций, обычный для большинства людей. Это означает, что у студентов умеренная степень эмоционального напряжения. Что позволяет им повысить эффективность их деятельности и уменьшить количество допускаемых ими ошибок.

Следуя из данных теста финансово-экономического института группы УП-14 число студентов, испытывающих обидчивость 26% всех студентов.

33% студентам свойственно чувство вины, а 41% испытывают косвенная агрессия.

- 26% студентам группы свойственно обидчивость;
- 33% студентам группы свойственно чувство вины;
- 41% студентам свойственно косвенная агрессия.

Всего в тесте 40 вопросов, каждый студент должен был обвести в бланке номер вопроса, в котором они реагируют похожим образом.

После нужно было подсчитать число обведенных кружков в каждой строчке. Всего строчек было 8:

- физическая агрессия. Склонность к самому примитивному виду агрессии;
- косвенная агрессия. Лучше ударить по столу, чем по голове партнера;
- раздражительность. Плохо или даже хорошо скрываемая агрессия;
- негативизм. Реакция типичная для подростков, совершающие бессмысленные или даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста;
- обидчивость. Готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить;
- подозрительность. Готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направление против вас;
- вербальная агрессия. За словом в карман вы не полезете;
- чувство вины. Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

Потом отметить на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соединить их. В графике пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. А если выше пунктира, обозначенного в графике, то этот человек с повышенным уровнем агрессии провоцирующий вокруг себя конфликты.

Среди студентов финансово-экономического института группы УП-14 ни один студент не является человеком с повышенным уровнем агрессии. Что является хорошим результатом теста.

Из этого следует, что студенты способны и могут управлять своими эмоциями. Что очень хорошо проявляется в учебе. Не подвержены большим стрессам, раздражению и повышенному уровню агрессии. Могут найти выход из конфликтных ситуаций, не усугубляя ее.

Исходя, из результатов тестирования мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Научиться контролировать свои эмоции.
2. Следить за здоровьем, т.к. здоровье тоже влияет на эмоциональное состояние.
3. Выполнять расслабляющие упражнения 5–10 мин в день.
4. Не слишком загружать себя.

### ***Список литературы***

1. Психофизиология профессиональной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-college.ru/>
2. Психология эмоций. Тексты / Под редакцией В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Владос, 2009. – 278 с.
3. Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.s-vfu.ru>