

Бешникова Полина Сергеевна
Студентка 4 курса 41 группы ОФО
ИПОСТ ТвГУ

РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ СПОСОБОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрено понятие эмоциональной регуляции деятельности, а также приведен анализ внутренних и внешних способов эмоциональной регуляции.

Ключевые слова: *эмоциональное состояние, эмоциональная регуляция, внутренние и внешние способы эмоциональной регуляции.*

Эмоциональная регуляция – это способность реагировать на происходящее с таким диапазоном эмоций, который является социально приемлемым и достаточно гибким; это также умение откладывать спонтанные реакции по мере необходимости. Ее можно определить и как оперирование внешними и внутренними процессами, ответственными за наблюдение, оценку и изменение эмоциональных реакций. Несмотря на то, что сам термин и его описание могут показаться сложными, все на самом деле просто: в широком смысле эмоциональная регуляция – это умение совладать с собой, когда это нужно [2].

Использование энергии эмоциональных переживаний для организации конструктивного целенаправленного поведения называется совладающим поведением или копингом.

Выделяют два типа копинга:

1. Копинг, направленный на изменение внешнего мира или копинг, ориентированный на проблему (интерпсихические формы совладания). Наиболее оптимален, т.к. активные действия снижают воздействие стрессоров на личность.

2. Копинг, направленный на изменение внутреннего мира или ориентированный на эмоции, мысли, намерения (интрапсихические формы совладания). Меняет отношение к проблеме и является действенным, если проблема фактически является не решаемой, т.е. не подлежит контролю и преобразованию со стороны субъекта [5].

Существует также диадический копинг - совладание со стрессом при помощи партнера.

Он в равной степени относится и к интрапсихическим и к интерпсихическим формам совладания:

1. Интерпсихическая форма. Партнер оказывает действенную помощь субъекту по решению возникшей у него проблемы, порождающей стрессовые эмоции. Информационная поддержка - совет о том, как справиться с проблемой. Это обсуждение возможных решений проблемы и их

сравнительных достоинств. Инструментальная поддержка - материальная помощь или помощь конкретными действиями.

2. Интрапсихическая форма. Копинг имеет характер адресованного партнеру проговаривания стрессогенной ситуации и вызываемых ею негативных эмоций. Эмоциональная поддержка - выражение участия и заинтересованности, которые показывают нам, что мы небезразличны партнерам. Это внимательное, участливое выслушивание рассказа о проблемах. Оценочная поддержка - помощь человеку в оценке и осмыслении его проблем. Это попытки прояснения сути проблемы и ее значимости. Как показали исследования, более эффективным способом совладания с депрессией является социальная поддержка в виде реальной помощи по решению проблемы и ее разрешения. Тем не менее, и эмоциональная поддержка сама по себе не бесполезна. Обнаружено, что индивиды, пережившие травмирующие события, а затем откровенно обсудившие их с друзьями, или хотя бы даже записавшие свою историю на магнитофон, в ближайшие шесть месяцев реже обращались к врачу [4].

Существуют внутренние и внешние способы регуляции эмоций:

К внешним способам регуляции эмоций относят эмоциональное отреагирование. Эмоция осознается и разряжается в деятельности, направленной на решение проблемы, или в косвенных видах активности (общении и др.), после которых субъект переходит к решению проблемы. Эмоция разряжается физически или вербально. Эмоциональное отреагирование ослабляет интенсивность отрицательных эмоций и является самым оптимальным способом регуляции.

Эмоциональное отреагирование может происходить в одной из двух форм:

Возникновение проблемы (из-за которой не удовлетворяется потребность) – возникновение эмоции – немедленное решение проблемы (достижение цели и удовлетворение потребности) – эмоциональное отреагирование в ходе выполнения деятельности – катарсис (разрядка, уничтожение мучительных и неприятных эмоций, их превращение в противоположные).

Возникновение проблемы (из-за которой не удовлетворяется потребность) – возникновение эмоции – эмоциональное отреагирование – катарсис – освобождение мышления от аффективного давления — поиск и нахождение решения задачи – реализация решения и разрешение проблемы – достижение цели и удовлетворение потребности [3].

Эмоциональное отреагирование осуществляется косвенными способами, после чего выполняется деятельность и проблема решается.

Способами является вербализация чувств, осознание эмоций, арттерапия, плач и др.

Арттерапия, использующая восприятие и создание художественных произведений и включающая музыкотерапию, библиотерапию, сказкотерапию, терапию изобразительным искусством, кинотерапию, танцевальную терапию и др. Субъект идентифицирует себя с героями художественного произведения, их

эмоциональными переживаниями или эмоциональными переживаниями автора, сопереживает им и тем самым достигает эмоционального отреагирования. Подобное отождествление помогает осознать свои эмоции, понять их причины и обнаружить конструктивные способы разрешения проблемы, породившей нежелательные чувства и эмоции. [2].

Плач, в котором естественным образом выражается печаль и горе. Если человек хронически запрещает себе плач и рыдания, сдерживая их посредством произвольного сокращения диафрагмы, он не освобождается от своей печали, не может покончить с ней. Он даже не может ясно вспомнить, какая потеря вызывает его печаль. 15 минут плача хватает, чтобы разрядить избыточное напряжение. При этом плач не должен быть чрезмерным, т.е. мешающим общению с окружающими. В последнем случае необходимо научиться контролировать себя, отвлекаться и, самое главное, структурировать плач, т.е. установить лимит времени для слез [4].

Осознание и переживание эмоций. Понимание своих чувств помогает человеку осознать свои потребности, решать свои проблемы и жить удовлетворенной жизнью. Чтобы избавиться от нежелательных чувств, нужно принять их, выразить и тем самым разрядить:

Осознание телесных ощущений, поз, мышечных напряжений, выражения лица.

Посещение художественной галереи с последовательным сосредоточением на каждой картине и вызываемой ею эмоции.

Завершение неоконченных дел и осознание избегаемых эмоций, воспринимаемых как нежелательные. Незавершенность старых переживаний препятствует инициации новой деятельности. [3].

Использование скуки и грез для осознания своих вытесненных потребностей. Следует осознать скуку как результат утраты эмоции интереса к явлениям внешнего мира. Освобождение от скуки предполагает осуществление интересных дел.

Подлинные интересы и вытесненные потребности можно обнаружить с помощью анализа грез и фантазий. Необходимо признать неинтересную, но обязательную для выполнения деятельность таковой, и найти в ней интересные моменты и дополнительные смыслы [2].

Вербализация эмоций. Проговаривание, описание вслух или письменно своих эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в общении с другим человеком, группой людей или самим собой. Будучи выражены в слове и оказавшись объектом пристального наблюдения, негативные чувства имеют свойство ослабевать и исчезать. [2].

К внутренним способам регуляции эмоций относят такие способ, как эмоциональная трансформация и эмоциональное подавление.

В ходе эмоциональной трансформации внутренний мир меняется за счет конструктивного переструктурирования эмоций. Нежелательная эмоция изменяется на желательную, меняется отношение к проблеме, но сама проблема не решается, потребность остается неудовлетворенной, и разрядки

эмоционального напряжения не происходит. Осуществляется в ситуациях, когда решение проблемы от субъекта не зависит. Является менее оптимальным способом по сравнению с эмоциональным отреагированием.

Способами эмоционального регулирования являются когнитивные способы.

В затруднительных жизненных ситуациях, в которых невозможны практические действия, можно использовать следующие словесные способы поведения, направленные на проработку проблемы.

Позитивная переоценка критической ситуации и оппонента; переосмысление негативного события, обнаружение в нем достоинств, удач и выгод; положительное изменение восприятия оппонента, понимание его мотивов, нахождение среди них одобряемых; высмеивание эмоциогенного события и/или оппонента, представление их в смешном и нелепом виде; оценка негативного события как справедливой платы за совершенные или предполагаемые действия; акцентирование позитивных последствий своей проблемы для других людей [4].

В ходе эмоциональное я внутренний мир меняется за счет неконструктивного вытеснения эмоций. Является наиболее неоптимальным способом. Эмоция не отреагируется, а вытесняется из сознания в бессознательное. Происходит уход от решения проблемы, проблема не разрешается. Способы эмоционального регулирования отвлекают от решения проблемы, переключают сознание на другую активность, «загоняют» эмоцию «вглубь». К ним можно отнести: релаксации, медитации, аутотренинг, употребление психоактивных веществ, использование защитных механизмов и др. Но в пользу эмоционального подавления существует и положительный аргумент: этот вид регуляции эмоций позволяет улучшить самочувствие и повысить адаптивные способности, что необходимо для последующего изменения установок и решения проблем.

Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления. Человек прикладывает сознательные усилия, чтобы активизировать эмоцию, противоположную переживаемой в данный момент, и тем самым ее подавить или снизить ее интенсивность. Частным случаем является метод изменения настроения. Заключается в том, что клиенты читают утверждения типа: «Я чувствую себя действительно отлично», «Я ощущаю большую радость» и стараются «войти» в предлагаемое эмоциональное состояние. Лабораторные исследования показали, что данный метод является действенным, но кратковременным, поскольку, хотя настроение и меняется у 67% испытуемых в лучшую сторону, но вызванное приподнятое настроение длится недолго, около 10-15 минут [6].

Отвлечение. С помощью волевых усилий, сознание направляется на размышления о посторонних объектах и ситуациях, а не об эмоциогенных обстоятельствах. К отвлечению относятся грезы и сон, уход из эмоциогенной ситуации, избегание оппонента и конфликтных ситуаций, питье воды, рассматривание окружающей обстановки и т.п.

Переключение. Сознание направляется на какое–нибудь интересное дело (чтение книг или периодической печати, просмотр фильмов или телепередач, компьютерные игры, хобби и др.) или на обдумывание предстоящей деятельности.

Моторная регуляция, физическая разрядка. Осуществление физической активности, снижающей интенсивность эмоционального переживания с помощью быстрых размашистых, интенсивных движений (спорт, полезная физическая работа, физические игры, ходьба пешком, танцы).

Релаксация. Мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий. Включает медитацию, прогрессивную мышечную релаксацию, аутогенную тренировку, самовнушение, визуализацию, регуляцию дыхания, принятие душа/ванны, счет до десяти, улыбку, смех, шутки и т.п.

Защитные механизмы. Например, рационализация как снижение значимости эмоциогенного события путем придания ему меньшей ценности; проекция как перенос собственных отрицательных эмоций, первоначально направленных против себя, на других людей; формирование реакции, когда социально неодобряемая эмоция сменяется на противоположную и др. [7]

Употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков, антидепрессантов, транквилизаторов и др.)

В заключение, обобщая все вышесказанное, можно утверждать, что наиболее распространенными способами эмоционального регулирования являются внутренние способы эмоциональной регуляции, среди которых первое место занимает эмоциональное подавление.

Эмоциональное подавление не требует специального обучения в отличие от эмоционального отреагирования и эмоциональной трансформации. Большинству людей трудно использовать эмоциональное отреагирование, поскольку относящиеся к нему способы и приемы противоречат традиционным социальным стереотипам и требуют немалого мужества в противостоянии им.

Литература

1. Аргайл. М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2017. – 450 с.
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2016. – 350 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2015. – 280 с.
4. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2016. – 350 с.
5. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2014. – 420 с.
6. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2015. – 350 с.
7. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб.: Речь, 2017 – 450 с.