

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

СТУДЕНЧЕСКОЕ НАУЧНОЕ ОБЩЕСТВО «ИНСАЙТ»

ПЕРВИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕСТВЕННОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СОЮЗ МОЛОДЕЖИ» БГПУ

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Материалы XVII Международной студенческой научно-практической
конференции

Минск, 21 апреля 2017 г.

Научное электронное издание



Минск, 2017

УДК 159.99
ББК 88.4

Редколлегия:

кандидат психологических наук, доцент *Д.Г. Дьяков*;
кандидат психологических наук, доцент *С.Н. Жеребцов*;
кандидат психологических наук, доцент *Н.В. Азарёнок*;

Психология развития личности в современном мире: материалы XVII Междунар. студ. науч.-практ. конф., г. Минск, 21 апр. 2017 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол.: Д.Г. Дьяков, С.Н. Жеребцов, Н.В. Азарёнок – Минск : БГПУ, 2017. – 242 с.

ISBN

В сборник включены материалы исследований студентов ведущих вузов Республики Беларусь и СНГ. Рассматриваются вопросы современной психологии семьи, кризисной, социальной, возрастной, педагогической и клинической психологии. Адресуется студентам, аспирантам, преподавателям и всем интересующимся современными проблемами психологии.

УДК 159.99
ББК 88.4

ISBN

© БГПУ, 2017

ВОЗМОЖНОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

В.А. Маркович, II курс, Институт психологии, БГПУ им. М. Танка
Научный руководитель: *А.В. Музыченко*, кандидат психологических наук,
доцент, БГПУ им. М. Танка

Эмоциями называют психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру. Эмоции характеризуются тремя компонентами: переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции; процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма; проявляются в мимике, движениях. Эмоции, как и многие другие психические явления, изучены недостаточно и понимаются разными авторами по-разному.

Слишком сильные эмоции, независимо от их валентности, могут утомлять организм и вводить в состояние стресса. При продолжительном воздействии негативные эмоции могут приводить к физиологическим проблемам. По этой причине нужно уметь регулировать свои эмоции. Регулирование эмоций относится к способности человека обеспечить надлежащий контроль над своими эмоциональными реакциями (нейрофизиологическими и биохимическими, поведенческими и когнитивными).

В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др. Частные способы регуляции эмоционального состояния (например, использование дыхательных упражнений, психическая регуляция, использование «защитных механизмов», изменение направленности сознания) в основном укладываются в три глобальных способа, отмеченных К. Изардом:

Первый способ регуляции происходит посредством другой эмоции, предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой

эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить.

Второй способ – с помощью когнитивной регуляции, связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания.

Третий способ происходит с помощью моторной регуляции, предполагает использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения [1, с. 38 – 40].

Психическая регуляция связана либо с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета, природного ландшафта), либо с саморегуляцией.

И в том, и в другом случае наиболее распространенным является способ, разработанный в 1932 году немецким психиатром И. Шульцем (1966) и названный «аутогенной тренировкой» [2, с. 193 – 205]. В настоящее время появилось много ее модификаций (Алексеев, 1978; Вяткин, 1981; Горбунов, 1976; Марищук, Хвойнов, 1969; Черникова, Дашкевич, 1968, 1971, и др.). Аутогенная тренировка – это активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия. Основными элементами методики являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание.

Способ «прогрессивной релаксация» (мышечное расслабление) разработан Э. Джекобсоном, который исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. В соответствии с теорией Джемса–Ланге для снятия эмоциональной напряженности (тревоги, страха) он предлагает расслаблять мышцы [2, с. 186 – 189].

Изменение направленности сознания для регуляции эмоций. Отключение (отвлечение) состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств. Отключение требует волевых усилий, с помощью которых человек пытается сосредоточить внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций. Отвлечение использовалось и в русских лечебных заговорах как способ устранения отрицательных эмоций.

Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности. Как отмечают А. Ц. Пуни и Ф. А. Гребус, переключение внимания с мучительных раздумий на деловую сторону даже предстоящей деятельности, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, мысленное повторение предстоящих действий, сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата, дает лучший эффект, чем отвлечение от предстоящей деятельности.

Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата осуществляется путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценки значимости ситуации.

Также в когнитивной психологии разработана концепция функциональной роли контрфактического мышления. Контрфактами называются представления об альтернативном реальности исходе события. Это мышление в сослагательном наклонении по типу «если бы..., то...». Например, после не очень успешной сдачи экзамена студент думает: «Если бы я не сидел столько за компьютером, то вполне мог бы сдать экзамен на четверку» или: «Если бы я вчера не перелистал учебник, то я не получил бы на экзамене даже тройку».

Снять у себя эмоциональное напряжение помогают следующие способы: получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации; разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, если не поступлю в этот институт, то пойду в другой); откладывание на время достижение цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.; физическая разрядка, поскольку при сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, нужно ему дать эту работу. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т. д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения.

Одним из способов является использование защитных механизмов. Нежелательные эмоции можно преодолеть или снизить их выраженность с помощью стратегий, называемых механизмами защиты. З. Фрейд выделил несколько таких защит:

Уход – это физическое или мысленное бегство от слишком трудной ситуации. Наиболее ярко выражен у маленьких детей.

Идентификация – процесс присвоения установок и взглядов других людей.

Проекция – это приписывание своих собственных асоциальных мыслей и поступков кому-то другому. Перекалывание ответственности на другого.

Смещение – подмена реального источника гнева или страха кем-то или чем-то. Например, косвенная физическая агрессия (вымещение зла, досады на объекте, не имеющем отношения к ситуации, вызвавшей эти эмоции).

Отрицание – это отказ признать, что какая-то ситуация или какие-то события имеют место. Наиболее характерно для маленьких детей.

Вытеснение – крайняя форма отрицания, бессознательный акт стирания в памяти пугающего или неприятного события, вызывающего тревогу, отрицательные переживания.

Регрессия – возвращение к более онтогенетически ранним, примитивным формам реагирования на эмоциогенную ситуацию.

Реактивное образование – поведение, противоположное имеющимся мыслям и желаниям, вызывающим тревогу, с целью их маскировки. Свойственно более зрелым детям, а также взрослым.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека для регуляции его эмоций при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнующемуся, он выбирает, воспринимает и учитывает только ту, что соответствует его эмоциональному состоянию. Лучше дать такому человеку выговориться и даже поплакать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изард, К. Психология эмоций /Пер. с англ. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464 с.
2. Рогов, Е.И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 240 с.