Исследование эмоционального опыта в психологии личности

Введение

Чтобы понять человека, мы должны иметь представление не только о его мыслях, но и о чувствах. Только имея представление об эмоциональном опыте человека, мы можем с определенной долей уверенности говорить о том, что мы знаем, каков он. В эмоциональных реакциях проявляются ценности и цели человека. Они отражают базовые биологические тенденции, а так же социально приобретенные представления о мире и о себе. Они раскрывают те аспекты личности, которые человек, возможно, хотел бы скрыть от других. Понимание эмоций – ключ к пониманию личности.

Исследование эмоционального опыта в психологии личности необходимо, каким бы оно ни было трудным. Контроль и регулирование эмоциональных реакций – одна из основных задач личностного развития; в действительности социальные и межличностные навыки человека наиболее четко проявляются при попытке управления своим поведением в ситуации стресса или угрозы. Вариации в эмоциональных системах рассматриваются как ключевые элементы индивидуальных различий в экстраверсии и нейротизме. Изучение эмоций помогает понять внутриличностную согласованность в личностном функционировании, поскольку переработка эмоционально значимой информации – это наглядный пример того, как физиологические и когнитивные механизмы взаимодействуют друг с другом и таким образом начинают функционировать как согласованные, интегрированные личностные системы. Наконец, исследования эмоций в нашей жизни позволяют получить информацию не только о нормальном личностном функционировании, но и о психических расстройствах.

Цель работы – рассмотреть роль эмоций в жизни человека.

Задачами работы является изучение основных видов эмоций человека, таки как гнев, радость, аффект, настроение, страх.

1. Психологические теории эмоций

Многочисленными физиологическими изменениями в организме сопровождается всякое эмоциональное состояние. На протяжении истории развития данной области психологических знаний не раз предпринимались попытки связать физиологические изменения в организме с теми или иными эмоциями и показать, что комплексы органических признаков, сопровождающие различные эмоциональные процессы, действительно различны.

В 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в частности, организма и эмоций. В ней было доказано, что эволюционный принцип применим не только к биофизическому, но и психолого-поведенческому развитию живого, что между поведением животного и человека непроходимой пропасти не существует. Дарвин показал, что во внешнем выражении разных эмоциональных состояний, в экспрессивно-телесных движениях много общего у антропоидов и слепорожденных детей. Эти наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название эволюционной. Эмоции согласно этой теории появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, в частности, связанные с соответствующими эмоциями движения, по Дарвину, есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма.

Идеи Ч. Дарвина были восприняты и развиты в другой теории, получившей в психологии широкую известность. Ее авторами явились У. Джемс и К. Ланге. Джемс считал, что определенные физические состояния характерны для разных эмоций – любопытства, восторга, страха, гнева и волнения. Соответствующие телесные изменения были названы органическими проявлениями эмоций. Именно органические изменения по теории Джемса–Ланге являются первопричинами эмоций. Отражаясь в голове человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности. Сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и только затем – как их следствие – возникает сама эмоция.

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов предложил У. Кеннон. Он одним из первых отметил тот факт, что телесные изменения, наблюдаемые при возникновении разных эмоциональных состояний, весьма похожи друг на друга и по разнообразию недостаточны для того, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. Внутренние органы, с изменениями состояний которых Джемс и Ланге связывали возникновение эмоциональных состояний, кроме того, представляют собой довольно малочувствительные структуры, которые очень медленно приходят в состояние возбуждения. Эмоции же обычно возникают и развиваются довольно быстро.

Самым сильным контраргументом Кеннона к теории Джемса–Ланге оказался следующий: искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций. Положения Кеннона были развиты П. Бардом, который показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно.

В более поздних исследованиях обнаружилось, что из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функционально связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. В экспериментах, проведенных на животных, было установлено, что электрическими воздействиями на эти структуры можно управлять эмоциональными состояниями, такими, как гнев, страх (Х. Дельгадо).

Психоорганическая теория эмоций (так условно можно назвать концепции Джемса–Ланге и Кеннона–Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием элекгрофизиологических исследований мозга. На ее базе возникла активационная теория Линдсея–Хебба. Согласно этой теории эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы. Активационная теория базируется на следующих основных положениях:

1. Электроэнцефалографическая картина работы мозга, возникающая при эмоциях, является выражением так называемого «комплекса активации», связанного с деятельностью ретикулярной формации.
2. Работа ретикулярной формации определяет многие динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд других.

Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органических процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. Эмоции, как оказалось, регулируют деятельность, обнаруживая вполне определенное на нее влияние в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания. Д.О. Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности.

Для каждого человека (а в целом и для всех людей) имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняем мой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека и от многого другого. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

У человека в динамике эмоциональных процессов и состояний не меньшую роль, чем органические и физические воздействия, играют когнитивно-психологические факторы (когнитивные означает относящиеся к знаниям). В связи с этим были предложены новые концепции, объясняющие эмоции у человека динамическими особенностями когнитивных процессов.

Одной из первых подобных теорий явилась теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Согласно ей положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, а когнитивные представления воплощаются в жизнь, т. е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным, согласуются с ними, или, что то же самое, находятся в консонансе. Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, несоответствие или диссонанс.

Субъективно состояние когнитивного диссонанса обычно переживается человеком как дискомфорт, и он стремится как можно скорее от него избавиться. Выход из состояния когнитивного диссонанса может быть двояким: или изменить когнитивные ожидания и планы таким образом, чтобы они соответствовали реально полученному результату, или попытаться получить новый результат, который бы согласовывался с прежними ожиданиями. В современной психологии теория когнитивного диссонанса нередко используется для того, чтобы объяснить поступки человека, его действия в различных социальных ситуациях. Эмоции же рассматриваются в качестве основного мотива соответствующих действий и поступков. Лежащим в их основе когнитивным факторам придается в детерминации поведения человека гораздо большая роль, чем органическим изменениям.

Доминирующая когнитивистская ориентация современных психологических исследований привела к тому, что в качестве змоциогенных факторов стали рассматривать также и сознательные оценки, которые человек дает ситуации. Полагают, что такие оценки непосредственно влияют на характер эмоционального переживания.

К тому, что было сказано об условиях и факторах возникновения эмоций и их динамики У. Джемсом, К Ланге, У. Кенноном, П. Бардом, Д. Хеббом и Л. Фестингером, свою лепту внес С. Шехтер. Он показал, что немалый вклад в эмоциональные процессы вносят память и мотивация человека. Концепция эмоций, предложенная С. Шехтером, получила название когнитивно-физиологической.

Согласно этой теории на возникшее эмоциональное состояние помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказывают воздействие прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением справедливости когнитивной теории эмоций является влияние на переживания человека словесных инструкций, а также той дополнительной эмоциогенной информации, которая предназначена для изменения оценки человеком возникшей ситуации.

В одном из экспериментов, направленном на доказательство высказанных положений когнитивной теории эмоций, людям давали в качестве «лекарства» физиологически нейтральный раствор в сопровождении различных инструкций. В одном случае им говорили о том, что данное «лекарство» должно будет вызвать у них состояние эйфории, в другом – состояние гнева. После принятия соответствующего «лекарства» испытуемых через некоторое время, когда оно по инструкции должно было начать действовать, спрашивали, что они ощущают. Оказалось, что те эмоциональные переживания, о которых они рассказывали, соответствовали ожидаемым по данной им инструкции.

Было показано также, что характер и интенсивность эмоциональных переживаний человека в той или иной ситуации зависят от того, как их переживают другие, рядом находящиеся люди. Это значит, что эмоциональные состояния могут передаваться от человека к человеку, причем у человека в отличие от животных качество коммуницируемых эмоциональных переживаний зависит от его личного отношения к тому, кому он сопереживает.

Отечественный физиолог П.В. Симонов попытался в краткой символической форме представить свою совокупность факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции. Он предложил для этого следующую формулу:

Э = F (П, (Ин-Ис,…)),

где Э – эмоция, ее сила и качество; П – величина и специфика актуальной потребности; (Ин – Ис) – оценка вероятности (возможности) удовлетворения данной потребности на основе врожденного и прижизненно приобретаемого опыта; Ин – информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения существующей потребности; Ис – информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени. Согласно формуле, предложенной П.В. Симоновым (его концепция также может быть отнесена к разряду когнитивистских и имеет специальное название – информационная), сила и качество возникшей у человека эмоции в конечном счете определяются силой потребности и оценкой способности ее удовлетворения в сложившейся ситуации.

# 

2. Основные виды эмоций

2.1 Гнев

Чаще всего вспышки неконтролируемого гнева говорят о внутренних проблемах. Никто не появляется на свет обозленным. Гнев рождается из крушения надежд и планов.

Не исключено, что причина кроется в сильной усталости. Ведь хроническое переутомление может запросто превратить даже ангела в нервного монстра. Наступает момент, когда человек начинает неадекватно реагировать на внешние раздражители, выплескивать агрессию на окружающий мир. А все оттого, что ему просто очень трудно отвыкнуть от работы.

Посоветовать таким неисправимым трудоголикам, практически нечего. Потому что ни к одному из советов они на самом деле не прислушиваются. Пока человек не осознает, что причина его повышенной раздражительности кроется в его же усталости, ничего не изменится. Реальные пути выхода из такой ситуации появятся только, когда он признается самому себе, что работа стала для него самоцелью, средством спасения от душевного одиночества.

Депрессия и усталость – это не единственные причины хронической вспыльчивости. Дисфория, или синдром испорченного настроения, может возникнуть и на фоне общей неудовлетворенности жизнью. Например, к психологу обращается незамужняя женщина с проблемой, которую называют эффектом открытой форточки. Ее раздражают коллеги, постоянно закрывающие в комнате открытое окно.

На самом же деле оказывается, что причиной постоянных конфликтов служат обычные разговоры женщин о семье и детях. Проблема женского одиночества трансформировалась в проблему форточки и нашла свой выход в раздражительности.

Другой пример. Женщина не ладит со своим мужем, не может примириться с его недостатками. Но и не уходит. Почему? Просто потому, что не может жить без заботы о нем, даже несмотря на то, что он, к примеру, неисправимый алкоголик.

Естественная потребность в любви и привязанности приобретает в этом случае навязчивый, невротический характер. Она мирится со всеми недостатками мужа, пытается сгладить неизбежные конфликты и доводит себя, таким образом, до невроза и депрессии.

Главное здесь – осознать причину. Женщина не может бросить мужа не потому, что очень его любит. Просто она получает свою выгоду от таких отношений и реально не может поступать по-другому. Женщина обязательно должна иметь свободу выбора. Ту, при которой она может решить, оставаться ей с этим человеком или нет. Сможет ли она выработать другие формы поведения или им лучше расстаться.

Если тебя вдруг начинают раздражать окружающие, – это может происходить в том случае, когда естественная потребность в самоутверждении превращается в невротическую. Ты начинаешь постоянно сравнивать себя с другими и даже провоцируешь ситуации, которые подтверждают твое превосходство. А все потому, что многим из нас приятно жить с чувством, что ты выше других. Уверенному человеку не нужно сравнение, он в нем не нуждается. А вот если есть внутренняя проблема с самооценкой, то тогда и появляется эта невротическая потребность.

Как и в предыдущем случае, первый шаг на пути к выздоровлению – осознание этой тенденции. Нужно разобраться в себе: почему меня не любят, почему я так делаю – ставлю себя выше других людей? Но это сложная работа, лучше ее проводить под руководством психотерапевта.

Гнев опасен, он является источником некоторых проблем со здоровьем, таких, как головная боль, депрессия, гипертония, нарушения сердечной деятельности, язва. С другой стороны, гнев – это форма энергии. Умело направленная, она способствует продвижению в делах. Это своего рода импульс, который дает нам возможность найти лучшую работу и выбрать лучшую жизнь.

Но для этого нужно спросить себя: «Почему я так зол? Почему меня что-то раздражает?». Признайтесь себе, что вы разозлились. Ведь чаще всего мы отрицаем этот факт даже наедине с собой. Проанализируйте свой гнев. Задумайтесь – а соответствует ли он ситуации?

Научитесь управлять своим гневом. Возможно, вы просто попали в ситуацию, изменить которую не в силах. Постарайтесь ее принять. Дышите глубже. Расслабьтесь. Но если с вами несправедливо обошлись, скажем, на службе, то гнев может работать на вас. Исследуйте все возможности и перспективы, начните активные поиски новой работы. Главное, не тратьте драгоценную энергию на бурное переживание несправедливости своего положения. Сосредоточьтесь на решении проблемы, и гнев станет вашим союзником.

*10 способов преодоления гнева*

1. Оттяните время. Посчитайте до десяти.

2. Отойдите в сторону от человека, вызвавшего вспышку гнева. Лечит не только время, но и расстояние. Пройдитесь пешком или сделайте гимнастику. Движение помогает.

3. Если действительно ничего нельзя изменить, оставьте все как есть.

4. Не будьте слишком категоричны. Старайтесь не использовать в споре такие слова, как «никогда», «всегда».

5. Слушайте. В чем-то вы можете ошибаться. Но вы поймете это, только если сможете унять свое раздражение, пока слушаете собеседника.

6. Если вы сердитесь на любимого человека, обнимите его. И постарайтесь выразить искренние положительные чувства. Если вам не хочется этого делать, то тем больше причин поступить именно так.

7. Извинитесь. Ошибки – это естественная и весьма ценная часть нашей жизни. Когда мы пытаемся скрыть их, то обычно терпим неудачу. Скажите «я извиняюсь», когда вы понимаете, что допустили бестактность. Это простое признание уменьшит ваш гнев.

8. Смотрите вперед. Полезно спросить себя: «Что самого худшего я могу ожидать в данной ситуации?». Ведь большинство из причин нашего гнева – всего лишь мелкие раздражители. Между ними и действительной бедой лежит целая пропасть.

9. Опишите свой гнев. Фиксируйте и описывайте все случаи, когда вы разозлились – что именно случилось, почему вы разозлились, как вы себя при этом чувствовали. Делайте это в течение трех-четырех недель.

10. Попросите о помощи. Если у вас есть установка на гнев-то есть вы предрасположены злиться, – помощь друзей и родственников вам потребуется. Способность попросить о содействии – признак силы и зрелости, а не слабости, как думают многие.

2.2 Радость

Радость – чувство удовольствия, внутреннего удовлетворения, веселое настроение.

Радость занимает не более 25 % в окраске жизни человека, а в случае с «радостным гневом» «незапятнанной радости» может вовсе не остаться. При значительном недостатке положительных эмоций жизнь личности приобретает вид серых беспросветных будней, в которых периодически возникают скандалы, потасовки, и постоянно гложет тихая злоба. Складывается ситуация, когда окружающий мир становится безусловно агрессивным по отношению к индивиду.

*12 советов для получения положительных эмоций*

1. Стараться просыпаться утром в наиболее приятное для вас время (лучше перед самым рассветом), для этого рассчитывать сон не менее 7 часов (в среднем), а после стрессов не менее 9 –12 часов.
2. Если вы проснулись в приподнятом настроении, постарайтесь продлить это состояние еще несколько мгновений.
3. Если у вас бывают периоды немотивированной радости, т. е. не связанной с событиями жизни, цените их и считайте самым ценным эликсиром.
4. Смотрите на мелочи жизни с точки зрения Тибетских лам: «Я с этим сталкиваюсь, но моя душа выше этого».
5. Старайтесь чаще радовать тех, кто с вами рядом, так как от них зависит, в какой эмоциональной атмосфере вы будете обитать.
6. Искренне радуйтесь успехам близких и друзей, это добавит вам здоровья.
7. Старайтесь чаще слушать ваши любимые мелодии и инструментальную музыку (хардроковые композиции повышают уровень агрессивности и деформируют электрическую активность мозга), а еще лучше петь или играть самому.
8. Если появилась злоба или гнев**,** их необходимо израсходовать, желательно с помощью тяжелого физического труда (до ощущения сильной усталости и отсутствия эмоций).
9. Старайтесь всегда говорить правду (это значительно повышает вашу самооценку), особенно в отношениях с друзьями и родственниками. Ложь во спасение чаще убивает, чем спасает.
10. Всегда цените искренние дружеские отношения выше любых материальных благ и выгод.
11. Победитель ссор чаще страдает «неизлечимыми» заболеваниями, чем побежденный.
12. И совет для женщин: Если вы в плохом настроении, злитесь или в гневе, пусть лучше кто-то другой приготовит ужин, или все ложатся спать на голодный желудок (это полезнее чем переводить продукты на вредную для здоровья стряпню).

**2.3 Аффект**

Аффекты (от лат. affectus – душевное волнение, страсть) – сильные эмоциональные переживания, которые возникают в критических условиях при неспособности найти выход из опасных и неожиданных ситуаций, и которые сопряжены с выраженными двигательными и органическими проявлениями. Аффекты приводят к затормаживанию всех других психических процессов и реализации соответствующих поведенческих реакций. На основе пережитых аффектов формируются особые аффективные комплексы, которые могут запускаться, без достаточного осознания вызвавших реакцию причин, при столкновении даже с отдельными элементами ситуации, спровоцировавшей аффект.

Аффект– сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов. Отличительная черта аффекта ослабление сознательного контроля.

Под аффектом неадекватности понимается чрезмерная защитная реакция на неуспех, порожденная столкновением завышенной самооценки и реальных возможностей. Завышенные притязания в каком-либо важном для ребенка виде деятельности и потребность сохранить их при неуспехе побуждают его либо игнорировать свой неуспех, либо искать причины неуспеха вовне.

Дети, у которых аффект неадекватности устойчив, называются аффективными. Аффективные дети обычно находятся в постоянном конфликте со сверстниками и учителем. Поэтому аффективные дети самыми разными путями стремятся компенсировать свое плохое положение, привлечь к себе симпатию и внимание и тем самым удовлетворить свои притязания на хорошее положение, оправдать свою самооценку. Это ставит таких детей в особую зависимость от мнения, одобрения, оценки группы. Эта зависимость выражается в двух крайних формах: в максимальной податливости влиянию группы и в негативистическом сопротивлении ее влиянию.

Огромная сила и яркость аффекта соединяются с кратковременностью его протекания. Это бурная взрывная реакция, быстро себя изживающая. Нередко в состоянии аффекта изменяются обычные установки личности. Многое из происходящего воспринимается необычно, в совершенно ином освещении, происходит ломка привычного поведения. В состоянии аффекта суживается объем сознания: оно направлено на ограниченный круг воспринимаемых предметов и представлений, связанных с переживанием.

Находящийся в состоянии аффекта человек нередко плохо сознает, что делает. Он не может сдержать себя, не предвидит результатов своей реакции, оказывается настолько поглощен своим состоянием, что плохо оценивает характер и значение содеянного.

К аффектам склонны люди с неуравновешенными процессами возбуждения и торможения. Однако чаще всего аффекты проявляются у людей невоспитанных, развязных, истеричных, не привыкших контролировать свои чувства.

Очень трудно проявить волевую регуляцию во время протекания аффекта. Однако возможно предотвратить возникновение аффекта, не доводя свое состояние до бурной вспышки. Мобилизация волевых усилий, изменение обстановки, сознательный перевод эмоциональной энергии на другую деятельность способствует предотвращению аффекта.

Существуют аффекты, которые носят положительный характер. Их вызывают радостные события личной жизни или обстоятельства большого общественного значения.

2.4 Настроение

Настроение может быть обусловлено биохимическими сдвигами в организме. Настроение и эмоции имеют отчетливую функциональную связь, поскольку настроение предрасполагает человека к переживанию отдельных эмоций. Наконец, эмоции и настроение могут выполнять разные функции в организме. Эмоции влияют преимущественно на действия, подготавливая организм к определенным адапционным реакциям, тогда как настроение влияет преимущественно на когнетивную сферу, переключая процессы внимания и оценивания стимулов.

Акцент на настроении частично отражает практическую трудность валидной оценки эмоций. Есть и более существенные причины сосредоточения на настроении. Переживание интенсивных эмоций – это довольно кратковременные и редкие события. Большую часть нашего опыта составляет фоновое настроение, а не специфические интенсивные эмоции. В действительности настроение есть всегда, обеспечивая эмоциональный фон всему, что мы делаем.

Если попросить человека задуматься о вариациях в настроении, он, скорее всего, отметит, что настроения отличаются по знаку. Настроение может быть хорошим и плохим. Таким образом, для описания эмоциональных вариаций существенным является двухполюсный параметр позитивности / негативности. Вторая ось эмоционального пространства характеризует вариации в возбуждении, сопровождающем различные эмоциональные состояния.

Бывают моменты, когда ситуация представляется безысходной, когда результат выглядит ничтожным, а усилия – тщетными, когда общение с миром и с людьми приносит больше боли, чем радости. Бывает, что самые близкие люди отказываются понимать, и действуют так, будто нарочно хотят причинить страдание. Бывает так, что мечешься, как в заколдованном круге, и не можешь добиться улучшения. Но выход есть всегда! И часто в конце концов оказывается, что он рядом. Надо только знать, как его найти… Трудно представить себе счастливчика, который за всю жизнь не пережил ни одного тяжелого периода. Причины могут быть разные – несчастная любовь или неудача в карьере, неожиданное «лобовое» столкновение с последствиями своих прошлых грехов или глупостей. Жизнь иногда преподносит нам удары настолько сильные и внезапные, что на первых порах об активном и позитивном отреагировании просто не может быть и речи. Слишком остра душевная боль. Настолько, что главной проблемой становится уже не внешняя ситуация, а собственные внутренние ощущения. Природа устроила нас мудро, и даже в самых трагических случаях со временем боль слабеет. Но нельзя ли предпринять что-нибудь, чтобы скорее выйти на свет? Чтобы вернуть себе способность снова действовать эффективно?

Конечно, двух одинаковых кризисов не бывает, как не бывает двух одинаково несчастных семей, и лучшего эффекта можно добиться лишь при индивидуальной работе. Но все же во всех кризисных ситуация есть и что-то общее, что позволяет говорить о проблеме в целом.

Какие же средства душевной анестезии, и душевной скорой помощи можно посоветовать тем, кому сейчас тяжело?

В самый тяжелый период, обычно сразу после удара, возникает непреодолимое желание скрыться, исчезнуть, бежать от боли. Тут приходит на ум пушкинский рецепт на случай «черных мыслей»: Откупори шампанского бутылку, иль перечти «Женитьбу Фигаро». Против первого варианта следует возразить категорически. Одно из правил употребления алкоголя (для тех, кто не в состоянии отказаться от него вообще) предписывает ни в коем случае не пить «с горя», при депрессии. А второй вариант может оказаться спасительным. Старая любимая книга, любимое видео, перенесет вас на час – другой в мир грез, а там, глядишь, станет и полегче. Может даже удастся взглянуть на ситуацию более трезво и отстраненно. Если Вы не в состоянии читать или смотреть кино, или если у вас нет такой возможности, может помочь очень долгая прогулка, а если говорить не о часах, а о днях, то хорошо будет куда-нибудь съездить. Но в любом случае, опасайтесь напугать своих близких – ваши проблемы, это ваши проблемы, да и излишняя забота может оказаться в тягость.

*Средство первое:* Покиньте мир. Но не надолго.

Острый период миновал, но много легче не стало. Мрачное настроение периодически наваливается на вас, превращая жизнь в ад. Хорошо тому, у кого есть друг с которым можно поделиться. А если это не в вашем характере – перекладывать на кого-то свои проблемы? Начните вести дневник. Это не только идеальный собеседник. Вы сможете лучше осознать проблему, излагая ее на бумаге. Но и это не главное преимущество. Когда кризис пройдет (а пройдет он обязательно!), не выбрасывайте свои записки. Храните их и тогда, по прошествии многих лет вас может ожидать удивительное открытие. Ситуации часто повторяются. Сейчас Вам не до этого, но пройдут годы, и Вы положите перед собой два дневника, старый и нынешний, и увидите, что одни и те же чувства у вас вызывают совершенно разные люди. И, сделав еще один шаг к мудрости, Вы поймете, что дело – в вас. Такое лечение часто оказывается радикальным.

*Средство второе:* Ведите записи.

Если Вам и правда так тяжело, если вас посещают мысли о бегстве, или даже о самоубийстве, если появилось желание «бросить все, отпустить себе бороду и бродягой пойти по Руси» – оцените все то, что Вам пришлось бы оставить, уходя. Мысль о бегстве всегда спасительна. Каждый из нас, теоретически, имеет право на такой романтический шаг – обрубить все концы и начать новую жизнь где-нибудь на севере, или в горячей точке. Каждый человек имеет некоторые шансы, даже начиная с нуля. Но насколько больше ваши возможности сейчас, когда у вас есть… Я не знаю ваших активов, но в любом случае они больше, чем ничто, и, почти всегда, несравненно больше даже того, чего Вы лишились (или не смогли приобрести). Оцените то, что у вас осталось, будь то имущество, родственники, здоровье или образование, и Вы поймете, что отчаяние так же нелепо, как самоубийство бизнесмена, потерявшего два миллиона из трех.

*Средство третье:* Оцените, что у вас осталось.

Каждое владение, материальное ли, духовное ли, помимо преимуществ, приносит свои проблемы и неудобства. Иногда это может прозвучать кощунственно, но в самой тяжелой потере всегда есть какие-то плюсы. Подумайте об этом. Подумайте об обретенной свободе, о полученном опыте, о том, что отчаяние можно обратить в энергию, которая принесет Вам больше того, что Вы потеряли. И как бы тяжело не было ваше состояние сейчас, эти мысли станут первым шагом к новой жизни.

*Средство четвертое:* Найдите хорошие стороны в вашей проблеме.

2.5 Страх

Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас). Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающеесостояние называется тревогой. Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда страх достигает силы аффекта(панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия). В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: например, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Неадекватные реакции наблюдаются при различных психических заболеваниях.

Страх черной тенью всегда сопровождал человечество, отчасти менялись только некоторые сюжеты. Например, почти неизменным в течение тысячелетий оставался страх темноты, смерти и бедности, чуть меньше стали пугать людей природные явления и некоторые болезни, с которыми научилась бороться медицина. Но на смену грозной некогда оспы пришел вирус СПИДа, и пошатнувшееся было равновесие между страхом и надеждой вновь вернулось к исходному уровню. Меньше стали бояться домовых, чертей и приведений, но их место занимают зомби и коварные пришельцы из космоса.

В конце 1989 года группой социологов была разработана программа под условным названием «Советский человек», в рамках которой были определены темы наиболее актуальных страхов населения страны. В процентном соотношении картина опроса на тему «Чего Вы больше всего боитесь?» выглядела следующим образом (в сокращении):

болезни близких 60

войны 48

Стихийных бедствий 42

болезней 41

старости 30

произвола властей 23

боли, мучений 19

бедности 17

собственной смерти 15

преступников 15

гнева божьего 8.

На первых пяти позициях в этом списке – страхи общечеловеческие, с которыми никакой прогресс не справится. Во «втором ряду» занимают места страхи, которые именно с этим прогрессом и связаны. Примечательно, что в нашем обществе страх перед произволом властей (усиленный опасениями насчет возврата к массовому террору) распространен больше, чем страх перед преступниками. Как показал анализ, с ростом образования ослабевают страхи «первого ряда», а также страх гнева божьего, зато растут страхи перед болью, унижением, произволом, репрессиями, то есть перед искусственно созданными социогенными факторами. Человек боится самого себя, того, что создано его руками.

Если раньше человек испытывал страх перед силами природы, будучи защищенным перед нею, угрожающими демонами и могущественным богом, то теперь мы боимся самих себя.

Когда спустя несколько лет – в 2002 году опрос повторили, то выяснилось, что картина актуальных страхов несколько изменилась. Больше всего тогда людей тревожило будущее детей, далее располагались преступность, анархия, гражданская война, смерть и болезни близких, потеря работы, бедность, голод, возврат к массовым репрессиям, старость, собственная смерть. самое неприятное, что своей обыденностью и повседневностью эти страхи определяли им жизнь, пропитывая ткань их существования. причем, что касается всех россиян – от бомжей, боящихся милиции, до респектабельных банкиров, живущих под прицелом снайперской винтовки киллера. Так, на вопрос журналиста Каралова: «А вам жить не страшно?» – почетный гражданин Санкт-Петербурга, академик Дмитрий Сергеевич Лихачев с виноватой улыбкой признался: «Жить не страшно. Страшно в свой подъезд входить…»

Заключение

За последние годы были сделаны большие успехи в исследовании психических и физиологических механизмов эмоционального реагирования. Полученные результаты представляют непосредственный интерес для персонолога, помогая понять то, как отдельные психические процессы функционируют в качестве интегрированных систем, порождающих индивидуальные различия, а также внутрииндивидуальные вариации и согласованность личностного функционирования. Процессы когнитивной оценки, физиологические механизмы, опосредующие реакцию организма на внешние угрозы, механизмы выражения эмоций, сигнализирующие другим о намерениях индивида, и субъективные эмоциональные переживания – все это взаимодействующие системы личности. Каждая из этих систем может обеспечивать индивидуальные различия в эмоциональной сфере и кросс-ситуационные вариации в эмоциональных переживаниях конкретного человека.

Значение эмоциональных состояний в личностном функцинировании намного шире, чем проблемы, рассмотренные в данной курсовой работе. Эмоциональное состояние влияет на когнитивные процессы, такие как принятие решений, воспроизведение и оценка событий. Эмоциональное состояние играет ключевую роль в мотивации и саморегуляции, особенно в связи с тем, что значительная часть усилий по саморегуляции направлена на поддержание или избегание определенных эмоциональных состояний. Эмоциональное состояние может быть настолько неприятным, что человек вытеснит его за пределы сознания.

# 

Библиографический список

1. Грановская Р. Элементы практической психологии. Л.: ЛГУ, 1988.
2. Губерман И. Чудеса и трагедии черного ящика. М.: Знание, 1961.
3. Делюмо Ж. Ужасы на Западе. М.: Голос, 1994.
4. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб: Питер, 1999.
5. Конорски Ю. Интегрированная деятельность мозга. М.: Мир, 1970.
6. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, Н.Г. Ярошевского. М.: ИНФРА-М, 2003.
7. Литвак М. Если хочешь быть счастливым. Ростов-на-Дону: Феникс, 1995.
8. Мечников И. Пессимизм и оптимизм. М.: Знание, 1989.
9. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб: Питер, 2003.
10. Реан А.А. Психология изучения личности. – СПб., 1999. – 467 с.
11. Риман Ф. Основные формы страха. М.: Алетейа, 1999.
12. Рыбаков А. Страх. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1999.
13. Симонов В.П. Что такое эмоция? М.: Наука, 1966.
14. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. М.: Наука, 1984.
15. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 1995.
16. Тарасов Л. Чудо в зеркале разума. Л.: Лениздат, 1989.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
18. Щербатых Ю.В. Искусство обмана. М.: Эксмо-Пресс, 1998.
19. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, 1998.
20. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. М.: Издательство Эксмо, 2003.