

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И МЕТОДЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Бабаева Надежда Александровна

кандидат психологических наук,

Президент Международного фонда исследований природы и человека «МИР РА» (Москва)

nadinebabaeva@gmail.com

NEGATIVE EMOTIONAL CONDITIONS AND METHODS OF OVERCOMING THEM

N. Babaeva

Summary: This article concerns negative emotional conditions and methods of overcoming them. It presents a theoretical summary of various views on negative emotional conditions, while highlighting the problem of their unified classification in psychology. In this article, we made an attempt to give a definition of negative emotional conditions, and identified their functions. The article also gives an overview of methods for overcoming negative emotional conditions from the standpoint of different psychological concepts and approaches.

Keywords: negative emotional conditions, negative emotions, emotional self-regulation, correction of negative emotional conditions.

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме изучения негативных эмоциональных состояний и методам их преодоления. В статье представлен теоретический обзор различных взглядов на негативные эмоциональные состояния. Обозначена проблема единой классификации в психологии. Совершена попытка дать определение негативным эмоциональным состояниям, а также и обозначены их функции. Проведен обзор методов преодоления негативных эмоциональных состояний с точки зрения разных концепций и подходов в психологии.

Ключевые слова: негативные эмоциональные состояния, негативные эмоции, отрицательные эмоции, эмоциональная саморегуляция, коррекция негативных эмоциональных состояний.

Введение

На сегодняшний день проблема исследования методов регуляции негативных эмоциональных состояний стоит наиболее остро. Вместе с прогрессом растут и требования к стрессоустойчивости общества. Серьезное давление на эмоциональное состояние общества также оказывают внешние факторы, которые сложно поддаются контролю: климатические катаклизмы, эпидемии, военные конфликты, экономические кризисы, изменения в политическом укладе.

В области исследования эмоций на сегодняшний день остается много пробелов. До сих пор нет единого представления о классификации негативных эмоциональных состояний.

В современной науке известно множество методов коррекции эмоциональных состояний, имеющих свою историю и практическую базу. Каждый авторитетный специалист в области психического здоровья стремится использовать и рекомендовать самые проверенные и действенные техники коррекции негативных эмоциональных переживаний. Изобилие существующих на сегодняшний момент техник создает проблему в методологии вопроса коррекции негативных эмоциональных состояний. Многие популярные техники создавались на основе интегративного подхода в психологии и уже становится сложно проследить их исток. В статье произведена попытка обобщить понимание негативных эмоциональных переживаний и основных методов их пре-

одоления.

Негативные эмоциональные состояния и их функции

Познавательная и предметная деятельность человека напрямую зависит от переживаемых эмоций [14]. Эмоции влияют на качество жизни, уровень мотивации, отношение к миру [13]. Переживаемые эмоции создают основу для восприятия опыта и его оценки, они влияют на мышление и интеллект [10].

Навык эмоциональной саморегуляции заложен в фундамент эмоционального интеллекта, ставшего новым измерением интеллектуальных способностей в целом [1]. Нетрудно сделать вывод, что навыки преодоления негативных эмоций является важным аспектом здорового развития личности, ее способности адаптироваться к условиям и создавать социальные контакты.

Для анализа негативных эмоциональных состояний нам необходимо дать определение данному феномену, а также рассмотреть его составляющие. В научной литературе также встречается понятие «отрицательные эмоциональные состояния», которые рассматриваются как синонимы с негативными. Несмотря на большую теоретическую базу исследований в области эмоций до сих пор нет единого определения данному термину и нет единой модели классификации эмоциональных состояний.

Э. Кант разделял эмоции на стенические и астенические. Стенические эмоции способствуют активности, побуждают к действию. Астенические, напротив, вызывают пассивность и ступор [4]. При том, что одна и та же эмоция, например страх, может вызывать как возбуждение, так и торможение. Соответственно давать положительную или отрицательную окраску конкретной эмоции в рамках данной классификации некорректно.

Более широкое представление об отрицательных эмоциональных состояниях дает К.Е. Изард. В своей классификации он приводит следующие отрицательные переживания: страдание, гнев, отвращение, презрение, стыд, дистресс, чувство вины [5].

Для того чтобы дать определение отрицательным эмоциональным состояниям, а также глубже понять этот вопрос необходимо рассмотреть функции, которые они выполняют. При изучении негативных эмоциональных переживаний следует учитывать их возможную двойственную сущность. С одной стороны, существует мнение что негативные эмоции разрушают жизнь индивида. С другой, они могут служить важным защитным и адаптивным механизмом [3].

Многие ученые ссылаются к биологической функции негативных эмоций [9]. Б.И. Додонов считает, что негативные эмоции имеют более весомую роль в сравнении с позитивными. Отрицательная эмоция, по мнению ученого, является сигналом опасности для организма [2].

Солидарен с ним и П.В. Симонов. Согласно П.В. Симонову, роль отрицательных эмоций для человека заключается в том, чтобы переключать поведение человека с недостижимого объекта внимания. Интересен тот момент, что если мотивация, направленная на тот или иной объект перевешивает негативную эмоциональную реакцию за счет предполагаемого позитивного прогноза, то это способно развернуть эмоциональное переживание в положительное [16].

М. Селигман, создавший теорию выученной беспомощности, также подчеркивает, что функцией отрицательных эмоций является призыв психики применять проверенные и наследственно закрепленные адаптивные автоматизированные действия, которые способствуют выживанию [15].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что негативные эмоциональные переживания, это субъективные дискомфортные переживания, возникающие в результате разрыва между желаемым и действительным, характеризующиеся невозможностью преодоления этого разрыва. Переживание негативных эмоциональных состояний обусловлено включением вынужденных адаптивных механизмов.

Методы преодоления негативных эмоциональных состояний

Классификацию методов преодоления негативных эмоциональных состояний можно рассмотреть с нескольких сторон.

Во-первых, методы преодоления негативных состояний можно условно разделить на две большие группы: внешние методы и методы саморегуляции. К внешним методам регуляции негативных эмоциональных состояний можно отнести: фармакотерапию, психотерапию, физические методы снятия стресса (физическая нагрузка, водные процедуры и релаксация), хобби, использование музыки и цвета. К саморегуляции относят самовнушение, аутогенную тренировку, десенсибилизацию, релаксацию, медитацию и др.

Некоторые авторы, такие как Г.Ш. Габдреева, предлагают классифицировать методы регуляции эмоциональных состояний на прямые и опосредованные [12].

К.И. Изард подчеркивает, что для преодоления негативных эмоциональных состояний человек также использует сознательный механизм волевого переключения на другую эмоцию. [6]

Хотелось бы отметить, что негативное эмоциональное состояние корректируется двумя способами: уменьшение силы состояния и выработка альтернативной реакции [11].

Еще один вариант рассмотрения методов преодоления негативных эмоциональных состояний лежит через исследование методов психотерапии. Так, например, когнитивно- поведенческий подход изменяет эмоциональное состояние, через изменение мышления. Устраняя иррациональное мышление, уходит негативная эмоция, которая была к нему прикреплена [18]. Арт-терапия зарекомендовала себя как отличный инструмент регуляции эмоциональных состояний у детей через творческую деятельность [8]. Актуальность темы регуляции эмоциональных состояний создало тенденции к появлению новых витков психотерапии, занимающихся в основном только этими вопросами, например эмоционально-стрессовая психотерапия [17].

Огромной популярностью пользуются методы психической саморегуляции, среди которых появилось множество техник: разные варианты аутотренинга и релаксации, техники управления дыханием, психотехники и медитации. В создании таких инструментов можно отметить следующих авторов: Л.П. Гримак, Е.К. Агеенкова, Х. Кляйнзорге, Г.С. Беляев, В.П. Некрасов, Л.В. Кравченко [7].

Выводы

Таким образом, на сегодняшний день существует изобилие методов преодоления негативных эмоциональных состояний, которые могут являться как инструментами психолога и педагога, так и составлять личный

инструментарий саморегуляции индивида. Несмотря на дискомфортное переживание негативных эмоций, они несут в себе важные функции и могут рассказать о желаниях и потребностях индивида. Преодоление негативных эмоциональных состояний и их последующая рефлексия создают основу крепкого психического здоровья и достижения успеха в деятельности личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. - М.: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2008. - 478 с.
2. Додонов Б.И. В мире эмоций. - К., 2007. - 202 с.
3. Жгун Д.А. Функциональная двойственность отрицательных эмоциональных состояний // Печатается по решению Редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова». - 2017. - С. 42.
4. Зоря, О.И. Теоретические аспекты исследования эмоциональной сферы личности в трудах зарубежных и отечественных психологов / О.И. Зоря // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО "Донецкий национальный университет". - 2021. - Т. 2. - № 13-2. - С. 84-90.
5. Изард К.Е. Психология эмоций / К.Е. Изард. - СПб., 1999. - 120с.
6. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. — Москва: Изд. Мос. Унив., 1980.
7. Котелевцев, Н.А. Психическая саморегуляция: Учебник / Н.А. Котелевцев. - 1-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 1 с. - (Высшее образование).
8. Краснопеева Е.Н. Арт-терапия как форма развития и коррекции эмоционально-волевой сферы // Наука и образование сегодня. 2020. №12 (59).
9. Лавровская Я.А. Методологические трудности изучения ментальных репрезентаций негативных эмоций // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №12-1.
10. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. - М., 1971.
11. Нещерет, Т.В. 2.1. Технологии управления стрессом / Т.В. Нещерет, Е.Н. Жаринова // Теоретические и практические акметехнологии в фундаментальном образовании: Коллективная монография / Под редакцией Н.В. Кузьминой, Е.Н. Жариновой. - Санкт-Петербург: Научное учреждение "Центр стратегических исследований", 2018. - С. 28-44.
12. Психология состояний. Хрестоматия / составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / под ред. проф. А.О. Прохорова. М. : ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. 608 с.
13. Психология эмоций и мотивации [Текст]: учеб.-метод. Пособие, дополненное / сост. Митина Г.В., Нугаева А.Н., Шурухина Г.А. - Уфа: Издво БГПУ, 2020. - 110 с.
14. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. - М.: Просвещение, 1946. - 702 с./ Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика. 1984. - Т. 6.
15. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. СПб.: Learned, 2013.
16. Симонов П.В. Потребностно-информационная теория эмоций // Вопросы психологии. - 1982. - Т. 6. - С. 44-56.
17. Станишевский Мирослав Профилактика и терапия негативных последствий стресса с помощью применения элементов эмоционально-стрессовой психотерапии. Перспективы стабилизации психологического состояния пациента и активизации внутренних резервов к преодолению последствий травмирующей ситуации // Studia Humanitatis. 2020. №2.
18. Шарафутдинова, Х.Г. Преодоление тревожности с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии / Х.Г. Шарафутдинова, Д.Э. Нормуминова // Педагогическое образование и наука. - 2020. - № 1. - С. 124-127.

© Бабаева Надежда Александровна (nadinebabaeva@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»