Понимание и регуляция эмоций: адаптивная и дезадаптивная модель

Понимание собственных эмоций, умение «перерабатывать» и регулировать их является одним из наиболее эффективных способов борьбы со стрессом, депрессией и тревожностью. Чтобы понять, как работает процесс саморегуляции, рассмотрим основные компоненты восприятия и переживания собственных эмоций.

Часть 1: Определение эмоций

Что такое эмоции? Это эмпирическая система, которую можно назвать основой системы сознания. Сознание человека складывается на основе его предыдущего опыта и включает в себя три составляющие: сенсорный перцептивный опыт (то, что человек видел, слышал, ощущал тактильно), цели и мотивы (то, чего человек хочет добиться или, наоборот, избежать) и эмоции (которые являются реакцией на тот или иной опыт). Эмоции «активируются», когда человек ощущает приближение изменений, которые относятся к его потребностям и целям.

Необходимо помнить, что существуют различия в эмоциональных темпераментах. Это истинно не только для людей, но и для всех млекопитающих. У всех мышей, например, есть негативные эмоциональные реакции. Однако нервная система некоторых мышей намного более чувствительна и легко возбуждается под воздействием внешних раздражителей. Соответственно, эмоциональные реакции таких особей будут намного интенсивнее. Кроме того, им потребуется значительно большее количество времени, чтобы прийти в себя после активации негативных эмоциональных реакций.

Обратим внимание на ключевую информацию, необходимую для понимания эмоций:

1. Эмоции являются центральной частью самосознания человека.

2. Эмоции заключают в себе информацию об основных целях, потребностях и мотивах человека.

3. Условно эмоции можно разделить на две основные группы: положительные и отрицательные. Отрицательные эмоции сигнализируют о том, что потребностям и целям угрожает опасность, и запускают механизм избегания опасности. Положительные эмоции сообщают о возможность удовлетворить потребности и достичь целей и активируют механизм достижения желаемого.

4. Эмоции готовят человека к действию.

5. Существуют различия в эмоциональном темпераменте. Нервная система одних людей возбуждается легче в ответ на раздражители, создает более интенсивные реакции и требует большего времени для восстановления. Данное явление называется неврозом.

Регуляция эмоций представляет собой комплекс психических процессов, направленный на усиление, ослабление или поддержание эмоций на одном уровне.

Часть 2: Эмоции и человеческое сознание

Система самосознания позволяет человеку не только переживать ту или иную эмоцию, но и осознавать ее. Животные не обладают такой способностью. Человек не просто испытывает, например, страх, но и может осознать эту эмоцию, ее желательность или нежелательность. Кроме того, человек учитывает и то, как окружающие отреагируют на его эмоцию. Именно эти процессы делают эмоциональную сферу человека такой сложной системой.

Часть 3: Как работает дезадаптивная модель регуляции эмоций

Одним из самых распространенных примеров дезадаптивной модели «переработки» и регуляции эмоции является постоянное подавление негативных эмоций. Невыраженные подавленные эмоции отнимают у человека энергию. Как правило, на языке сознания подавление эмоций выглядит следующим образом «Прекрати это чувствовать!», «Что с тобой не так?», «Не будь глупым, это не заслуживает внимания других». Внутренняя самокритика порождает новые негативные эмоции, что запускает негативный внутренний психический процесс, настраивая человека против самого себя. Частое подавление отрицательных эмоций, как правило, ведет к депрессии.

Второй пример дезадаптивной модели «переработки» эмоций – это внезапные вспышки ярости и гнева. Часто они происходит из-за подавления эмоций. Человек сначала долго терпит, копит отрицательные эмоции в себе, а затем взрывается. Как правило, эмоциональная реакция кажется окружающим людям чрезмерной. Она действительно неадекватна в том или ином конкретном случае, однако учитывая, что человек выплескивает все, что копилось месяцами или годами, разумно предположить, что реакция будет весьма интенсивной.

Люди со слабой нервной системой, которые чаще и острее других переживают отрицательные эмоции, больше других подвержены двум полярным реакциям: излишней ярости, направленной на других, или подавлению эмоций.

Часть 4: Адаптивная модель переработки эмоций

К адаптивным стратегиям переработки эмоций относятся: 1) понимание эмоций и процесса их взаимодействия с сознанием, которое нередко представлено противоречием чувств и разума; 2) понимание информации относительно потребностей и целей, которую несут в себе эмоции; 3) адаптивная регуляция импульсов, связанных с сильными чувствами, с учетом долгосрочных целей и системой ценностей индивида.

Адаптивная модель переработки эмоций – это золотая середина между подавлением и чрезмерным выражением эмоций. Это процесс, направленный на создание баланса между эмоциями и сознанием и устранение возможных конфликтов между ними.

Эмоциональная экспрессия – это процесс выражения эмоций, то есть эмоциональная реакция на тот или иной внешний стимул. Распространено мнение, что отреагировать отрицательные эмоции – это всегда полезно. Как показывают исследования, разделение негативного эмоционального опыта с другими людьми будет полезно и снизит

интенсивность негативной эмоции лишь тогда, когда реципиент (то есть человек, с которым пытаются разделить эмоцию) будет эмпатийно настроен ее воспринимать. То есть реципиент должен быть готов к тому, чтобы принять и разделить эмоции своего собеседника. Выпускание из себя негативного аффекта в пустоту может привести лишь к отрицательной реакции окружения.

Оригинальная статья: Gregg Henriques - Understanding Emotions and How to Process Them. Psychology Today, January, 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, психология эмоций, эмоциональная регуляция, саморегуляция

Источник фото: goodnet.org

