

Ткаченко Ирина Валериевна

д-р психол. наук, профессор

Варвулева Наталья Леонидовна

магистрант

Иваненко Алена Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ЖИЗНЕННЫЙ РЕСУРС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности использования жизненного ресурса личности в качестве средства коррекции эмоциональных нарушений. Авторы раскрывают факторы эмоциональных нарушений личности и характер их проявления. Отмечается, что актуализация жизненного ресурса и понимание его использования будут способствовать развитию позитивных качеств личности, позволяющих предотвратить появление эмоциональных нарушений.*

***Ключевые слова:** личность, жизненный ресурс личности, эмоциональные нарушения, тревожность, агрессивность, коррекция эмоциональных нарушений.*

Жизненный ресурс представляет собой сложно организованное психическое образование, являющееся источником определенной силы, позволяющей человеку справиться с возникшей перед ним трудной жизненной ситуацией. В своем составе жизненный ресурс личности имеет самые разные психологические феномены: познавательные процессы (мышление, внимание, память и т. д.), эмоционально-волевые процессы, личностные характеристики (ответственность, интернальность и т. д.), духовные состояния и т. д.

Каждого человека можно рассматривать в качестве обладателя ресурсов, то есть, актуальных и потенциальных свойств и качеств, реализация которых приносит субъекту своего рода психологические «дивиденды» в виде новых возможностей и открывающихся перспектив роста. Но не каждый человек может использовать свой жизненный ресурс и в трудных ситуациях теряет самоуверенность и ценность своего Я. Вера человека в значимость своего Я придает ему силы, а когда она увядает, то изменяется общее восприятие мира и себя в нем. Мир скучнеет, теряет яркость, новизну, свежесть. Из человеческого мира исчезает энергия, живость, притупляются чувства. Все это может привести к сложным эмоциональным нарушениям.

В качестве причин эмоциональных нарушений исследователи называют: социально-психологические факторы (Г.О. Нейл, К. Спилбергер, Д. Хансенсон); нарушение процессов социализации (Н.В. Имедадзе, В.Р. Кисловская); несформированность компонентов самосознания – самооценки, уровня притязаний (В.С. Мухина, М.С. Неймарк); внутриличностные и межличностные конфликты (Ю.М. Миланич, В.А. Мурзенко Л.С. Славина); деструктивные взаимоотношения в семье (Н.К. Корсакова, С.П. Ефимова, И.К. Фридман, Г.Т. Хоментасках); эмоциональное отношение родителей к ребенку (А.Я. Варга, А.И. Захаров, Е.И. Захарова, Р. Кэмпбелл, М. Раттер, А.С. Спиваковская, В.В. Столин, В. Сатир, Э. Фромм, К. Хорни); неудовлетворённые личностные притязания (Л.С. Славина); индивидуальные особенности человека, такие как наличие тревожности, агрессивности, гиперактивность, эмоциональная лабильность и др. (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец).

К. Спилбергер, Г.О. Нейл, Д. Хансенсон выделили основные социально-психологические факторы, влияющие на развитие эмоциональной сферы: воздействие сложившейся ситуации; собственные потребности, мысли и чувства человека; особенности его личной тревожности.

Эти факторы определяют когнитивную оценку сложившейся ситуации. Оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции (опасение, волнение, нарушение покоя, озабоченность, нервозность, беспокойство, напряжение).

Информация об этом посредством механизмов обратной связи ЦНС передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его чувства, мысли, потребности. Когнитивная оценка вызывает ответную реакцию организма на угрожающие стимулы [12].

Согласно имеющимся данным (А. Адлер, А.И. Захаров, Б.И. Кочубей, В.И. Новикова, К. Хорни, З. Фрейд, Э. Эриксон,) эмоциональные нарушения выражаются в тревожности (тревоге), агрессивности, в неадекватности самооценки, страхах (фобиях), враждебности, сниженном фоне настроения и т. д.

Названные исследователи разрабатывают теоретические и эмпирические проблемы тревожности, выявляют причины, способствующие её возникновению и усилению, выявлению негативных последствий для личности. Интерес к этой проблеме обусловлен тем, что негативное развитие эмоциональной сферы человека является серьезной причиной многих нарушений психосоматического характера.

Тревога – это переживание, ожидаемой психотравмирующей ситуации, которая может произойти в будущем, содержащее в себе мобилизующий компонент.

Тревожность принято рассматривать с одной стороны как черту личности (личностная тревожность), с другой – как специфическое проявление, вызванное сложившимися обстоятельствами (ситуативная тревожность).

Личностная тревожность понимается как устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге. В этом случае человек воспринимает широкий спектр ситуаций как угрожающий, которые объективно являются безопасными. При этом интенсивность тревоги неадекватна величине объективной опасности. Ситуативная тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Интенсивность ситуативной тревожности зависит от когнитивной оценки ситуации. Эта оценка определяется реальными особенностями ситуации и личностной тревожностью.

Состояния тревожности, по мнению Л.И. Божович, имеют непосредственное отношение к феномену страха. Страхи чаще всего связаны с социальной

ситуацией: страх показаться смешным, неловким, страх не соответствовать ожиданиям и т.д. [1].

Страх – это переживание конкретной психотравмирующей ситуации, часто происходящей неожиданно для личности. Реакции тревоги, страха сопровождают процесс развития и формирования личности и являются естественными при наличии незнакомой, неожиданной ситуации. Таким образом, страх как эмоциональная реакция появляется при реальных событиях, тревога сопровождает ожидание данных событий. Тревога, страх возникают у личности на ранних этапах развития и в начале не поддаются четкому разграничению. Их проявления становятся более сложными по мере взросления. В возрасте 8–12 лет наблюдается тенденция в сторону реальных страхов (страх перед телесными повреждениями, иррациональные страхи). В подростковом возрасте тревожные реакции, страхи возникают у личности в отношении конкретных ситуаций, связанных с учебной, межличностными отношениями, выбором профессии. Иррациональные страхи проявляются редко, но полностью не исчезают.

Несмотря на различные подходы к влиянию тревожности на эмоциональное благополучие названные исследователи подчеркивают, что тревога является серьезной угрозой для психологического благополучия человека. Показатели высокого уровня тревожности указывают на дисбаланс между внутренним миром человека и внешним, окружающим его миром.

Из-за тесной связи тревогу и депрессию объединили общим термином негативная (отрицательная) аффективность. Хотя негативная аффективность является общим элементом в тревоге и депрессии, каждое нарушение имеет характерные особенности [9].

Депрессивная реакция, которая включает чувство печали, одиночества, волнения может проявляться при психотравмирующей ситуации и рассматриваться как отклонение в пределах нормы. Утрата мотивации может влиять на интерес к участию в социальной и школьной деятельности. Могут наблюдаться нарушения питания и сна, наряду с задержками развития. По мере взросления проявления

депрессии могут становиться более тяжелыми, повышается вероятность суицида и утраты интереса или удовольствия (ангедония) [10].

В.В. Бойко считает, что избыточные эмоциональные состояния могут трансформироваться в агрессию. Это касается негативных эмоций: ревности, ненависти, соперничества, унижения и т. д. Автор также указывает, что имеет место и агрессия, обусловленная избытком положительных эмоций [2].

С позиции Р. Бэрона и Д. Ричардсона, эмоциональный компонент агрессии выражен гневом [3]. Но не всегда агрессия сопровождается гневом и не всякий гнев приводит к агрессии. Эмоциональная сторона агрессии не исчерпывается гневом. Своеобразный оттенок этому состоянию придают переживания злости, недоброжелательности, мстительности. В некоторых случаях возможно переживание чувства силы, уверенности. Эмоциональный компонент агрессии включает в себя и волевую сторону. В агрессивном действии присутствуют формальные качества воли: решительность, настойчивость, целеустремленность, инициативность. С точки зрения В.И. Секун, агрессия является символом активности. Автор считает, что агрессия и враждебность являются довольно близкими понятиями, так как всякая агрессия имеет враждебное начало. Уровень активности в проявлении агрессии связан с эмоцией гнева. Это указывает на сложность личностного образования, которое детерминирует активность поведения вообще, и своеобразие отдельных поведенческих актов. Если считать агрессию чертой личности, то такое личностное образование есть синтез многих элементарных эмоций [11].

Достаточно полной, принимаемой многими исследователями и практиками и к тому же подкрепленной диагностической методикой для исследования является классификация видов агрессии, предложенная А. Басом и А. Дарки. Предложенная авторами классификация позволяет дифференцировать проявления агрессии и враждебности. Ими были выделены два вида враждебности: негодование и подозрение и пять видов агрессии: нападение, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, вербальная агрессия [11].

В имеющейся научной литературе отсутствует чёткая систематизация форм агрессии. К формам проявления агрессии относят эпизодическое и систематическое поведение; особенности поведения, выражающиеся в стиле жизни, стратегии жизни, образе жизни и т. д.; внутриспсихическая активность, внешне не проявляемая и выражающаяся в фантазиях, мыслях, чувствах, физиологических реакциях; различные эмоциональные проявления, такие как ярость, гнев, раздражение и др.; когнитивные механизмы, выражающиеся в как в методах решения чисто интеллектуальных задач, так и в методах сознательного планирования агрессивных действий.

Г. Паренс рассматривает две основные формы агрессии: неdestructивная агрессия (настойчивое, невраждебное, поведение, направленное на достижение цели и тренировку) и враждебная destructивность (злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим поведение).

Ф.Е. Василюк связывает агрессивность с переживаниями человека и фрустрацией. Им выделено четыре возможных состояния поведения, проявляемого субъектами в затруднительных ситуациях от сознательной до аффективной агрессивности: 1) поведение мотивосообразно и подчинено организующей цели; оно заведомо не является фрустрационным; даже ярость здесь не свидетельствует о наличии фрустрации; она может исходить из сознательного расчёта добиться поставленной цели; 2) умышленно «закативший истерику» в надежде добиться своего, человек теряет контроль над своим поведением; но в сознании сохраняется смысловая связь между поведением и мотивом, надежда на разрешение ситуации; 3) для третьего типа характерна утрата связи, через которую смысл передаётся от мотива к действию; 4) «катастрофическое поведение» – не контролируемое ни волей, ни сознанием субъекта [4; 5].

Таким образом, к эмоциональным нарушениям можно отнести: повышенный уровень тревожности, агрессивности, враждебности, а также недостаточное проявление синтонности, эмпатии, адекватности эмоциональных проявлений; неадекватность поведения и реагирования в сложных жизненных ситуациях.

Одним из средств коррекции эмоциональных нарушений личности, на наш взгляд, является возрастание и приумножение жизненных ресурсов личности, связанных с расширением границ ее опыта, с включением в новые виды деятельности, приносящим актуализацию потенциальных возможностей. Эффективным средством коррекции будет являться развитие таких личностных факторов, как оптимизм, самоэффективность, стойкость, воспринимаемый контроль над ситуацией, «объяснительный» стиль мышления [6; 7; 8].

Список литературы

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович; под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Ин-т практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М., 1996.
3. Бэррон Р. Агрессия / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер Ком, 2014.
4. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического кризиса / Ф.Е. Василюк // Вопросы психологии. – 1996. – №6. – С. 25–40.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М., 2004.
6. Забродин Ю.М. Психология личности и управление человеческими ресурсами / Ю.М. Забродин. – М.: Финстатинформ, 2002. – 360 с.
7. Кабаченко Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами / Т.С. Кабаченко. – СПб.: Питер, 2003. – 400 с.
8. Котова И.Б. Содержательный аспект жизненных ресурсов человека: вариативность научных трактовок / И.Б. Котова, Э.А. Пирмагомедова // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2015. – Выпуск №4. – С. 47–54.
9. Олаф Кооб. Пути выхода из депрессии / Кооб Олаф. – М., 2012.
10. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2009.
11. Секун В.И. Психология активности / В.И. Секун. – М.: Аккад, 2013.

12. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 12–24.