DOI: 10.17117/na.2017.01.02.346

<http://ucom.ru/doc/na.2017.01.02.346.pdf>

Поступила (Received): 31.01.2017

Шумилкина М.С.

**Активация эмоционально-положительного
отношения к другому как способ управления
ситуативными негативными эмоциями в
аффективно-трудных ситуациях**

Shumilkina M.S.

**Volitional activation of positive emotional attitude
to another as a way to control situational negative
emotions in the affective-difficult situations**

В статье представлен способ регуляции ситуативных негативных эмоций и сохранения позитивного отношения к другим людям в аффективно-трудных ситуациях посредством произвольной активации эмоционально-положительного отношения к другому участнику по взаимодействию. Предложенный способ регуляции эмоций исследуется как фактор, влияющий на эмоциональное состояние обоих участников взаимодействия

Ключевые слова: эмоции, регуляция эмоций, эмпатия, субъект эмпатии, объект эмпатии, аффективно-трудная ситуация

The article presents a method of regulation of situational negative emotions and maintain positive relations to other people in the affective-difficult situations through random activation of positive emotional attitude to the other party in the interaction. The proposed method of regulation of emotions is examined as a factor influencing the emotional state of both parties of the interaction

Key words: emotions, regulation of emotions, empathy, the subject of empathy, the object of empathy, affective-difficult situation

Шумилкина Маргарита Сергеевна

Старший преподаватель

Московский политехнический университет

г. Москва, ул. Прыанишникова, 2 А

Shumilkina Margarita Sergeevna

Senior Researcher

Moscow technical university

Moscow, Pryanishnikova st., 2 A

Повышение стрессогенности окружающей среды, психологические проблемы современного общества, рост числа эмоциональных расстройств предъявляют повышенные требования к умению управлять своими аффективными состояниями, в том числе наиболее часто встречающимися ситуативными эмоциями [8], [20], [10], [13], [14], [15], [16], [25], [18].

Развитие способности управления своими эмоциями можно считать одним из факторов развития эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость понимается нами как неподверженность деструктивным влияниям внешней среды, умение снижать степень отрицательных эмоций и сохранять эмоционально-положительное отношение к людям.

К.Изард выделяет три основных типа регуляции эмоций, которые можно охарактеризовать как: аффективный (взаимодействие эмоций как активация эмоции, противоположной переживаемой); когнитивный (использование внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или контроля над ней); поведенческий (физическая активность, снижающая интенсивность эмоционального переживания) [4].

Большое число исследований посвящено когнитивным приёмам управления эмоциями [8], [22], [20], [21], [26], [12], [9]. Изучаются поведенческие способы регуляции эмоций. К числу наиболее часто упоминаемых поведенческих приёмов управления эмоциями относятся эмоциональная экспрессия и подавление эмоциональной экспрессии [20], [26].

Между тем, аффективные способы регуляции эмоций заслуживают не меньшего внимания. Успешность аффективных способов регуляции эмоций, по мнению К.Изарда, объясняется тем фактом, что фундаментальные эмоции образуют эмоциональную систему и являются в ней взаимосвязанными элементами [5], [6].

Можно указать на две особенности, присущие аффективному типу регуляции эмоций. Во-первых, предполагается взаимодействие только выделенных К.Изардом фундаментальных эмоций. Во-вторых, сама аффективная регуляция состоит в активации фундаментальной эмоции, противоположной переживаемой.

Учитывая, что активация эмоции есть процесс произвольный, можно сказать, что сущность аффективной регуляции состоит в превращении неподконтрольного непроизвольного эмоционального процесса в регулируемый произвольный. Происходит процесс опосредствования, который, по мнению многих исследователей, играет ключевую роль в управлении эмоциональным состоянием [3], [1], [15], [16], [7], [8], [10]. Таким образом, речь идёт не только о системе, образуемой фундаментальными эмоциями, а о появлении произвольности, взаимодействии аффекта с интеллектом [2], [3].

Переход из состояния охваченности эмоцией к произвольности сопровождается снижением силы эмоции и одновременной активацией субъектного начала в человеке, обозначаемого словом «Я». Чем более выраженным будет этот процесс, тем успешнее будет протекать процесс опосредствования. Известно, насколько сложно научиться управлять своими эмоциями [6], [19].

Генерация субъектом противоположной эмоции ещё в большей степени усиливает его способность к произвольности в эмоционально-трудной ситуации. Эмоция становится функцией личности [4]. Соответственно, ещё сильнее снижается уровень проявления исходной негативной эмоции, происходит как бы её *обесточивание*. Другими словами, один аффект одерживает победу над другим аффектом [17].

В качестве эмоции, с помощью которой можно победить исходную негативную эмоцию, часто используется эмоция радости [5], [6]. При многих достоинствах эмоция радости имеет негативную сторону: субъект, активирующий радость, сосредоточен исключительно на себе. Как следствие, эмоция радости не решает проблему эмоциональной отдалённости двух взаимодействующих

индивидуумов, которая появляется при возникновении ситуативных негативных эмоций (страха, гнева и др.).

Проблема эмоциональной отделённости снимается проявлением высших социальных чувств, к числу которых принадлежат сострадание, сопереживание, сочувствие, эмоционально-положительное отношение к другим людям и др. Упомянутые высшие социальные чувства относятся современной психологической наукой к проявлениям эмпатии [11].

Возможность использования социальных чувств в качестве аффекта, способного победить другой аффект, подтверждается психофизиологическим фактом о реципрокности отношений между структурами мозга (амигдалой и вентромедиальной корой) и связи с этими структурами мозга отрицательных ситуативных эмоций (гнев, страх) и высших социальных чувств [23], [24].

В нашей работе была поставлена задача исследовать возможность регуляции эмоций с опорой именно на *аффективную* сферу. В качестве аффекта, призванного победить другой аффект, были выбраны высшие социальные чувства. Вопрос ставился следующим образом: возможно ли в эмоционально-трудной ситуации произвольно изменить привычную эмоциональную реакцию. Были поставлены две цели, одна из которых являлась следствием другой.

Первая цель нашей работы состояла в исследовании влияния произвольного эмоционально-положительного отношения к объекту эмпатии (когда объект эмпатии проявляет по отношению к субъекту эмпатии негативные эмоции) на уровень проявления негативных эмоций у субъекта и у объекта эмпатии.

Вторая цель (психолого-педагогическая) состояла в выявлении влияния полученных результатов на формирование мотивации для их использования в реальных эмоционально-трудных ситуациях. Другими словами, предстояло выяснить, сможет ли опыт проявления положительного эмпатического отношения к другому индивиду в эмоционально-трудной ситуации пробудить желание воспроизводить этот опыт в реальных жизненных ситуациях.

Гипотезы нашего исследования состояли в следующем:

1) Произвольная активация эмоционально-положительных чувств одного индивида (субъекта эмпатии) к другому (объекту эмпатии), когда тот проявляет по отношению к первому негативные эмоции (гнев, антагонизм), приводит к снижению негативных эмоций у обоих участников взаимодействия и способствует улучшению их эмоционального отношения друг к другу;

2) Наглядные результаты исследования, в том числе собственный эмпирический опыт произвольного проявления эмоционально-положительного отношения к другому человеку, способствуют формированию мотивации для их использования в реальных аффективно-трудных ситуациях.

Эмпирическое исследование среди студентов дневного отделения проводилось в 2016 г. на базе ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова г.Москвы и МГУП им.Ивана Фёдорова. Общая выборка студентов составила 265 чел. Возраст обследуемого контингента составил 18-22 года.

В рамках эмпирического исследования было проведено два авторских эксперимента, каждый из которых состоял из двух ситуаций.

Исследовался уровень проявления определённых эмоциональных состояний до экспериментального воздействия и после него. Уровень проявления эмоций обследуемые лица оценивали по 7-балльной шкале от 0 (отсутствие эмоции) до 7 (максимальное проявление эмоции) баллов. Тестированию подверглись проявления гнева, антагонизма и эмоционально-положительного отношения к другому человеку.

Первый эксперимент.

Первая ситуация. Каждый обследуемый должен был представить, что на него *гневаётся другой человек*, и оценить уровень проявления собственных ответных чувств: гнева, антагонизма, эмоционально-положительного отношения.

Вторая ситуация. Каждый обследуемый вновь представлял, что на него *гневаётся* другой участник взаимодействия. Но теперь обследуемый должен был стать *субъектом* эмпатии и настроить себя на эмоционально-положительное отношение к *гневающемуся* на него индивиду как объекту эмпатии. Было дано следующее пояснение: поскольку человек, охваченный гневом, не владеет собой, то он нуждается в сочувствии.

Обследуемый опять оценивал уровень проявления собственных эмоций: гнева, антагонизма, эмоционально-положительного отношения к другому.

Второй эксперимент.

Первая ситуация. Каждый обследуемый должен был представить, что он *гневаётся* на другого человека, и оценить уровень проявления собственных эмоций: гнева, антагонизма, эмоционально-положительного отношения к другому человеку.

Вторая ситуация. Обследуемый (объект эмпатии) вновь представлял, что *гневаётся* на другого человека (субъекта эмпатии), а тот при этом смотрит на него с нежностью и любовью. После этого обследуемый вновь оценивал уровень проявления собственных эмоций по отношению к другому человеку (гнева, антагонизма, эмоционально-положительного отношения).

Результаты эмпирического исследования обрабатывались в программе STATISTICA 7. К полученным данным применялся непараметрический критерий Вилкоксона для зависимых выборок.

Анализ результатов *эксперимента 1* выявил *значимые* различия ($p < 0,00000$) между уровнями всех трёх видов аффективных переживаний (гнева, антагонизма, эмоционально-положительных чувств) по отношению к *гневающемуся* индивиду при привычном реагировании и при произвольном проявлении эмоционально-положительного отношения к нему (в среднем по выбоке).

В эксперименте 2 также были выявлены *значимые* различия между уровнями гнева ($p < 0,01$), уровнями антагонизма ($p < 0,00000$) и уровнями эмоционально-положительного отношения ($p < 0,00000$) обследуемых (объектов эмпатии) к участникам по взаимодействию при привычном реагировании со стороны этих участников и при активации ими эмоционально-положительного отношения к обследуемым.

Таким образом, произвольная активация эмоционально-положительного отношения к индивиду, охваченному гневом, приводит (в среднем по выборке)

к снижению отрицательных эмоций (гнева и антагонизма) и повышению эмоционального принятия у обоих участников взаимодействия.

Обследуемые на собственном опыте убедились в действенности предложенного способа регуляции эмоционального состояния.

Заключение

Проведённое исследование показало, какое значение для управления эмоциями в *аффективно-трудной* ситуации имеет произвольная активация даже одним участником взаимодействия эмоционально-положительного отношения к другому участнику.

Произвольное проявление положительных чувств со стороны субъекта эмпатии по отношению к гневающемуся на него индивиду (объекту эмпатии) изменяет в лучшую сторону эмоциональное состояние у *обоих* участников взаимодействия и поэтому может являться способом управления ситуативными негативными эмоциями.

Использование описанного способа регуляции эмоций в аффективно-трудных ситуациях приводит (в среднем по выборке) к снижению уровня отрицательных ситуативных эмоций (гнева и антагонизма) и повышению эмоционально-положительного отношения друг к другу у *обоих* участников взаимодействия, что подтверждает первую гипотезу нашего исследования.

Можно ожидать, что приобретение данного навыка будет способствовать формированию большей эмоциональной и личностной устойчивости в аффективно-сложных ситуациях.

Обсуждение результатов эксперимента показало, что у подавляющего большинства (83%) обследуемых появилась мотивация применять полученный опыт управления эмоциями (своими и чужими) в реальных жизненных ситуациях.

Таким образом, вторая гипотеза исследования (наглядные результаты исследования способствуют формированию мотивации для их использования в реальных эмоционально-трудных ситуациях) также подтвердилась.

Список используемых источников:

1. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. Москва, 1972. С.7-44.
2. Выготский Л.С. Проблема умственной отсталости // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.5. Москва, 1983б. С.231-256.
3. Выготский Л.С. Кризис семи лет // Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.4. Москва, 1984 б. С.376-385.
4. Выготский Л.С. Собр. соч. В 6 т. Т.6. Москва, 1984в. С.91-318.
5. Изард К. «Эмоции человека». М.: Изд-во МГУ, 1980. 440 с.
6. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб: Издательство «Питер», 1999. 464 с.
7. Зейгарник Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. 1981. № 2. С.9-14.
8. Зейгарник Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. 9. Мазур // Психологический журнал. 1989. Т.10. № 2. С.122-131.
10. В.П. Зинченко // Вопросы философии. 1990. № 1. С.33-50.
11. Зинченко Ю.П. Эвристическая ценность постнеклассических моделей в психосоматике (на примере синдромного подхода Л.С. Выготского – А.Р. Лурии) / Ю.П. Зинченко, Е.И. Первичко // Вопросы психологии. 2014. № 1. С. 14-27.
12. Карягина, Т. Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии / Т. Д. Карягина // Московский психотерапевтический журнал. 2009б. № 4. С. 50–74.

13. Орлов Ю.М. Оздораивающее (саногенное) мышление / Сост. А.В. Ребенок. М.: Слайдинг, 2006. 96 с.
14. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы. Психологический журнал, 2010, 31(6), с. 57–69.
15. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. с.5. URL: <http://psystudy.ru>
16. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход / Первичко Е.И // Национальный психологический журнал. 2014. Вып. 4. №16. с. 13–22.
17. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход часть II. Культурно-деятельностный подход к проблеме стратегий и механизмов регуляции эмоций / Первичко Е.И // Национальный психологический журнал. 2015. Вып. 1. №17. с. 13–22.
18. Спиноза Б. Сочинения. В 2-х томах. Т. 1. / Изд. 2-е. СПб.: Наука, 1999. 489 с.
19. Башанаева Г.Г., Шумилкина М.С. Рефлексия эмоциональных состояний как способ управления ситуативными негативными эмоциями // Научное обозрение: Серия 2. Гуманитарные науки, 2016. № 6. с. 79–97.
20. Gratz K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2004. 26 (1). p. 41–54.
21. Gross J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // *Psychophysiology*, 2002. Vol. 39 (3). p. 281–291.
22. Gross J.J., Thomson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations. In: J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2007. p. 3–24.
23. Lazarus R. S., Averill J. R., Opton E. M. Toward a cognitive theory of emotion // *Feelings and emotions* / Ed. M. Arnold. N-Y: Academic Press, 1970. p. 207–232.
24. Koenigs M., Tranel D. Irrational Economic Decision-Making after Ventromedial Prefrontal Damage: Evidence from the Ultimatum Game // *The Journal of Neuroscience*, January 24, 2007. 27 (4). p. 951–956.
25. Lee H., Heller A.S., van Reekum C.M., Nelson B., Davidson R.J. Amygdala-prefrontal coupling underlies individual differences in emotion regulation. *Neuroimage*, 2012. 62 (3), p. 1575–1581.
26. Pervichko E., Zinchenko Yu., & Ostroumova O. Emotion regulation in patients with essential hypertension: subjective-evaluative, physiological, and behavioral aspects // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 127. P.686–690.
27. Thompson, R.A. The development of the person: Social understanding, relationships, self, conscience. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed.). New York: Wiley. 2006. Vol. 3. p. 24–98.

© 2017, Шумилкина М.С.

Активация эмоционально-положительного отношения к другому как способ управления ситуативными негативными эмоциями в аффективно-трудных ситуациях

© 2017, Shumilkina M.S.

Volitional activation of positive emotional attitude to another as a way to control situational negative emotions in the affective-difficult situations