

Светлана Валерьевна
Зорина

Aramitch@mail.ru

**Управление
эмоциями в
социальной работе**

Эванс Д. Эмоции. Очень краткое введение. М.: Астрель; АСТ, 2008

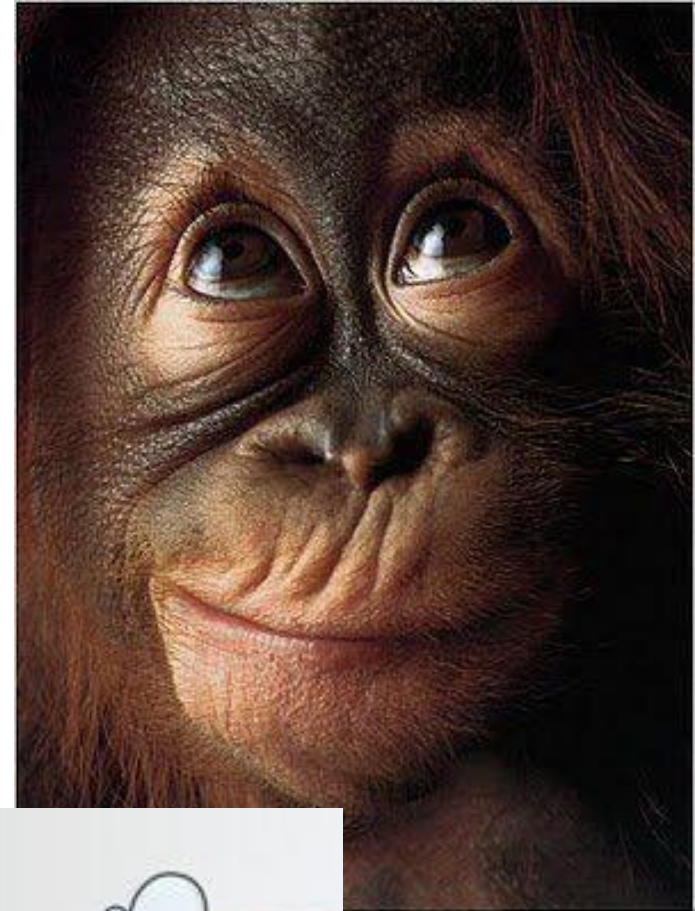
Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2011

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб, 2008

Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. «Синдром страуса»: избегание или преодоление субъективно опасных ситуаций. (Руководство по самопомощи в совладании с проявлениями тревоги.), 2013

Мифы об эмоциях

- Эмоции – атавизм, доставшийся нам от предков/ не нужны современному человеку
- Положительные эмоции – хорошо; отрицательные эмоции – плохо
- Эмоции не возможно контролировать/ нельзя показывать/от меня не зависят



Как часто люди испытывают
эмоции?

Испытываете ли вы сейчас какие-
либо чувства и эмоции?



Дэбра Трамп и др., (Университет Гронингена, Нидерланды, 2015)

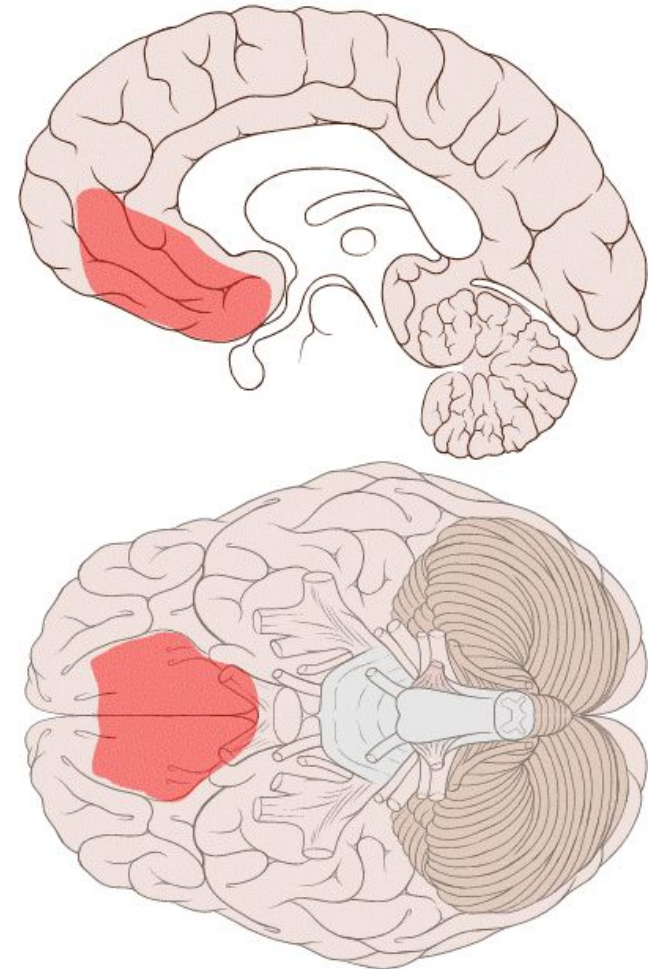
При помощи мобильного приложения,
предназначенного для измерения эмоций
пользователей в случайные моменты в течение дня. 60
000 пользователей сообщили:

- **испытывают одну или несколько эмоций в 90% случаев.**
- испытывают положительные эмоции в 41% случаев, отрицательные эмоции в 16%, смешанные эмоции в 33% случаев.

История финансиста Элиота (Антонио Дамасио, 1994)

Пациенты с повреждениями
вентромедиальной области
передней лобной доли коры
головного мозга
(вентромедиального
префронтального кортекса –
ВМК):

- не испытывают эмоций, даже
не могут почувствовать себе
- не могут принимать решения



Алекситимия – неспособность к словесному выражению испытываемых эмоций

- Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле.
- Я редко мечтаю.
- У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.
- Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.
- Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.
- Я часто не знаю, почему я сержусь.

Симптомы алекситимии

- Затруднение восприятия и выражения собственных эмоций. Им сложно понять эмоций окружающих. Постепенно у людей с алекситимией развивается склонность к одиночеству.
- Ограниченность фантазии, склонности к использованию воображения. У них вызывает замешательство необходимость что-то придумать или вообразить.
- Редкие яркие и образные сновидения. В сновидениях человек выполняет обычные, повседневные действия.
- Логическое, чётко структурированное мышление и преимущественно утилитарная его направленность. Люди с алекситимией не склонны мечтать и доверять своей интуиции.
- Люди с алекситимией часто путают эмоциональные переживания с телесными ощущениями. Поэтому на вопрос о чувствах говорят – больно, неудобно, тепло, жмёт, давит, хорошо.

Группы причин способствующих

развитию алекситимии

1. Генетические предпосылки
2. Защитный механизм от большого количества негативных эмоций в детстве
3. Раннее научение от алекситимной матери.
4. Общее влияние социального окружения, в котором навыки эмоциональной жизни подавляются и мало развиваются.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ (В. Юркевич,

1. *Ярко выраженная инфантильность* в переживании и выражении эмоций.

2. *Сниженный интерес к творческой деятельности* (низкий интерес к сюжетно-ролевой игре, к свободному фантазированию, к выполнению деятельности, не связанной с получением нового знания встречается у 50—60%).

3. *Трудности общения со сверстниками.*

4. *Трудности реализации способностей во взрослой жизни*

Проблемы эмоционального и социального развития объясняет то, что не более 5% детей-вундеркиндов реализует свои способности в соответствующих достижениях.



ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

1. Рост частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок, связанных с: изменением среды, повышение темпов жизни, социальные и экологические катаклизмы.

2. Недостаточная компетентность в понимании эмоций: ролевые предписания для переживания эмоций, культ рациональности, разрушение культурных способов регуляции эмоций



ОСНОВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЭЛИМИНИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ

- Возрастание числа расстройств аффективного спектра (депрессивных, тревожных, психосоматических, пищевого поведения).
- Возрастание эмоциональных взрывов и конфликтов.
- Состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью.
- Трудности установления доверительных контактов и получения социальной поддержки.

Именно эмоциональная сфера становится наиболее патогенной зоной в современной культуре.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА И СОВРЕМЕННАЯ КУЛЬТУРА (А. Холмогорова, Н.Гаранян, 1999)

	ЗДОРОВЫЕ		БОЛЬНЫЕ	
	ЖЕНЩИНЫ (N=54)	МУЖЧИНЫ (N=21)	ЖЕНЩИНЫ (N=14)	МУЖЧИНЫ (N=7)
ПЕЧАЛЬ	54	62	67	87.5
ГНЕВ	74	57	88	75
СТРАХ	27	60	82	71
РАДОСТЬ	44	48	71	37.5

«ЭМОЦИОНАЛЬНИИ

МЕШОК»

Эмоции — это субъективные формы человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.

Чувства – форма эмоций, которая отражает устойчивое отношение индивида к определенным предметам или процессам окружающего мира.

Настроение – эмоциональное состояние, которое характеризуется диффузностью, отсутствием четкой осознанной привязки к определенным предметам или процессам, и достаточной устойчивостью

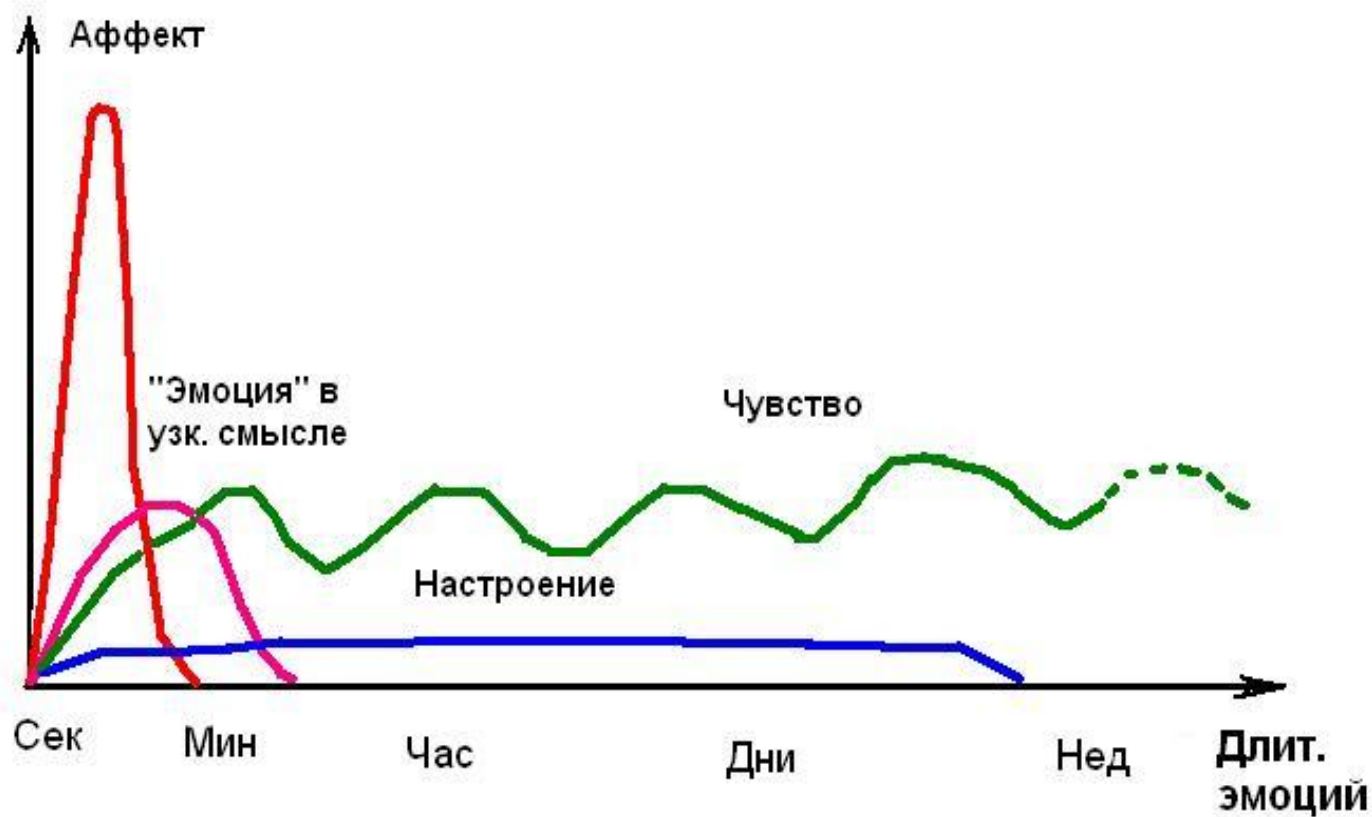
Состояние - единство неврологических и физических процессов, протекающих в индивидууме в любой момент времени.

Динамика эмоций



Кумулятивное развитие эмоций: фаза кумуляции, взрыв, уменьшение напряжения и угасание.

Сила эмоций



Основные измерения

Энергия (возбуждение)

может привести к двигательной активности, увеличению скорости и силы моторных реакций;

усиление ассоциативной активности, мыслительной деятельности («наплыв мыслей», непрерывный поток фантазий и грез, «хаос в голове»);

ощущение беспокойства, желание что-то сделать и т.п.

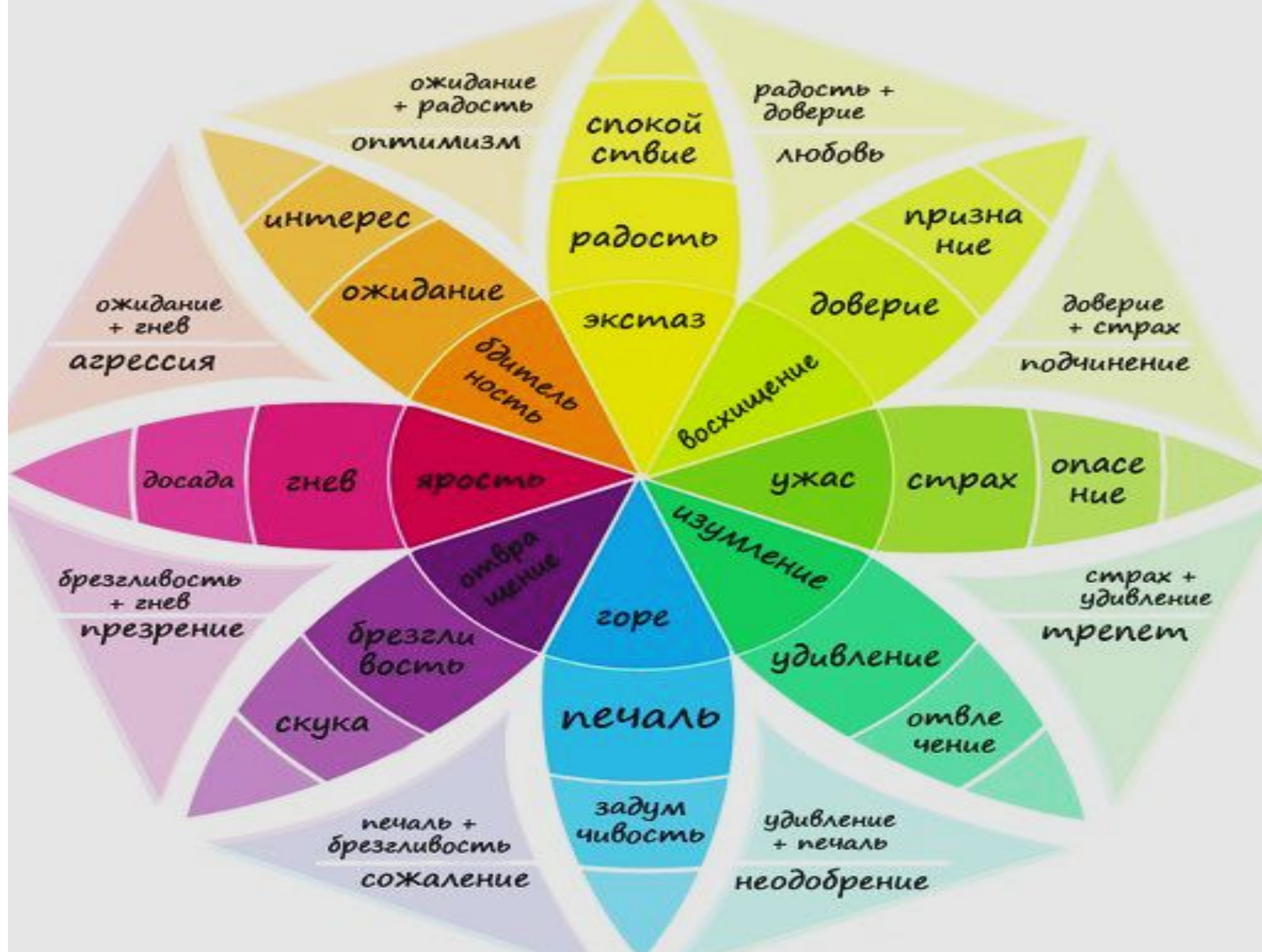
ЭМОЦИЙ

Знак (валентность)

Отрицательные эмоции
(дезорганизуют ту деятельность, которая приводит к их возникновению, и организуют действия, направленные на уменьшение вредных воздействий) –

Положительные эмоции
(поддерживают и развивают активность, сопровождаемую удовольствием).

Колесо эмоций Р. Плутчи ка



Типология эмоций по К. Изарду

№	Основная эмоция	Градации основной эмоции
1	Интерес	а) внимательный; б) концентрированный; в) собранный
2	Радость	а) наслаждающийся; б) счастливый; в) радостный
3	Удивление	а) удивленный; б) изумленный; в) пораженный
4	Горе	а) унылый; б) печальный; в) сломленный
5	Гнев	а) взбешенный; б) гневный; в) безумный
6	Отвращение	а) неприязнь; б) отвращение; в) омерзение
7	Презрение	а) презрительный; б) пренебрегающий; в) надменный
8	Страх	а) пугающий; б) страшный; в) панический
9	Стыд	а) застенчивый; б) робкий; в) стыдливый
10	Вина	а) сожаление; б) вина; в) раскаяние

Подумайте, какие эмоции и чувства выражают данные слова:

ерепениться,
известись,
импонировать,
истерзаться,
коробиться,
кукситься,
млеть,
муторно,
нега,

сумбур,
обуревать,
окрылиться,
остервениться,
петушиться,
прикипеть,
прострация,
умиление,
прищучить,
ярый

Сложные комплексные переживания

Джон Кениг (John Koenig) "Особенности
необъяснимой печали"
Кризализм - чувство

защищенности и покоя,
которое испытываешь в
тёплом и сухом доме,
когда за стенами бушует
непогода.



Кенопсия

Жуткая, покинутая атмосфера места, которое было обычно переполнено людьми, а теперь оно заброшенное и тихое.



Великор

Странная ностальгия по старым книжным магазинам, заполненным тысячами старых книг, на которые у вас не было времени, каждая из которых заперта в своей эпохе, связанная и датированная и заклеенная бумагой как старая комната, покинутая автором много лет назад.



Ксено

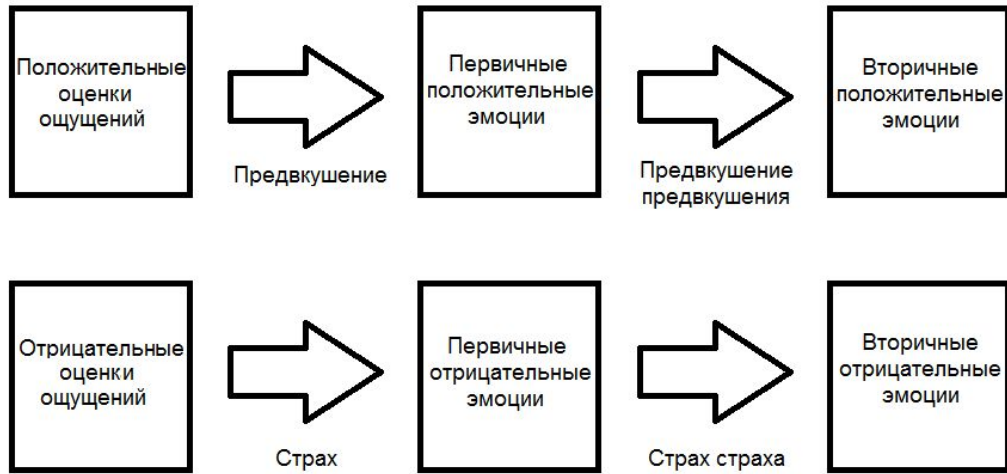
Самая маленькая
измеряемая единица
человеческой связи,
обычно
обмениваемая между
проходящими
незнакомцами.



Структура эмоций



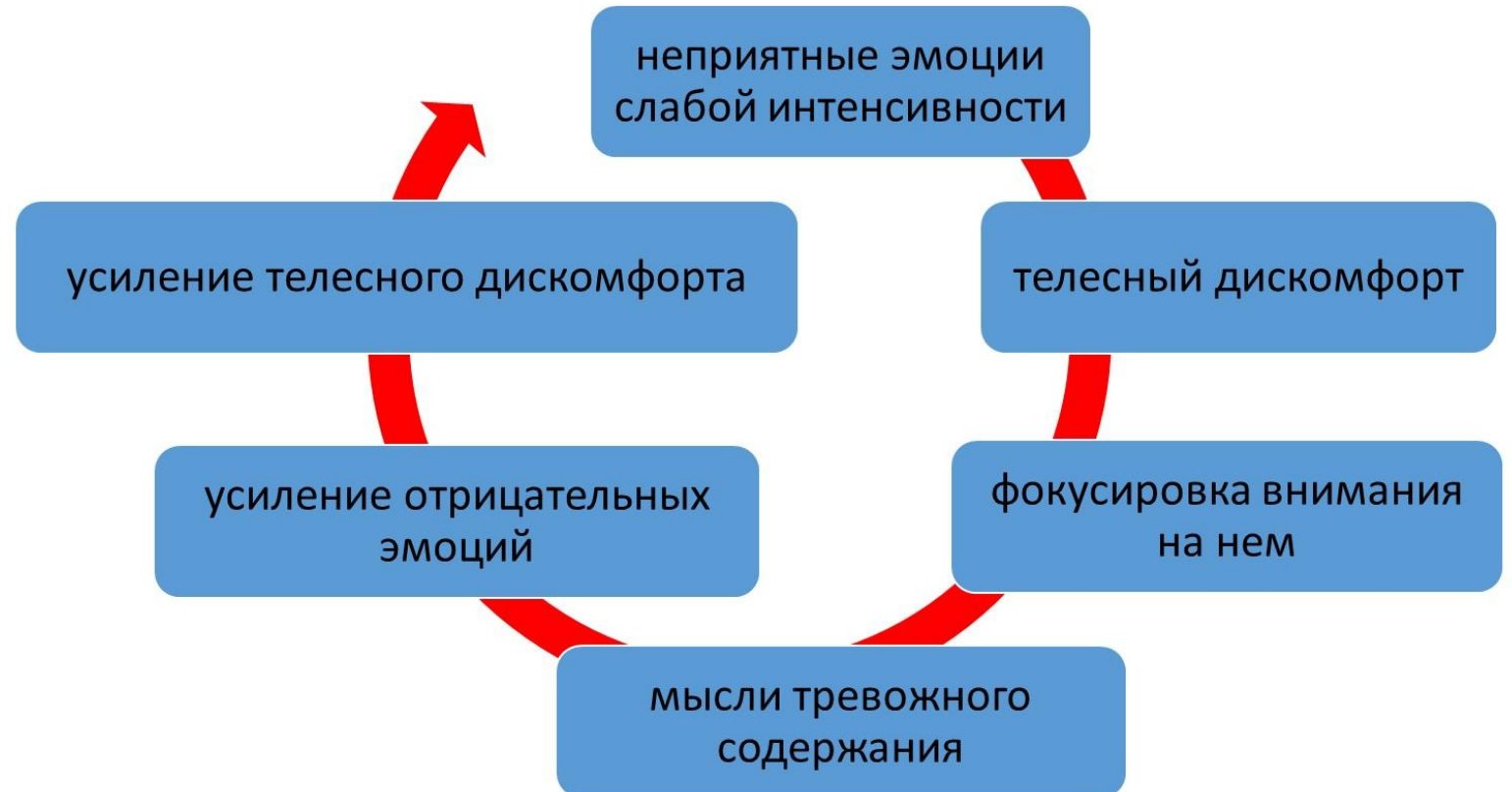
Эмоциональный коктейль: психотерапия в распутывании клубка ЭМОЦИЙ



- Вспышки гнева – гнев за унижение в детстве – бессилие, вызванное виной за агрессивные фантазии – печаль, связанная с чувством одиночества – слабость собственного эго
- Гнев на человека, который отказывается от «дара» – удовольствие от совершения «доброго дела» – неприятие собственной бережливости – удовольствие от обладания (страх потери нужного объекта)
- Страх публичного выступления – страх страха публичного выступления – гнев за возможную негативную оценку – грусть от невозможности достигнуть идеала – страх отторжения

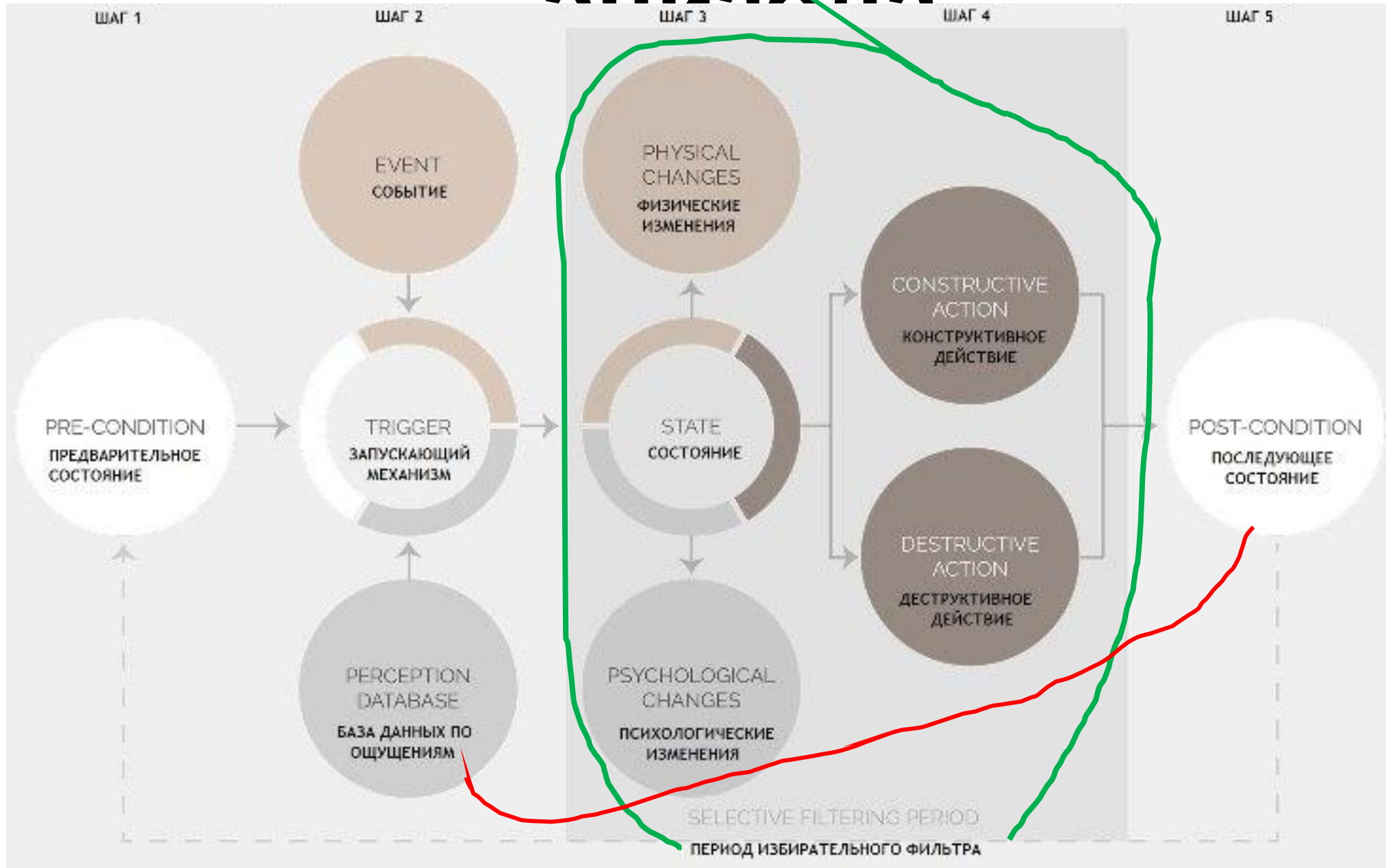
Составляющие эмоций

- Телесные ощущения
- Чувства
- Мысли
- Импульсы
- Убеждения
- Метачувства



Хронология эмоционального

Описание



Событие



Мета
эмоци
и

мысли

Конечное
состояние

Запускающи
й механизм

эмоции
тело

Действия

Исходное

ние

База данных

импульс

НЕТ!

