

image not found or type unknown



В критической ситуации эмоциональная составляющая играет определяющую роль. Особое внимание человека привлекает управление своими эмоциями в критических ситуациях, когда человек не может себя контролировать. Этот вопрос до сих пор остаётся малоизученным и очень важным у практических психологов.

Различные внешние факторы, такие как погода, хорошие или плохие новости, взаимодействие с другими людьми, вызывают у любого человека положительные или отрицательные эмоции. От эмоций зависит поведение человека, а поведение имеет большое значение в плане выживания.

С помощью поведенческих реакций человек избегает опасных ситуаций. Например, в критической ситуации под воздействием страха, человек напряжён и не уверен в себе. В таком случае действия человека складываются так, чтобы уйти от этой критической ситуации. В большинстве случаев действия совершаются автоматически — бессознательно.

В критической ситуации эмоции приобретают особую важность. Критическая ситуация — это та ситуация, в которой человек сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (стресс, фрустрация, конфликт, кризис). Во время критической ситуации эффективность поведения человека во многом зависит от его личного опыта и конкретных умений владения различными техниками.

Коротко рассмотрю все критические ситуации, с которыми сталкивается в жизни человек. Стресс (напряжение) — это психологическое состояние, которое мобилизует все ресурсы организма, чтобы включить приспособительные реакции. Однако в тяжёлых ситуациях стресс приводит к эмоциональному выгоранию. Стресс могут вызвать как крупные изменения в жизни, такие как новая работа, брак, переезд, так и обыденные, усталость, шум, резкое изменение температуры и многое другое.

Фрустрация (тщетные ожидания) — это состояние, вызываемое переживанием неудачи, ощущение жизненного тупика, которое сопровождается эмоциями разочарования, раздражения, тревоги. После фрустрации появляется гнев, открытая агрессия. Чаще проявляется у эмоциональных людей, с недостаточной

способностью к адаптации. В пример можно привести невозможность получить желаемую работу, роль в спектакле.

Конфликт (столкновение) — отсутствие согласия между сторонами. Выделяют виды конфликтов: межличностный, внутриличностный, между личностью и группой, межгрупповой, социальный. Поведение человека тут напрямую зависит от его опыта работы с эмоциями. Конфликт случается вследствие различия в целях, психологических особенностей психологии, неудовлетворительных коммуникациях, и других причин.

Кризис (исход) — это тяжёлое состояние, возникающее, когда человек сталкивается с непреодолимым препятствием в процессе реализации жизненно важных целей. В пример приведу утрату близкого человека, потерю работы, здоровья и другое. Человек, прошедший кризис, становится сильнее всегда, получает новый опыт.

Состояния кризиса насыщены эмоциями, которые можно разделить на депрессивные (разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие, апатия), деструктивные (раздражительность, досада, ненависть, обида, упрямство, агрессия) и одиночество (ненужность, тупик, безнадёжность). Человек в кризисе либо резко ограничивается уходит в себя, либо резко возрастает, ищет поверхностных контактов с людьми.

Важно отметить эмоциональное состояние под названием аффект. Аффект — это кратковременное эмоциональное состояние человека, при котором он невменяем. Аффекты мобилизуют энергию и ресурсы организма человека для решения какой-либо ситуации. В этом состоянии человек совершает такое, на что не способен в обычном состоянии, например, мать не чувствует боли, когда спасает своего ребёнка и даже не думает о собственной безопасности. Иногда аффекты играют отрицательную роль, когда делают поведение человека бесконтрольным или даже опасным для других людей.

Во время критической ситуации человек испытывает физический и душевный дискомфорт, это состояние крайне неприятно для него. Под воздействием эмоций в критических ситуациях затрагивается познавательная сфера, восприятие сужается, появляется тревога и дискомфорт, память включает негативный опыт. Такие эмоции блокируют эмоциональную сферу и ухудшают психическое состояние человека.

Многое зависит к тому же от психологической типологии человека, например, импульсивный человек будет бурно и эмоционально переживать ситуацию, реагировать неадекватно, а пассивный, как бы отключается от ситуации и впадает в заторможенное состояние. Существует ещё активный тип, он инициативен, находится в поиске выхода из ситуации.

Таким образом, в критических ситуациях эмоции выступают, как основная поведенческая сила. Человек, под воздействием эмоций, действует бессознательно и не может полностью контролировать себя. Действия человека в таких ситуациях зависят от личного опыта. Эмоции способствуют актуализации индивидуального опыта и побуждают к использованию уже известных человеку решений ситуации.