

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

LESSONS LEARNED FROM NEGATIVE EXPERIENCES IN SCIENTIFIC-PSYCHOLOGICAL LITERATURE

Barkhudaryan H.

Applicant of the University of Practical Psychology and Sociology of "URARTU". Yerevan

УРОКИ, ИЗВЛЕЧЕННЫЕ ИЗ НЕГАТИВНОГО ОПЫТА НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бархударян Г.Т.

Соискатель университета практической психологии и социологии "УРАТУ". Ереван

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14169138>

Abstract

This Article studies the lessons learned from negative experience, based on the analysis of various scientific and psychological literature, and theoretically substantiated the formation of personality contributing to growth.

Overcoming difficulties, the individual learns to appreciate the positive aspects, develops resilience and emotional flexibility. Negative situations become a source of wisdom, help to avoid past mistakes and direct to more conscious decisions in the future.

Аннотация

В данной статье изучены уроки, извлеченные из негативного опыта, исходя из анализа разной научно-психологической литературы, и теоретически обоснованы формирование личности, способствовавшие к росту.

Преодолевая трудности, индивид учится ценить позитивные моменты, развивает стойкость и эмоциональную гибкость. Негативные ситуации становятся источником мудрости, помогают избегать прежних ошибок и направляют к более осозанным решениям в будущем.

Keywords: power of persuasion, psychic entropy, hedonic adaptation, mutual trust, social hierarchy, life attitudes, personal beliefs, perception of adaptation.

Ключевые слова: дар убеждения, психическая энтропия, гедоническая адаптация, взаимное доверие, социальная иерархия, жизненные установки, личные убеждения, восприятие адаптации.

Чтобы извлекать полезные уроки из негативного опыта, лидер должен обладать четырьмя качествами. Вовлечь рабочих к новому управленческому подходу. Владение даром убеждения для предотвращения столкновений между работниками. Быть верным своим принципам. Способность адаптироваться. Это наиболее важное качество включает в себя, во-первых, быстрое осознание ситуации, а во-вторых, твердость характера. Для быстрой ориентации в ситуации необходимо взвесить многочисленные факторы (например, как разные люди могут интерпретировать ваш жест). Не имея такой способности, лидер не сможет наладить связь с окружающими [1, с.94].

Во-первых, когда внимание сосредоточено на чем-то внешнем, неудовлетворенным желаниям труднее нарушить порядок в сознании. Чтобы ощутить психическую энтропию, нужно сконцентрироваться на внутреннем беспорядке. Таким образом, направляя внимание на происходящее вокруг, мы снижаем разрушительное воздействие стресса. Во-вторых, человек, уделяющий внимание окружающему миру, становится его частью, встраивается в систему, связывая себя с ней посредством психической энергии. Это, в свою очередь, позволяет ему лучше понять свойства системы и найти лучшие способы адаптации к стрессовой ситуации [2, с.179].

Психологические установки, являющиеся результатом нашего культурного развития, вопиюще противоречат войне в ее самых жестоких проявлениях. Именно поэтому мы должны неустанно выступать против нее [3, с.317].

Иногда наши иррациональные способности работают нам во благо, так как помогают адаптироваться к новой среде, завоевать доверие других людей, получить удовольствие от нарастающего объема работы или искренне любить своих детей. Эти силы являются неотъемлемой частью нашей прекрасной, удивительной и врожденной (хотя и иррациональной) человеческой природы [4, с.12].

Интересно, что, щекоча правую сторону нашего тела правой же рукой, мы не чувствуем щекотки, но когда мы правой рукой щекочем левую сторону, то небольшая разница во времени реакции нервной системы правой и левой стороны тела может вызвать эффект непредсказуемости (хотя и на остаточном низком уровне), и в результате мы можем почувствовать небольшую щекотку. При рассмотрении процесса адаптации мы должны помнить о возможности возникновения всякого рода сравнений и о том, что они могут в той или иной степени повлиять на нашу способность к адаптации. Печальная новость заключается в том, что наше счастье в определенной степени зависит от нашей способности «жить не хуже людей». Хоро-

шая же новость – в том, что, имея возможность контролировать свою окружающую среду (то есть выбирая для сравнения людей, которые не заставляют нас чувствовать себя плохо), мы можем стать более счастливыми [4, с.107].

Реакция со стороны других людей помогает нам уяснить свою позицию в социальной иерархии и найти себе партнера со сходным с нашим уровнем привлекательности. Можно использовать и другой подход к адаптации. Например, мы не изменяем своего чувства прекрасного, однако начинаем искать вместо красоты другие качества, скажем, чувство юмора или доброту [4, с.113].

Эмоциональное выравнивание, при котором исчезает и позитивное, и негативное восприятие, испытываемое в начале, называется гедонической адаптацией. Подобно тому как наши глаза быстро адаптируются к изменению степени освещенности или к состоянию окружающей среды, мы, люди, можем приспособиться к изменениям наших изначальных ожиданий и опыта [4, с.97].

При создании прогнозов мы обычно забываем принять во внимание тот факт, что жизнь вокруг нас продолжается и что со временем на наше самочувствие будут влиять совершенно другие события (как позитивные, так и негативные). Пребывая в страдании и расстройстве, вы не способны понять, насколько невероятно гибко ваше «Я» на самом деле. Неспособность предвидеть степень гедонической адаптации приводит к тому, что мы как покупатели склонны наращивать объемы наших покупок, надеясь, что новые вещи помогут нам почувствовать себя более счастливыми. Конечно, обладание новой приносит положительные эмоции, но это чувство, к сожалению, продлится не более нескольких месяцев [4, с.99].

Это иллюзия. В конечном итоге ваш уровень счастья не изменится. Как говорится в пословице, «куда бы ты ни пошел, на самом деле ты уже там». даже если в краткосрочном периоде вы испытываете по отношению к чему-то сильные чувства, в долгосрочной перспективе ваш уровень счастья останется на прежнем уровне [4, с.100].

Вы можете считать, что, перерыв в течение неприятного или раздражающего вас занятия будет для вас благом. Однако на самом деле перерыв снижает вашу способность к адаптации, поэтому, когда вы возвращаетесь к неприятной работе, она кажется вам гораздо неприятнее, чем вначале.

И на оборот исследования с прерыванием удовольствия как (например) массаж доказал, что участники, прошедшие два коротких сеанса массажа с перерывом, не только получили большее удовольствие, но и заявили, что они будут готовы заплатить за аналогичный прерванный массаж в два раза больше [4, с.102].

Решение трех возможных способов адаптации к собственным физическим ограничениям:

- Изменить свои эстетические предпочтения
- Пересмотреть приоритеты
- Не адаптироваться

Вместо того чтобы довольствоваться партнером со шрамами, несколькими лишними килограммами, кривыми зубами или лысиной, мы в конечном итоге изменяем свое видение и начинаем еще сильнее любить человека, скрывающегося за маской неидеального лица или фигуры. Еще одна победа человеческой способности к адаптации [4, с.120]!

Ричард Фарсон утверждает, что очень часто кризисные ситуации помогают нам становиться лучше, что они парадоксальным образом подталкивают человека к росту, хотя иногда способны уничтожить его; что опасные ситуации нередко «вынуждают людей произвести переоценку своих жизненных установок и изменить их в соответствии с новым, более глубоким пониманием собственных возможностей, идеалов и целей» [5, с.223].

Ребенок, который в детстве рос в среде где при воспитании не смог хорошо приобрести навыки распознавания эмоции и чувств формировались установки из-за следующих фраз «Всем нравится, когда ты улыбаешься» и «Нытиков никто не любит», в дальнейшем эти установки приведут к сложностям и в рабочих коллективах, и в других отношениях, где такие проблемы — это возможности и социум будет оценивать если образцовый представитель на личном примере докажет, что идет сквозь невзгоды с улыбкой.

Если у человека нет сомнений и отрицательных установок в своем подсознании, а просто верит тому, о чем ни попросит, будет ему. «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите — и будет вам» [6, с.179].

Без установления атмосферы взаимного доверия и поддержки люди вряд ли добьются согласия [7, с.116].

Главная установка такова: правдивый, сделанный в реальном времени отчет внимательного человека – это несовершенное приближение к его субъективному переживанию [8, с.50].

К установкам личностной идентичности относятся:

- Я ужасно ориентируюсь на местности.
- Я плохо соображаю по утрам.
- Я плохо запоминаю имена.
- Я всегда опаздываю.
- Я не разбираюсь в современных технологиях.
- У меня очень плохо с цифрами [9, с.53].

Слово идентичность изначально происходит от латинских слов *essentitas*, что означает бытие, и *identidem*, что означает повторяющийся. То есть, говоря буквально, идентичность — это «повторяющееся бытие» [9, с.55].

Основываясь на правиле взаимности, мы обязаны отплатить за полученные услуги, подарки, приглашения и т. д. И данная установка настолько глубоко внедрилась в нашу жизнь, что фраза «я вам крайне обязан» стала синонимом слова «спасибо» не только в английском, но и в других языках мира. [10, с.46].

Командное сотрудничество при обучении – противоядие от враждебности. Данные исследований говорят о достаточно сильном влиянии его на процесс установления дружеских отношений [10, с.134].

Я полагаю, что в современном западном обществе существует мощная культурная обусловленность, в основе которой находится наука. В ряде случаев возможность рассматривать некоторые реалии жизни может блокироваться теми установками и принципами, которые сформировало западное научное мышление. В буддизме существует идея, которая отдаленно напоминает концепт бессознательного в западной психологии, – понятие предустановок и впечатлений, которые связаны с определенным типом ментальных переживаний. Так, некое событие, которое произошло в вашей жизни когда-то давно, может оставить очень глубокий след в сознании, продолжая скрытно влиять на ваше поведение. По сути это и есть идея бессознательного как отпечатков внутри сознания человека, о существовании которых он сам и не подозревает [11, с.20].

Индивидуальная психология пытается взглянуть на жизни отдельно взятых людей в целом и считает любую единичную реакцию, любое движение или порыв внятно сформулированным отношением индивидуума к жизни. Необходимость инди-

видуальной психологии вызвана практической целесообразностью, поскольку, обладая определенным знанием, можно корректировать и исправлять наши установки [12, с.2].

Список литературы

1. Питер Друкер «Лидерство» стр. 94.
2. Михай Чиксентмихайи «Поток: Психология оптимального переживания» стр. 179.
3. Зигмунд Фрейд «Психология масс» стр. 317.
4. Дэн Ариели «Позитивная иррациональность. Как извлекать выгоду из своих нелогичных поступков» стр. (12, 97, 99, 100, 102, 107, 113, 120).
5. Эдит Ева Эгер «Выбор» стр. 223.
6. Н.В. Пил «Позитивное мышление для уверенной жизни» стр. 179.
7. Дэвид Брэдфорд «Связи. Как выстраивать исключительные отношения с родными, друзьями, коллегами и партнерами» стр. 116.
8. Дэниел Гилберт «Спотыкаясь о счастье» стр. 50.
9. Джеймс Клир «Атомные привычки» стр. (53, 55).
10. Роберт Чалдини «Психология влияния» стр. (46,134).
11. Далай-лама «Искусство быть счастливым» стр. 20.
12. Альфред Адлер «НАУКА ЖИТЬ» стр. 2.