



Московский педагогический
государственный университет

Л. В. Тарабакина

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА: РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ



Москва 2017

Людмила Владимировна Тарабакина
Эмоциональное
здоровье подростка:
риски и возможности

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34340168

Эмоциональное здоровье подростка: риски и возможности:

Монография / Л. В. Тарабакина.: МПГУ; Москва; 2017

ISBN 978-5-4263-0518-2

Аннотация

Монография посвящена объяснению функционирования эмоций у подростков как саморазвивающихся систем в социальном мире. Рассмотрены события взаимодействия подростка с взрослыми (педагогами, родителями) и сверстниками в условиях образовательного пространства, что определяет как новые возможности, так и риски развития. Данная монография дополняет и продолжает исследования автора, представленные в монографиях «Эмоциональное здоровье школьника в образовательном пространстве». – Н-Новгород, 2000; «Эмоциональный мир подростка». – М., 2006.

Монография рассчитана на психологов, педагогов, работников служб социально-психологической помощи населению.

Содержание

Введение и постановка проблемы	6
Глава I	12
1.1. Проблема активности эмоций	12
1.2. Системные описания эмоциональной активности человека	23
1.3. Эмоциональное здоровье как экзистенциальный смысл и центр системной самоорганизации эмоций	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Людмила Тарабакина

Эмоциональное здоровье

подростка: риски и

возможности: Монография

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский педагогический государственный университет»



Рецензенты:

А. Б. Серых – доктор психологических наук, профессор

А. В. Мудрик – доктор педагогических наук, профессор,
член-корреспондент РАО

Публикуется в авторской редакции

Введение и постановка проблемы

Переосмысление проблем эмоциональной самоорганизации подростков обусловлено изменениями, происходящими в современном культурном, социальном и образовательном пространстве. В настоящее время в духовно разрозненном обществе особенно острыми оказались проблемы эмоционального взросления подрастающего поколения. Новый экзистенциальный кризис молодежи связан, прежде всего, с дефицитом и деформацией личностных и социальных эмоций. Люди довольно часто встречаются со скрытым обманом или открытой агрессией. Неспособность жить вместе с другими людьми оформляется в устойчивое опустошение эмоционального внутреннего мира, либо в открытые формы эмоционального насилия как проявления эгоистического самоутверждения. Эти тенденции приобретают достаточно массовый характер в настроении общества. Исключительная по своей социальной значимости цель поддержки и развития подростков состоит не в том, чтобы подавлять сильные негативные эмоции и отношения, а в том, чтобы пробуждать их человечность, приветливые отношения, позитивное настроение, личностную и общественную целесообразность эмоциональной энергии. С.Л. Рубинштейн предупредил о последствиях того, что может происходить с человеком в случаях возможной утраты им интереса к жизни. Если

«заглушить» в человеке чувства, то его мир станет для него тусклым, а жизнь блеклой и мертвенно безразличной»¹.

Подростковый возраст признается периодом особой взволнованности и подъема эмоциональных переживаний в жизни каждого человека. Эмоции подростка – это всегда проявления неравновесных состояний с крайними формами их выражения, которые возникают в контексте конкретных жизненных событий. Особенности эмоционального поведения зависят от личного опыта подростков и регулятивных способностей. Подростковый возраст является тем периодом, на протяжении которого должно происходить становление богатства мира эмоциональных переживаний, овладение способами эмоциональной самоорганизации в условиях межличностного взаимодействия, способностями к социально полезному и достойному поведению, что будет определять перспективу жизни и его судьбу. Эмоции – это функция личности, следовательно, каковы особенности личностного роста, такие достижения эмоциональной регуляции будет демонстрировать в будущем уже взрослый человек в общении с окружающими его людьми.

В ситуациях образовательного пространства особенно часто возникает необходимость внешней регуляции, замечаний и речевых обращений взрослых, способных вызвать у воспитанников состояния взволнованности, эмоциональной заразительности или кризисов. В дальнейшем «следы» эмо-

¹ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М., 1936. – С.393.

циональной памяти сохраняются, утверждаются и актуализируются в тех или иных эмоциональных установках, окрашивающих и определяющих разные эмоциональные стили межличностных отношений, стратегии поведения и образ жизни. Эмоциональный труд подростка также необходим, как и интеллектуальный. О последствиях общения, игнорирующего эмоциональную взволнованность подростков и существующий формализм взрослых в межличностных отношениях писал Л.С. Выготский: «Все мы потеряли вследствие такого воспитания непосредственное чувство жизни, и между прочим, мертвый, бездушный способ обучения предметам сыграл немалую роль в этом обездушении мира и умерщвлении чувства...преподавание...должно выйти за пределы сухих логических схем и стать предметом и работой не только мысли, но и чувства»².

Современные педагогические инновационные технологии получили название «развивающих». Однако вопрос о содержательном наполнении развивающих технологий, в частности эмоционального развития, остается недостаточно четко сформулированным. В результате логично вытекает вывод, что в ответственных жизненных ситуациях самая удачная позиция любого человека – оставаться «умным», но эмоционально безучастным. Тем самым обесценивается значимость эмоций как важнейшей компоненты внутреннего мира человека, принижается их роль в обеспечении результативно-

² Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 1991. – С. 141.

сти деятельности. Проблемы эмоционального развития подростков присутствуют во всех типах школьных заведений, в том числе, для одаренных детей. Одни подростки могут тревожиться по поводу того, что не подтверждают завышенные ожидания и требования взрослых к их интеллектуальным достижениям, а другие – испытывают чувство вины за свою беспомощность в выполнении учебных заданий, поскольку подвергаются постоянной критике и принижению их достоинства.

Эмоции в современной психологической литературе не получили достаточного функционального объяснения и содержательного наполнения их новых форм. Всякое человеческое чувство есть «сочувствие», сорадование или сострадание, а потому эмоции имеют социальную природу их трансформаций и являются продуктами долгой и трудной истории жизни человека и освоения им ценностей общечеловеческой культуры. Если закон или правило не стали нравственным чувством, то они не обретают энергию, организующую нравственный поступок. Ведущая идея нашего исследования заключается в том, что постижение жизненного опыта предыдущих поколений происходит через приоритеты эмоционального наследования и отношения к ценностям жизни.

Недостатки функционирования эмоций и деформации эмоционального поведения подростков довольно часто обсуждают те, кто непосредственно общается и взаимодействует с ними. В одних случаях взрослые наблюдают эмо-

циональную нечувствительность подростка к переживаниям окружающих людей и к пониманию происходящих событий; в других – неадекватные, негативные и разрушительные действия и эмоциональную дезадаптацию.

Страхи и тревога являются сигналом и предсказанием на неосознаваемом уровне ожидаемых неудач. Также как и другие эмоции, страхи и тревога выполняют важнейшую функцию прогнозирования, но их особенность (в отличие от положительно окрашенных эмоций) заключается в том, что они подтверждают лишь прогнозируемые неудачи. Отсутствие высоких достижений у таких подростков в скрытой форме осуждается окружающими. Такие взаимоотношения не остаются незамеченными для подростков. У. Глассер считает, что число школьных неудачников становится год от года все больше и больше, словно судьба не приготовила им никаких подарков. Такие подростки, в общем-то, знают, что в обществе, где многим «везет», им не повезет никогда³. В души таких подростков рано вселяется настроение отчаяния и отсутствие содержательной перспективы на будущее.

Осмысление природы эмоционального труда в подростковом возрасте и последствия его влияния на результативность освоения жизненного опыта является предметом нашего исследования. Упущенные и неиспользованные возможности в становлении богатства эмоциональной жизни подростка могут оказаться невозможными, если такие задачи воспита-

³ Глассер У. Школа без неудачников / пер. с англ. – М., 1991.

ния не решаются в сензитивном периоде для эмоционального взросления.

Глава I

Исследовательский подход к психологии эмоций

1.1. Проблема активности эмоций

Подростковый возраст характеризуется значительными переменами в самосознании как вершинному образованию личности. Именно в этот период жизни взрослому человеку открывается необходимость расширить свои представления о мире взрослых и утверждать высокие притязания своего места в социуме. Подросток всматривается в территории взрослых, примеряя свое возможное участие и свои возможные социальные роли, совершая первые самостоятельные попытки в качестве «действующего лица». Такого рода события порой заканчиваются неудачами, конфликтами с взрослыми, следствиями которых является утрата веры в себя и свои способности в освоении жизненного опыта.

Эмоции представляют собой процессы, которые имеют непосредственное отношение к регуляции активности. Они сопровождают потребности, цели, мотивы, смыслы, установки и т. д., участвуя в их возникновении и функционировании. Как совершенно справедливо отмечают В.Е. Ключко и

Э.В. Галажинский, эмоции пронизывают по вертикали все уровни активности человека (мотивационный, целевой, операционный), обеспечивая динамизм и целостность функционирования всех психологических систем⁴.

Сам человек, устремленный на результат своей деятельности, чаще всего не замечает или игнорирует как свои эмоции, так и эмоции окружающих людей. О факте игнорирования людьми своих эмоций образно писал К.Г. Юнг: «Наша голова – это лишь один конец змеи, но за нашим сознанием тянется длинный хвост сомнений, слабостей, комплексов, предрассудков, наследственности, с которыми мы никогда не считаемся»⁵. Все исследователи, кто изучает проблемы психологии эмоций, подчеркивают их особое место в психической организации человека, в процессах становления и функционирования его Я-концепции, в организации и результативности активности, в жизненных достижениях.

Первые эмпирические данные о психологии активности эмоций были получены исследованиями психологов бихевиористического направления (Д. Уотсон, Э. Торндайк, К.Л. Халл и другие). Факты, полученные этой авторитетной психологической школой, позволяют по-новому интерпретировать социально-психологические причины эмоционального

⁴ Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Психология инновационного поведения. – Томск, 2009.

⁵ Юнг К.Г. Тэвистокские лекции: Аналитическая психология: ее теория и практика. – Киев, 1995.-С. 84.

научения, возникающего в изменяющихся жизненных обстоятельствах и их следствия. Так, Д. Уотсон в условиях эксперимента научил ребенка переживать страх перед прежде знакомой ему игрушкой, встрече с которой он ранее радовался. Была зафиксирована также важная особенность, заключающаяся в том, что возникший новый страх начинает разрастаться и переноситься на другие предметы, но похожие на пугающий образ ⁶. В дальнейших исследованиях этой научной школы было получено, что связи между эмоциями, потребностями и ситуациями могут быть неоднозначными. Потребность в актуализации позитивных переживаний и интерес к ситуациям, их порождающим, возрастает, если они подкрепляется наградами. Были получены чрезвычайно важные данные о том, что процесс ослабления первичной потребности и угасание переживаний интереса к предмету происходит под влиянием наказаний.

Основополагающая идея психоаналитической психологии состоит в том, что источником активности человека признается эмоциональное страдание. Содержательным центром внутреннего мира, по Фрейдю, является тайна, представленная конфликтом между стремлением к сексуальной страсти и переживанием чувства вины перед обществом и наблюдающими за поведением человека другими людьми. Благодаря механизму идентификации с поведением взрослых ребенок усваивает травмирующие переживания. Если ранний

⁶ Уотсон Дж. Психология как наука о поведении. – М., 1926.

3. Фрейд ограничивался признанием только влияния энергии эроса, то в дальнейших работах он включает также влияние и танатоса, чья энергия направлена не на утверждение жизни, а на ее разрушение. В результате активность человека оказывается в пространстве динамического противостояния между действием разнонаправленных энергий, с возможными вариантами их преобразования. Один вариант – это сублимация или трудно распознаваемая трансформация травмирующих переживаний в социальные достижения человека, как например, в реализацию успешной карьеры, в возникновение коммуникативной способности к остроумию и пр. Другой вариант преобразования травмирующих переживаний – это внутренний катарсис за счет очищения аффекта, как например, считается, что наблюдение за агрессией другого человека, снижает агрессивную напряженность у наблюдающего за ее проявлениями. 3. Фрейд уделяет много внимания фактам неожиданного прорыва конфликтной энергии в виде обмолвок, описок, забывчивости. Если в повседневной жизни окружающие люди таким эмоциональным проявлениям не придают значения, считая их случайными реакциями, то 3. Фрейд был первым психологом, кому удалось объяснить причины присутствия травмирующих переживаний в таких действиях⁷. Для К. Юнга, который принял и разделял основные методологические положения 3. Фрейда, человек является жертвой травмирующего содержания соб-

⁷ Фрейд 3. По ту сторону удовольствия. – М., 1992.

ственных эмоций. Вытесненные неосознаваемые переживания могут далее продолжить свою работу средствами символизации и мифологизации. Большое внимание К. Юнг уделял идее скрещивания функций. Ни у одного человека, по его мнению, не могут быть одинаково совершенными такие две функции, как мышление и эмоции. Человек с доминирующей силой эмоций не способен расстаться с грозной силой их травмирующего содержания; оно захлестывает его и блокируют мыслительные процессы. Тем не менее, по К. Юнгу, человеку необходимо овладевать всем спектром своих возможностей и действовать согласно с ними⁸.

Автор динамической теории личности К. Левин признавал функционирование внутренних заряженных систем, жизненного пространства и временной перспективы жизни как единого континуума. Вместе со своими многочисленными учениками (Т. Дембо, Б. Зейгарник, А. Карстен, Ф. Хоппе и другими) К. Левин провел целую серию оригинальных экспериментов, что позволило зафиксировать и охарактеризовать два типа активности в условиях возникающего напряжения и конфликта: полевую и опосредствованную активность. Полевой тип активности характеризуется тем, что возникающее доминирование «власти» поля в изменяющихся обстоятельствах взаимодействия целиком подчиняет себе человека, предопределяя, в том числе, происхождение у

⁸ Юнг К.Г. Тэвистокские лекции: Аналитическая психология: ее теория и практика. – Киев, 1995.

него пессимистического настроения и агрессивного напряжения. Человек с полевым типом активности раздражается, говорит гневные слова, а в дальнейших встречах с экспериментатором не поддерживает общение, избегает новых встреч, хотя вознаграждение за работу в эксперименте получил, и объективных причин для обиды и огорчения не было. Психологически сложно организованная и опосредствованная активность участников эксперимента проявляется в том, что в условиях кризисной жизненной ситуации (воспроизведенной в эксперименте), переживания таких людей остаются автономными от возникающих неблагоприятных обстоятельств. Они стремятся «встать над полем» проблем, начинают прогнозировать свои новые возможности, фантазируют, пытаются найти приемы преодоления барьеров, а самое главное, сохраняют позитивное настроение и веру в других людей, в перспективу разрешения трудной ситуации. По Левину, содержание эмоциональной включенности человека в происходящие жизненные изменения обусловлено масштабами сужения/расширения как его личного, так и его жизненного пространства. Эмоциональная регрессия возникает в тех случаях, если сужаются границы реального жизненного пространства, уменьшается психологическое время, нарушаются переходы между реальностью и ирреальностью (нарушаются связи и переходы между действием и фантазией)⁹.

⁹ Зейгарник Б.В., Братусь Б. С. Очерки по психологии аномального развития личности. – М, 1980.

Ведущая идея, объясняющая природу и содержание эмоциональной активности человека, в работах психологов гуманистического направления представлена механизмами единства эмоций с жизненной перспективой, опытом и безопасностью. «Чтобы жить и постигать, необходима система координат, философия жизни, – пишет А. Маслоу, – утраты радостей жизни... вполне могут превратиться в болезни физические»¹⁰. А. Маслоу вводит понятие «психологическое здоровье». Он утверждает, что психологически здоровые люди более интегрированы, а их эмоции, воля, моторика, познавательные функции более согласованы между собой; они чувствуют мир внутренний и мир реальный, а также границу и переходы между ними. Чтобы понять, почему людям трудно дается движение к здоровью, важно рассматривать динамику соответствия между защитами самосохранения и силами развития. Первая группа сил защищает от страхов изменений, порождая стремление цепляться за прошлое и страх рисковать утратой того, что есть. Тем самым обеспечивается тенденция движения человека к регрессу. Вторая группа сил обеспечивает реализацию своих способностей. Конфликт между силами самосохранения и силами развития является экзистенциальным. «У безопасности есть как плохие, так и хорошие стороны; у развития также есть как плохие, так и хорошие стороны. Мы движемся вперед, когда преимущества развития и недостатки безопасно-

¹⁰ Маслоу А. Психология Бытия. – М., 1997. – С.250.

сти перевешивают все, что составляет недостатки развития и преимущества безопасности»¹¹. Человек вынужден выбирать и ему необходимо больше знать о выборе. «Выбор в пользу безопасности является мудрым решением, если в результате человек избегает боли, которую в данный момент он не может вынести. Если мы хотим помочь ему в развитии (потому что мы знаем, что постоянный выбор в пользу безопасности в конце концов приведет к катастрофе и отсечет его от возможностей, которые, воспользуясь он ими, принесли бы ему радость), то все, что нам остается сделать, – это помочь, если он просит помочь ему, избавиться от страдания и вместе с тем, дав ему чувство безопасности, поманить его вперед»¹².

Автору культурно-исторической психологии Л.С. Выготскому принадлежит принципиально новый подход к пониманию природы эмоциональной активности. Его основополагающая идея, объясняющая природу активности эмоций, состоит в том, что эмоции не являются пассивными переживаниями человека: «Эмоции были бы не нужны, если бы они были не активны... момент активности в эмоции составляет самую важную черту в учении об ее психологической природе»¹³. Экспериментальное обоснование учения о том, что все психические процессы имеют культурно-историческое про-

¹¹ Маслоу А. Психология Бытия. – М., 1997. – С. 76.

¹² Там же. – С.8.

¹³ Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти т.т. – М., 1984. Т.6. – С. 137.

исхождение, началось в школе Л.С. Выготского с исследований познавательных процессов. Было подтверждено, что познавательные процессы в условиях долгого и трудного индивидуального опыта и в условиях взаимодействия с другими людьми (взрослыми и сверстниками) приобретают такие новые характеристики как произвольность, сознательность, идеальность, опосредствованность, системность. Выготский был корректен и выдержан в ожиданиях доказательств выдвигаемых им гипотез, что, по-видимому, не позволило ему в перечень, перечисленных высших психических функций, включить эмоции в тот период написания им своих текстов. Кроме того, надо учитывать состояние психологии того времени. При жизни Л.С. Выготского психология пребывала в острейшем кризисе в понимании психологической природы эмоций, полностью оставаясь на позиции физиологического редукционизма. Основной труд Л.С. Выготского, посвященный анализу психологической природы эмоций, оказался последним и незаконченным¹⁴. Многие работы Л.С. Выготского при его жизни опубликованы не были, а современниками в полном объеме и в наши дни не прочитаны. Отметим также, что в самой первой своей работе Л.С. Выготский заявляет об актуальности воспитания эмоционального поведения. Указывается, что психология эмоций является самой неразработанной главой прежней психологии в силу слож-

¹⁴ *Выготский Л.С. Учение об эмоциях. Историко-психологическое исследование // Собрание сочинений в 6-ти т.т. Т. 6. – М., 1984. – С. 91–318.*

ности их описаний, классификаций, установления связей и нахождения закономерностей¹⁵. Напомним, что эта первая работа Л.С. Выготского также впервые была опубликована лишь в 1991 году. Задачи овладения социальными эмоциями, в частности, недостаточно результативно решаются и достигаются цели эмоционального воспитания в современном образовательном пространстве не только учащимися, но и педагогами, профессионалами, взрослыми, родителями в контексте освоения культуры поведения как желаемой модели активности. Даже ориентация на задачу регулирования своих эмоций не защищает, например, педагогов, от возникающего эффекта эмоциональной усталости. Однако в равных обстоятельствах в решении профессиональных проблем далеко не все педагоги эмоционально устают и выгорают, что указывает на особую сложность и неоднозначность вариантов эмоционального функционирования у разных людей в кризисных ситуациях. Следуя методологическим позициям Л.С. Выготского, берем на себя смелость предположить, что если бы автор этой работы имел возможность закончить свой труд, то эмоции в его трудах обрели бы статус высшей психической функции со всеми параметрами, которые их отличают от реакций.

Выготский разработал перспективу строительства новых исследований психологии эмоций, которая позволяет це-

¹⁵ *Выготский Л. С.* Воспитание эмоционального поведения // Педагогическая психология. – М, 1991. – С. 128–144.

лостно исследовать человека как существо активное, сознательно действующее в пространстве и времени, пристрастно переживающее неизбежные изменения, как в личной судьбе, так и в поведении групп и изменениях настроения общества в изменчивом мире.

1.2. Системные описания эмоциональной активности человека

За системным подходом в научном познании закрепилось специфическая особенность, состоящая в том, что объектом его анализа являются развивающиеся сложные образования. Системный подход выполняет эвристические функции, смысл которых состоит в соответствующей ориентации исследований. Количество элементов не является главным критерием в объяснении механизмов успешного/неуспешного функционирования сложных систем. «Определяющим фактором здесь является нетривиальность, запутанность, оригинальность отношений между системами. Именно отношения (или связи) (тот «клей», который соединяет элементы в единое целое) делают сложное сложным»¹⁶.

Л.С. Выготский был первым исследователем, кто обратился к системному описанию психологических систем, в частности, эмоциональных. Его доклад «О психологических системах» был впервые прочитан в 1930 г. в клинике нервных болезней Московского государственного университета. Опубликование стенограммы этого доклада состоялось лишь спустя полвека, а именно в 1982 году¹⁷. Получается,

¹⁶ Неизбежность нелинейного мира. – М., 2012. – С.76.

¹⁷ *Выготский Л.С. О психологических системах // Собрание сочинений в 6-ти т.т. Т.1. – М., 1984.-С. 137*

что долгие годы методологические положения культурно-исторической психологии в исследованиях эмоций были известны лишь ограниченному кругу специалистов и в психологической науке даже в наши дни утверждаются сложным путем и лишь в локальных точках научного сообщества. Ведущие идеи культурно-исторической психологии встречают достаточно сильное противостояние других методологических подходов в отношении рассматриваемого предмета исследования.

Известно, что в более широком научном контексте общая теория систем была разработана австрийским исследователем Людвигом фон Берталанфи в 60-е годы XX-го столетия. В это же время были сформулированы основные принципы и законы описания систем различных типов для выявления их специфики в различных областях¹⁸.

Б.Ф. Ломов в 70-е гг. сфокусировал внимание исследователей, с одной стороны, на необходимости использовать системный подход в психологии, а с другой стороны, предсказал сложность его реализации в психологических исследованиях. Он предупреждал, что прямой механический перенос методов и понятий из других наук в психологию может привести к упрощению и вульгаризации в объяснениях психических явлений, к игнорированию их специфики. Каждый метод, и каждое понятие, заимствованные из других наук,

¹⁸ *Берталанфи Л.* Общая теория систем. Критический обзор // Исследования по общей теории систем. – М., 1969.

должны пройти через «горнило методологии»¹⁹.

В.А. Барабанщиков считает, что на передний план изучения системного подхода в современной психологии выдвигается специфика становления и развития психологических систем. Доминирующим оказывается генетическое направление системного подхода²⁰.

По Выготскому, чистых (или просто организованных) эмоций не существует, как не существует чистой памяти, чистого мышления и др. Есть, например, логическая память, эмоциональное мышление и другие системные образования, но еще достаточно просто организованные. В процессе жизни эмоции вступают в новые связи и отношения, что определяет их бесконечное разнообразие и сложность происхождения новых «сплавов». Он пишет: «...эмоции не остаются в той связи, в которой они даны первоначально в силу биологической организации психики. В процессе общественной жизни чувства развиваются и распадаются... прежние связи; эмоции вступают в новые отношения с другими элементами душевной жизни, возникают новые системы, новые сплавы психических функций, возникают единства высшего порядка, внутри которых господствуют особые закономерности, взаимозависимости, особые формы связи и дви-

¹⁹ Ломов Б.Ф. Системность в психологии // Избранные психологические труды. – М.; Воронеж, 2003. – С. 188.

²⁰ Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива. – М., 2007. – С. 273.

жения»²¹. Особо отметим важное положение о том, что Л.С. Выготский указывает на авторство человека в происхождении психологических систем. Человек может привести в систему не только отдельные функции, но и создать единый центр для всей системы²². Психологические системы включают не только то, что в них входит. Функционирование систем обеспечивается новыми отношениями, функциями, действиями.

Развитие системной организации эмоционального мира включает набор следующих эмоциональных действий человека: словесное сопровождение эмоций, интонационное сопровождение эмоций, владение приемами эмоционального воздействия, обманное (игровое) выражение эмоций, проявления эмпатии, владение принятыми нормами эмоционального поведения и т. д.

Усложнение системной организации эмоциональной активности сопровождается возникновением и развитием новых отношений, разнообразием эмоциональных качеств и способностей человека. Возникают способности дифференцировать индивидуальные выражения эмоций у других людей, предвосхищать их переживания в условиях общения, проявлять эмпатию к собеседнику, осознавать место эмоци-

²¹ *Выготский Л. С.* К вопросу о психологии творчества актера // Собрание сочинений в 6-ти т.т. Т. 6. – М., 1984. – С. 328.

²² *Выготский Л.С.* О психологических системах // Собрание сочинений в 6-ти т.т. Т. 1. – М., 1984.-С.131.

ональности в общении, уметь создавать и применять разные стратегии самопредъявления своих намерений, оказывать нужное впечатление на других, пользоваться эмоциональными средствами в контексте исполнения социальной роли и другие психологические сложно организованные эмоциональные умения.

1.3. Эмоциональное здоровье как экзистенциальный смысл и центр системной самоорганизации эмоций

Позитивные изменения эмоционального мира человека как системного образования происходят в тех обстоятельствах, если ему открываются смыслы как возможности общения с окружающими людьми, а также и в контексте существующих рисков отчуждения в условиях возникающего конфликта. Важнейшим результатом позитивных изменений и переустройства эмоционального мира человека является смысловая установка, обеспечивающая как социально опосредованное функционирование своих эмоций, так и понимание эмоций другого человека не как разрозненных и ситуативных проявлений, а в целостном контексте общечеловеческих ценностей и задач жизнеспособности среди других людей.

Сила, выразительность и уникальность эмоциональных состояний предопределены энергией творчества человека. Многие талантливые люди отличались эмоциональной выразительностью и даже безудержностью эмоций, что создает особый эффект заразительности и вовлеченности других в социально значимые события и в процессы социальных изменений. Если же человек эмоционально маловыразителен,

то его интеллектуальное влияние на окружающих людей в условиях общения и взаимодействия может быть минимальным, несмотря на глубокое содержание идей и призывы к изменениям и новациям. Логическая мысль в «чистом» виде такими следствиями воздействия на других людей не обладает и не всегда способна повлиять на групповое объединение, интеграцию и сплочение членов групп. Только «взволнованная» мысль привлекает внимание других людей и побуждает их к активности и к реализации заданных целей.

Как свидетельствуют исторические факты, эмоциональная заразительность и лидерство особенно свойственны, в частности, представителям сферы писательского творчества. Эмоционально выразительными были Ф. Достоевский, А. Пушкин, Л. Толстой, Дж. Байрон, Э. По, Г. Флобер и многие другие выдающиеся писатели²³. Эмоциональный ресурс воздействия выдающихся представителей общества и публичных личностей выступает как средство преодоления неконструктивных стереотипов и барьеров, существующих в обществе, и как умение достигать содержательных успехов в условиях общественной напряженности и противостояния мнений.

Природу человеческой деструктивности Э. Фромм объясняет отказом от собственной уникальности и неготовностью человека пользоваться средствами субъективности. Э.

²³ *Сиротина И.* Классики и психиатры: Психиатрия в российской культуре конца XIX – начала XX века. – М, 2008.

Фромм высказывает свой пессимистический и угрожающий прогноз проявлений эмоций населения в обществе будущего. Он утверждает, что по мере развития цивилизаций насилие в обществе будет приобретать все большее значение. Между тем люди утрачивают чувство безопасности, находясь среди других людей, что свидетельствует о неготовности понимать эмоции других людей, предсказывать развитие событий и поведение их участников²⁴.

Основной ресурс жизни человека – это здоровье. Актуальным термин «психическое здоровье» оказался и получил широкое использование в связи с докладом Всемирной организации здоровья (ВОЗ) 1979 года. В материалах ВОЗ большое внимание уделялось воспитанию – семейному и школьному, а также задачам оптимизации и обеспечения условий психологической, психо-социальной и психоэмоциональной охраны детства. Большое внимание уделяется необходимости организации условий, способных обеспечить становление, охрану и укрепление психического здоровья, доминантой которого является ориентация на другого человека и эмоциональное принятие его.

²⁴ Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М., 1998.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.