



Московский педагогический
государственный университет

Л. В. Тарабакина

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА: РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ



Москва 2017

Людмила Тарабакина

**Эмоциональное здоровье
подростка: риски и возможности**

«МПГУ»

2017

УДК 159.9+316.6
ББК 88.252.1-7+88.415

Тарабакина Л. В.

Эмоциональное здоровье подростка: риски и возможности /
Л. В. Тарабакина — «МПГУ», 2017

ISBN 978-5-4263-0518-2

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.

УДК 159.9+316.6
ББК 88.252.1-7+88.415

ISBN 978-5-4263-0518-2

© Тарабакина Л. В., 2017
© МПГУ, 2017

Содержание

Введение и постановка проблемы	6
Глава I	8
1.1. Проблема активности эмоций	8
1.2. Системные описания эмоциональной активности человека	12
1.3. Эмоциональное здоровье как экзистенциальный смысл и центр системной самоорганизации эмоций	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Людмила Тарабакина
Эмоциональное здоровье подростка:
риски и возможности: Монография

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего 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 предупреждал 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» эмоциональной 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 частно-

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

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

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

Страх 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 воспитания не решаются в сензитивном периоде для эмоционального взросления.

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

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 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 образ⁶. 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.

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.

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

Основополагающая идея психоаналитической психологии состоит в том, что источником активности человека признается эмоциональное страдание. Содержательным центром внутреннего мира, по Фрейду, 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 З. 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. З. 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 З. Фрейд был первым психологом, кому удалось объяснить причины присутствия травмирующих переживаний в таких действиях⁷. Для К. Юнга, который принял и разделял основные методологические положения З. Фрейда, человек является жертвой травмирующего содержания собственных 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: полевою 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 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

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

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

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.

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 безопасности 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 происхождение, 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,

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

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

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.

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 сложности 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 целостно 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.

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

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

1.2. Системные описания эмоциональной активности человека

За системным подходом в научном познании закрепилась 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, 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 Берталанди 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, 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...

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

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

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.

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 движения»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 эмоциональности 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.

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.

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. 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.

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

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.