

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

ЛАНИНА Надежда Владимировна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии, Воронежский государственный педагогический университет

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена проблеме эмоционального поведения и его регуляции человеком. Анализируется содержание, значимость и пути развития эмоционального интеллекта у студентов как важный ресурс их профессионального становления.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоции, осознанность, регуляция эмоций, эмоциональный интеллект.

LANINA N.V.,

Cand. Psycholog. Sci., Docent of the Department of General and Pedagogical Psychology, Voronezh State Pedagogical University

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PROSPECTIVE TEACHERS' EMOTIONAL DEVELOPMENT

ABSTRACT. The article deals with emotional behavior and its regulation. The content and significance of students' emotional intelligence development is analyzed as an important resource for their professional development.

KEY WORDS: emotions, mindfulness, emotion regulation, emotional intelligence.

Важным приобретением и завоеванием человеческой психики и сознания является наличие эмоций и чувств. Благодаря им возможна саморегуляция поведения, эмоциональные переживания выполняют сигнальную и регулирующую функцию по отношению ко всем составляющим психической деятельности и поведения. Эмоции и чувства лежат в основе межличностных отношений, которые придают глубокий смысл жизни человека. Они объединяют и связывают людей, но они же могут разъединять и вынуждать людей вступать друг с другом в конфликты. Находясь в тесной связи и зависимости с содержанием мыслей, эмоциональные переживания зачастую находятся вне власти сознания. В этом контексте появилась проблема развития эмоционального интеллекта, способности к осознанности, проблема развития личностной зрелости человека.

Достигнув высокого уровня интеллектуального развития, современный человек имеет недостаточный уровень развития эмоционального интеллекта, который понимается как способность осознавать свою эмоциональную жизнь: «обладать большим самосознанием, уметь лучше справляться с беспокойными эмоциями, быть более восприимчивыми к эмоциям других и быть в состоянии собрать все это вместе для достижения эффективных и полезных взаимодействий» (Дэниел Гоулман, 2014). Понятие «эмоциональный интеллект» также соотносится с понятием «перцептивная компетентность», которая складывается из умений адекватно воспринимать и интерпретировать поведение, личностные особенности и внутренние состояния как других людей, так и свои собственные.

Способность осознавать и регулировать эмоции имеет особое значение для эффективного выполнения деятельности, предполагающей интенсивное общение и взаимодействие ее участников, в частно-

сти для эффективной педагогической деятельности. Педагогическая деятельность насыщена различными напряженными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Причины напряженности педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами. К объективным факторам относятся сложные, напряженные условия деятельности. К субъективным – особенности личности, провоцирующие чрезмерную чувствительность человека к определенным трудностям профессиональной деятельности, среди которых особое место занимает способность к регуляции эмоциональных состояний и реакций. Недостаточность их осознания и регуляции приводит к повышенной напряженности поведения многих учителей, возникновению синдрома «эмоционального выгорания», что в свою очередь является причиной невротизации школьников.

Вопросами регуляции и управления эмоциями занимались в той или иной степени в зарубежной и отечественной психологии такие ученые, как З. Фрейд, А. Фрейд (защитные механизмы); Ф. Перлз (осознание и отреагирование тревоги, гнева, обиды, вины как завершение неоконченных дел), А. Адлер, А. Бек, А. Эллис, Р. Бэндлер и Д. Гриндер (когнитивные методы преодоления неблагоприятных эмоций); Дж. Вольпе, Т.Г. Стэмплфл, Р.Е. Альберти и М.Л. Эммонс (поведенческая терапия страха); Э. Фромм, К. Роджерс, Э. Шостром, Е. Мелибруда, Р.Т. Байярд и Д. Байярд, Е.В. Сидоренко (осознание, открытое переживание, вербализация эмоций); Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моос и Дж. Шеффер, Р. Фэйбс и Н. Эйзенберг, Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Д. Либин и А. Либина (стратегии совладания со стрессом); Г. Селье, Б. Колодзин (преодоление дистресса); И. Ялом, Р. Мэй, Г. Фей-

фел, Р. Коннор (преодоление страха смерти, вины, тревоги); К. Изард, Э. Гельгорн, Г. Рубинштейн, М.М. Бахтин (взаиморегуляция эмоций); И.П. Павлов, И. Шульц, Э. Джекобсон, Э. Куэ, Р. Деметер (физические упражнения, аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, самовнушение, дыхательные упражнения как регуляция эмоционального напряжения); Дж. Альтшуллер, Л.С. Брусиловский (музыкальная терапия эмоциональных расстройств); П. Сэловей, Д. Мэйер, Д. Карузо, П. Лафренье, Е.П. Ильин, И.А. Перверзева, Е.И. Головаха и Н.В. Панина (регуляция, управление эмоциями) и др.

Несмотря на достаточный уровень научной работанности данной проблемы, вопросами оптимизации психических состояний сегодня, по-прежнему, занимаются психологи и психотерапевты по мере обращения к ним отдельных заинтересованных лиц. Большинство людей не умеет конструктивно переживать и регулировать эмоции, что приводит к нарушениям психологического и соматического здоровья. На недостаточную способность к осознанию и регуляции эмоций указывают результаты психодиагностики студентов ВГПУ. Использование методики В.В. Бойко для выявления уровня эмоциональной эффективности в общении показало, что 29% студентов 1 курса ф-та иностранных языков имеют некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении, а у 71% студентов эмоции осложняют взаимодействие с людьми. Ни один человек не попал в группу людей, которым эмоции обычно не мешают общению. Основные эмоциональные барьеры общения студентов – это неумение управлять эмоциями (57% опрошиваемых), неадекватное проявление эмоций (64%), негибкость эмоций и нежелание сблизиться с людьми на эмоциональной основе (29% студентов), доминирование негативных эмоций (21% опрошиваемых).

В системе образования отсутствует отлаженная система психологического сопровождения профессионального развития будущего специалиста. Между тем запрос на формирование целого ряда профессиональных компетенций в ходе учебного процесса, включая способность к оптимизации психических состояний, не может быть удовлетворен с опорой лишь на традиционные методы обучения в рамках существующих учебных планов. Система психологического сопровождения профессионального и личностного развития будущего учителя должна учитывать и развивать такой важный ресурс личностного роста, как осознанные и реализованные переживания и эмоции.

Для расширения и углубления внутренних возможностей человека в системе образования важно развивать не только умственные возможности, но и способности к умственному разтождествлению, к взаимодействию с эмоциями и телом. В этом контексте Ошо [3] разграничивал понятия «мудрость» и «знание». Он писал: «Мудрость, по существу, – не просто информация, но информация: интроспективная формация, новая формация внутреннего существа... трансформация, преображение... – рождающее новое качество видения, познания, бытия...».

П. Экман [1; 6] называет следующие основные препятствия для получения конструктивного эмоционального опыта. Во-первых, чаще всего испытываемые нами эмоции и моменты их возникновения никак не зависят от нашего выбора. Во-вторых, природа не предоставила нам такого основопола-

гающего элемента наших эмоций, как осознание временного промежутка между импульсом к возникновению эмоции и фактическим эмоциональным поведением. Человек не в состоянии осознать импульс до того, как произойдет действие. Это порождает трудности накопления опыта по отслеживанию сигналов деструктивных переживаний. Третьим препятствием для конструктивного переживания эмоции являются индивидуальные генотипические и социальные различия людей в том, как они переживают одну и ту же эмоцию. Так, человеку, быстро впадающему в гнев, труднее осознать возникновение импульса, предшествующего действию и даже осознать, что он действует под влиянием этой эмоции. Такие люди с быстрым возникновением эмоции и высоким уровнем ее интенсивности особенно нуждаются в улучшении способности к осознанию и развитию метавнимания. Еще одним препятствием для достижения эмоциональной уравновешенности П. Экман считает зависимость многих людей от их личного жизненного сценария, который порождает соответствующие эмоции и алгоритмы поведения.

Данные препятствия можно рассматривать как частные промежуточные цели на пути развития эмоционального интеллекта: развитие осведомленности об эмоциях и импульсах их возникновения с возможностью их позитивной трансформации, осознание триггеров, приводящих к определенным эмоциям и жизненным сценариям.

Процесс регуляции эмоций включает ряд составляющих, среди которых центральное место занимает осознание переживаний. Согласно современной отечественной теории межличностного общения [2] осознание эмоций означает: 1) отчетливую фиксацию человеком своего состояния, что создает возможность управления и контроля за этим состоянием; 2) способность адекватно выразить это состояние в знаковой форме.

Контроль за эмоциями подразумевает способность предвидеть их развитие, а также понимание тех факторов, от которых зависит их сила, продолжительность и последствия. При этом подразумевается как контроль за собственными переживаниями, так и способность распознавать и верно воздействовать на переживания партнеров по общению.

Регуляция эмоций предполагает осознание и внешнее выражение, разрядку эмоций конструктивными способами, которые не нарушают права и свободы других, а способствуют продуктивному общению и деятельности.

Среди основных способов регуляции эмоций можно выделить [5]:

а) эмоциональное отреагирование является самым оптимальным, поскольку эмоция осознается и конструктивно разряжается в поведении, деятельности и общении, направленных на решение проблемы;

б) эмоциональная трансформация: внутренний мир меняется за счет конструктивного пере структурирования негативных эмоций;

в) эмоциональное подавление (отвлечение, переключение, регуляция посредством другой эмоции, физическая разрядка, релаксация): внутренний мир меняется за счет вытеснения эмоции, которая не отреагируется, а вытесняется из сознания в бессознательное. Происходит уход от решения проблемы, отказ от собственных эмоций, игнорирование их оценочной и активационной функций. Приемы эмоционального подавления могут отвле-

каться от решения проблемы, переключать сознание на другую активность, но временно улучшать самочувствие. Однако неразрешенная значимая проблема станет причиной отсроченного воспроизведения напряжения. Данный способ не является конструктивным, хотя может быть предпосылкой для последующего оптимального осознания эмоций и поведения.

Итак, рассмотрение процесса регуляции эмоционального поведения указывает на присутствие в нем такой важной основы, как способность к осознанности. Сегодня развитие такой базовой человеческой способности как самоосознавание имеет фундаментальное значение. «Осознанность облегчает достижение рецептивной, не основанной на суждениях осведомленности, спонтанного инсайта и чувствительности к малейшим изменениям разума и эмоций. Осознанность дополняет сферы психологической готовности, эмоционального разума и психоаналитической ментализации» [1, с. 158].

С точки зрения Ф. Перлза [4], осознанность означает способность жить в настоящем, концентрируясь не только на мыслях, но также на чувственных и телесных переживаниях. Это не осознание исключительно через ум, а особая форма внимательности и сосредоточенности, преимущественно чувственное восприятие, опережающее вербальное оформление и целенаправленное мышление. Один из путей освобождения от вербализации ума, его остановки – это медитация, когда происходит простое созерцание, концентрация на ощущениях и их регистрация. Восточные медитативные духовные практики Ф. Перлз по-своему использует в гештальт-терапии, в частности, в виде популярной гештальтистской техники «Континуум осознания». Акцент ставится на осознании как наблюдении, бдительном внимании к свободно протекающим процессам, приоритете чувственного опыта и проживания. Чем более развита способность к осознанию, чем шире диапазон осознания, включающий в себя ощущения, чувства, желания, ценности, оценки с концентрацией на настоящем, тем более содержателен человек и выше его жизнеспособность.

Согласно буддистской психологии осознанность или «памятование» является одним из психических факторов, «особый тип внимательности», функцией которой является отсутствие неразберихи или забывчивости». Согласно Д. Данну [1, с. 95], основные составляющие осознанности – это «ясное понимание» и «заботливость». Ясное понимание включает и способность воспринимать феномены без влияния искажающих их психических и эмоциональных состояний, и метакогнитивную способность наблюдать за качеством внимания. Заботливость в этом контексте может пониматься как использование прежнего опыта и переживаний.

Несмотря на специфику терминологии и интерпретации в разных школах и у разных авторов, очевидно, что способность к осознанности является основополагающей для развития психики. Осознанность предполагает способность к регуляции эмоций и уравновешенности, в то же время развитие способности к позитивной трансформации эмоций – это критерий высокой осознанности и путь к ее развитию.

С точки зрения системного и интегративного подхода в психологии эффективным следует считать целостное рассмотрение и развитие человека: интеллектуальная, эмоционально-чувственная и телесная составляющие психической жизни должны находиться в равновесии с точки зрения развития, актуализации, осознанности в ситуации «здесь и сейчас». Способность человека устанавливать контакт с каждой из этих частей способствует восстановлению внутренней целостности и нахождение адекватного способа взаимодействия с миром и с самим собой. Данная способность не задана природой и является результатом личностного роста и целостного осознания себя и собственного эмоционального опыта, что сопряжено с усилиями и преодолениями.

В целях решения проблемы осознания и регуляции эмоций в направлении трансформации деструктивных эмоций и личности, важно активно привносить в жизнедеятельность человека, включая образовательное пространство, новые технологии и методы (гештальт-подход, когнитивная психотерапия, арттерапия, танцевальная психотерапия, йога, восточные медитативные духовные практики, цигун и др), способствующие расширению возможностей человека эффективно и творчески взаимодействовать с миром и с самим собой. Каждое направление делает свой акцент в направлении повышения человеческой осознанности, включая мысли, эмоции и ощущения. Все чаще в позитивной психологии и психотерапии находят применение практика осознанной медитации с концентрацией на дыхании, телесных ощущениях или мыслях как важное дополнение психологическому или психотерапевтическому воздействию. Новейшие научные данные с использованием таких современных технологий, как позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ), функциональная магнитно-резонансная томография (ФМРТ) и личный опыт Р. Дэвидсона, профессора психологии и психиатрии в университете Висконсин указывают на то, что осознанная медитация может вызывать устойчивые изменения в отдельных частях мозга, имеющих большое значение для регулирования эмоций и контроля внимания. Кроме того, по мере совершенствования практики медитации границы между формальной практикой и повседневной жизнью все более размываются и в конце концов исчезают [1].

Итак, учитывая определяющую роль внешних социальных детерминант для развития внутренних психологических ресурсов и исходя из полученных диагностических данных, актуальной представляется проблема обеспечения психолого-педагогических условий, разработка целевых программ по интенсивному эмоционально-личностному развитию будущих педагогов уже в образовательной среде вуза с использованием активных методов обучения. Очевидно, что высокий уровень перцептивной компетентности педагогов, включающей способность осознавать и регулировать эмоции и настроения, может стать дополнительным и значимым ресурсом оптимальной регуляции их профессионального поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Далай-лама. Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия / Далай-лама, П. Экман. – СПб. : Питер, 2014. – 304 с.
2. Куницина, В.Н. Межличностное общение : учебник для вузов [Текст] / В.Н. Куницина, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с.
3. Ошо. Сат Чит Ананда: беседы с учениками [Текст] / Ошо. Сат Чит Ананда. – М. : Нирвана, 2002. – 336 с.
4. Перлз, Ф.С. Гештальт-подход и Свидетель терапии [Текст] / Ф.С. Перлз. – М. : Класс, 1996. – 240 с.
5. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями [Текст] / Ю.В. Саенко. – СПб. : Речь, 2010; Питер, 2010. – 334 с.
6. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь [Текст] / П. Экман; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2010. – 334 с.