

Людмила Тарабакина

ИЕРАРХИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МИРА ЧЕЛОВЕКА

Эмоции
как особая форма
ориентирования
человека в мире

Своеобразие эмоционального ориентирования не может быть возмещено разумом. Наши переживания – это наиболее мощные инструменты, участвующие в ориентировке человека в окружающем мире, в конструировании идеальных форм своего индивидуального бытия и в регуляции поведения. Именно чувства помогают человеку наиболее тонко дифференцировать жизненные ситуации и регулировать межличностные взаимоотношения. Социальные нормы и требования первично выполняют тревогообразующую функцию, активизирующую их выполнение. А между тем человек оказывается способным создавать *новое* отношение к таким раздражителям и состояниям напряжения, поскольку только на основе эмоционально позитивных отношений возможно возникновение и продолжение общения между людьми.

Развитие эмоциональной сферы человека имеет историю усложнения ее детерминант и регуляции

Стремительные изменения в окружающем мире порождают у современного человека высокий уровень эмоционального напряжения, поскольку разрушают сложившиеся стереотипы. Его последствиями нередко оказываются различные аномалии эмоционального развития и эмоционального поведения. Опыт жизненных неудач, разорванное существование и неспособность жить в ладу с самим собой, другими людьми и окружающим миром для большого круга людей оформляется в устойчивое эмоциональное отчуждение и позицию аутизма, в тревожность и конфликтное поведение, в агрессию и эмоциональное насилие. В современных исследованиях эмоциональной сферы человека сложилась неоднозначная ситуация. С одной стороны, довольно часто фиксируются и обсуждаются негативные последствия эмоциональных процессов (стрессы, агрессия, депрессии, «эмоциональное сгорание»). С другой стороны, вопрос о новых функциональных возможностях регуляции переживаний и эмоционального поведения остается в современной психологической литературе недостаточно изученным.

Место эмоций среди других психических процессов

В современной литературе накоплены противоречивые факты, свидетельствующие о связях эмоций с другими психическими процессами и состояниями. Считается, что, врываясь в субъективный мир челове-

ка, эмоции приобретают деструктивную силу, разрушая как когнитивные, так и соматические процессы. Человек, переживающий сильные эмоции, не способен к разумным решениям. Рост хронических дистрессов делает его предрасположенным к различным заболеваниям, как например, к кардионеврозам, аллергиям и др. Прямо противоположная точка зрения на место эмоций в структуре других психических процессов состоит в том, что сильные эмоции способны мгновенно интегрировать и мобилизовать все психические процессы. Такие функции эмоций помогают человеку своевременно сориентироваться в новых обстоятельствах жизни и оказаться не только адаптированным, но и быть творческим в ситуациях неожиданности и новизны, сохраняя при этом его высокую работоспособность и здоровье.

Детерминанты негативно окрашенных эмоций

По результатам исследования К.И. Изарда, проводившего опрос представителей разных стран, страх является той эмоцией, которую люди больше всего не хотят переживать [1]. Тем не менее любые сигналы об изменениях и возможной опасности первично вызывают у человека естественную реакцию страха. Страх проявляется как в переживаниях, так и на телесном уровне, и в поведении. Непрерывно накапливаясь, он принимает форму агрессивной энергии, которая периодически «выплескивается» вовне. Чем большее количество агрессивной энергии имеется в данный момент, тем меньшей силы нужен провоцирующий раздражитель, чтобы агрессия проявила себя по отношению к окружающим. У детей агрессивные поступки могут приобретать особо свирепый характер. Между тем бездумный гнев наивного человека или гневливое поведение человека, зашедшего в тупик и утратившего жизненную цель, а также гнев как проявление достойного поведения личности имеют разные детерминанты своего происхождения, а также механизмы своего функционирования и регуляции.

Природа происхождения позитивно окрашенных эмоций

Разную природу своего происхождения и регуляции имеют не только отрицательно-окрашенные эмоции, но и положительно-окрашенные. Эйфория, удовольствие, радость могут иметь как организменную природу своего происхождения, так и личностную. Гуманистическая психология признает вариант позитивного эмоционального развития как изначально присутствующего человеческой природе. Так, К. Роджерс указывает на необходимость доверяться больше эмоциям, которые «возникают организмически», а не полагаться только на логическое осмысление события [2]. Позитивно ок-

Взаимосвязь
эмоций с познава-
тельными
процессами

рашенные эмоции могут быть как результатом социализации (культуры общения и умений с интересом принимать трудности познания, особенности своего бытия), так и достижением духовного развития человека.

Вопрос о первичности психических процессов в литературе неоднократно поднимается. Именно эмоциям отказывается в самостоятельности их функционирования. С.Л. Рубинштейну принадлежит заслуга рассматривать функции эмоций и особенности регуляции эмоционального поведения в контексте идеи их развития и механизмов функционирования. Этот подход в современной психологии эмоций не используется. Он выделяет три этапа взаимоотношений эмоций и познавательных процессов. На первом этапе эмоции полонят познание; человек способен понять в действиях другого человека только то, что сам чувствует. На втором этапе познание освобождается от эмоций; человек оказывается способным понять то, что собственному чувству чуждо. Наконец, на третьем этапе личностного развития эмоции приобретают новые функции, обеспечивающие их автономию от познавательных процессов. Эмоции начинают направлять познание: человек не только понимает, где искать истину или не только понимает, какое дело правое, но свои чувства распределяет в связи с таким пониманием. В этом случае чувства оказываются первичными и выполняют функцию регуляции; они находятся в соответствии с познанием, что позволяет человеку устанавливать новое отношение к людям и к миру [3].

Образы в регуляции
эмоционального
поведения

Эмоции не могут быть беспредметными и безобразными. Уже любой ребенок строит образ себя и образы других людей, «образ мира», не подозревая об этом. Самочувствие человека и мотивация к взаимодействию зависят от эмоциональной составляющей образов. Восприятие другого человека эмоционально окрашено и задает образу определенность и разное поле действий: агрессивного поведения или толерантного. Ведущую роль образа в регуляции поведения признавал П.Я. Гальперин, который указывал, что образ есть такое начало психической активности, без которого все остальные аспекты психической жизни теряют свой смысл [4]. Такой взгляд был свойственен и М. Вертгеймеру. Достаточно вспомнить рассказанную им историю «о школьном инспекторе», как демонстрацию совершенно разных возможностей личности к восприятию, интерпретации, отношению к участникам одного и того же события и пониманию их поведения [5].

Эмоциональное
воздействие
и эмоциональное
научение

Важный вклад в механизмы эмоционального научения внесли бихевиоральные психологи, которые экспериментально подтвердили, что прочность научения основана на «законе эффекта» активности, сопровождаемой переживанием удовольствия. Существует иллюзия, что человек может научиться и быть способным настолько маскировать свои негативные эмоциональные состояния от окружающих, что они остаются совершенно неочевидными и не влияют на характер сотрудничества. Например, переживания злости и недоброжелательства якобы можно скрывать от тех, с кем взаимодействуешь. Реальность все же свидетельствует, что собеседник в общении быстрее прочитывает чувства другого и реагирует на них, чем на содержание информации и общее дело. Одному из выдающихся педагогов принадлежит признание, что его профессионализм воздействия на другого включал в число других умений именно искусство эмоционально воздействовать, в частности, произносить, например, простенькое обращение к другому «иди сюда» с двадцатью пятью эмоциональными оттенками в голосе.

Эмоции, личностные
смыслы
и бессознательное

Жизнь эмоций и эмоциональное поведение личности невозможно понять вне смыслов, выражающих отношение к жизненным изменениям, которые проецируют стратегию своего индивидуального будущего и определяют индивидуальный стиль жизни. Только компетентная личность способна «выбирать» именно те влияния, которые особенно существенны для нее, чтобы идентифицироваться с ними [6]. Современный мир рыночных отношений наполнен «языком» лжи и обмана, а соответственно, таит достаточно много угроз для эмоционально комфортного существования личности. Смысловые барьеры между людьми и отсутствие творчества к их преодолению порождают у «наивной» личности повышенную аффективность, которая не позволяет ее забыть, но в то же время и не дает возможности вспомнить [7]. Неясность, которая возникает в ситуациях изменений и неясные ответы на вопросы о том, *к чему* осуществляется переход, сопровождаются проявлениями эмоциональной неустойчивости, интенсивного напряжения, роста тревоги и страхов.

Единство эмоционального
мира
с масштабами
бытия личности

Эмоциональные переживания выступают связующей тканью внутреннего и внешнего мира и придают целостность сознанию и самосознанию. Р. Мэй пишет о богатстве, самобытности и о «техниках» эмоциональной жизни, частности, о том, что человек может лелеять судьбу, смотреть ей в лицо, бросать вызов, не подда-

ваться и противоречить, сомневаться в ней и любить ее [8]. Интеллект – это лишь один конец психической активности, за которым тянется длинный хвост переживаний, страхов, комплексов. Функционирование и расширение границ эмоционального мира состоят в том, что устанавливаются новые связи и перестраиваются отношения между ними. В расширении масштабов эмоционального опыта и в непрерывном континууме разнонаправленных по знаку окрашенности переживаний можно выделить крайние полюса (радость – тревога, интерес – скука, любовь – агрессия и т.д.), вокруг которых интегрируются многочисленные оттенки эмоциональных реакций, состояний, качеств.

Полярность эмоций как проявления сложной организации эмоционального мира

Происхождение сложной и противоречивой организации эмоционального мира личности указывает на сложность решения жизненных задач и востребованность эмоциональной регуляции как способности личности. По вопросу о прогнозе становления эмоционального мира и регуляции эмоционального поведения выявляются наибольшие разногласия. В раннем детстве ребенок проявляет жестокость и непонимание переживаний другого человека, поскольку руководствуется принципом наслаждения «в чистом виде». Влияния культуры и жизненного опыта еще настолько недостаточны, что сохраняется возможность для стремления к принципу удовольствия и к поддержанию правила – «мне все позволено».

Асимметрия полярных эмоций

Эмоциональный мир человека организован по принципу асимметрии и единства двух его подсистем: положительно окрашенных и негативно окрашенных эмоциональных образов. На эмпирическом уровне проблема асимметрии эмоциональной организации человека обсуждается со времен древнейшей философии. Одни философы защищали положение о том, что человек имеет «злую природу». Существование зла, по мысли Н.А. Бердяева, есть величайшая тайна жизни [9]. Центральная идея психоанализа также состоит в том, что человек обречен на страдания и конфликты. Э. Фромм считает, что люди дифференцируются по проявлениям глубинной агрессии: на одном конце шкалы мести находятся люди, лишённые мстительных чувств, на другом – с накопительным характером, у которых даже малейший ущерб актуализирует «мстительную память» [10]. Другие мыслители отстаивают прямо противоположное суждение и утверждают, что человек изначально устремлен к добру, радости, любви.

Иерархическая
организация
эмоционального
мира человека

Наиболее полное понимание функционирования эмоционального мира человека и его становления можно представить в виде интеграла с разными уровнями: ситуативно-ориентировочным, адаптационно-целевым, личностно-рефлексивным. Такой подход позволяет интегрировать уже накопленные в литературе факты и осмыслить существующие противоречия между ними: между показателями эмоциональной возбудимости как свойством темперамента, возникновением тревоги как неизбежным компонентом человеческого существования и эмоциональной устойчивости как способности личности управлять своими переживаниями. Иерархическая структура организации эмоционального мира расширяет понимание связей переживаний личности с внешней средой, с социокультурными ценностями и нормами, с личностными смыслами, с полем культуры, а также помогает пониманию механизмов амбивалентности переживаний и переходов между ними, особенностей личностного развития и способностей к эмоциональной регуляции в контексте жизненных задач и целей человека.

Ситуативно-ориентировочный
уровень регуляции
эмоционального
мира

Является наиболее динамичным и адекватным по отношению к конкретным жизненным ситуациям и обеспечивает возможность реагирования на то, что происходит «здесь и теперь». Экстренная оценка событий сигнализирует о текущих изменениях и обеспечивает наиболее подвижные связи человека с другими людьми. Удивление, интерес, тревога и другие ситуативные эмоции возникают в конкретной ситуации и обеспечивают единство человека с реальным миром. Ситуативные эмоции легко возникают и способны быстро перемещаться от одного полюса к другому, от отрицательно окрашенного знака – к положительному.

Адаптационно-целевой уровень
регуляции
эмоционального
мира

Обеспечивает функции эмоциональной устойчивости в соответствии с социальными ожиданиями, нормами, традициями. Предсказуемость эмоциональных проявлений обусловлена опытом и установками, которые освобождают от необходимости контролировать действия в стандартных ситуациях. Под влиянием воспитания, общественного одобрения или осуждения возникает уровень эмоциональных стереотипов, готовый актуализироваться и подтверждаться в стандартных ситуациях межличностного взаимодействия. Процессы адаптации личности в социуме сопровождаются эмоциональной идентификацией. Базовая установка человеческого существования и представления о хорошей жизни связываются с заботой о себе и окружающих людях.

Личностно-рефлексивный уровень регуляции эмоционального мира

Выполняет функции индивидуализации и опережающего преобразования своих возможностей и поступков в критических обстоятельствах жизни. В нестандартных ситуациях, когда увеличивается личная ответственность, человек не может действовать автоматически или только по правилам, в соответствии с социальными ожиданиями. Ему в этом пространстве нужно не только правильно сориентироваться, но и обособиться от возможного давления окружающих людей, осуществить выбор в условиях борьбы мотивов. Личностно-рефлексивный уровень регуляции эмоционального мира сопровождает решение наиболее сложных жизненных задач, имеющих личностный смысл, и поддерживает веру, необходимую для их достижения.

Интеграция и дифференциация разных слоев эмоционального мира

Человек получает возможность оценивать свои силы и выбирать те «техники» жизни, которые позволяют ему сохранять единство устойчивого бытия и одновременно отвечать тем изменениям, которые необходимы для творческого роста. Эмоциональной зрелости и обретение богатства переживаний человек может достичь с любым темпераментом или даже с телесным недугом. Приоритеты в эмоциональной организации принадлежат личностной регуляции и способности к рефлексии, творчеству. Как показано в исследованиях В.А. Петровского, усиление угрозы может приводить к тому, что испытываемые «перешагивают» ситуативные ограничения и продолжают свое существование «по ту сторону» актуального общения, производя своей активностью преобразования в личностях окружающих людей [11]. В определенных случаях невозможно не согласиться, что тревога неизбежный компонент человеческого существования. И все-таки у зрелой личности тревога преобразуется и актуализирует мужество «вопреки» тому, что мешает самоутверждению. Самоутверждению человека помогает не тревога как таковая, а новые способы функционирования и обращенность к другим уровням регуляции, к обособлению и идеализации желаемого будущего (Л.С. Выготский) [12].

Обретение эмоциональной зрелости идет как процесс личностного воздействия на самого себя

Культурно-исторической психологии принадлежит принципиально новый взгляд на природу эмоционального развития личности, становление которого осуществляется как процесс саморазвития и социального познания в окружающем мире. Функции эмоциональных проявлений становятся сложными, опосредствованными, если человек создает и пользуется многообразными средствами для регуляции своего поведения в социальном мире, а не прямыми реакциями на возникающие

Эмоциональная
устойчивость как
новообразование
и способность
личности
к рефлексии
и регуляции

изменения. Способность к зрелой регуляции позволяет преобразовывать отрицательные эмоциональные состояния, сохранять веру в возможное преодоление трудностей и оставаться способным жить в ладу с самим собой и с окружающим миром.

Традиционно эмоциональная устойчивость диагностируется в психологических исследованиях как стабильное свойство и характеристика реактивности на новизну. Эмоционально компетентная личность в процессе своего развития обретает свободу, возможность выбора своих реакций и действий в ситуациях жизненных трудностей, владеет «техниками» управления своими эмоциональными состояниями. Человек создает свою собственную историю жизни и ответственен за то, на что реагирует и что выделяет в этом мире в качестве объекта для идентификации или за то, как являет себя и как взаимодействует с окружающими людьми, какими способами изменяет себя и действительность, какими способами достигает успеха в организации деятельности.

1. *Изард К.Е.* Эмоции человека. – М., 1980.
2. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.
3. *Рубинштейн С.Л.* Эмоции // Основы психологии. – М., 1935.
4. *Гальперин П.Я.* Лекции по психологии. – М., 2002.
5. *Вертгеймер М.* Продуктивное мышление. – М., 1987.
6. *Мухина В.С.* Личность: Мифы и Реальность. – Екатеринбург, 2007.
7. *Фрейд З.* По ту сторону удовольствия. – М., 1992.
8. *Мэй Р.* Любовь и воля. – М., 1997.
9. *Бердяев Н.А.* О самоубийстве / Вступительная статья В.Н.Шевченко // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. №1. – С. 90–94.
10. *Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. – М., 1998.
11. *Петровский В.А.* Психология неадаптивной активности. – М., 1992.
12. *Выготский Л.С.* Эмоциональное воспитание // Педагогическая психология. – М., 1996.