

КОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

// Весті БДПУ, 2008. – № 4. – С. 31-35.

Проблема эмоциональной регуляции и саморегуляции является одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития. Значительные психологические нагрузки в профессиональной деятельности в системе «человек - человек» способствуют развитию профессионального стресса, психической дезадаптации и дезорганизации поведения. Особенно велико влияние эмоциональной напряжённости на молодых педагогов. Согласно результатам исследования, синдром «эмоционального выгорания» при отсутствии систематической работы по его профилактике начинает складываться у будущих педагогов ещё в период обучения в вузе [1].

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, отчаяние, сдерживать вспышки гнева. Однако внешнее сдерживание эмоций не позволяет снизить интенсивность эмоционального процесса и не способствует психологическому и физическому здоровью. Напротив, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента, вызывает различные психосоматические заболевания. Часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств, таких, как раздражительность, тревожность, пессимизм, что, в свою очередь, негативно сказывается на эффективности деятельности и взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами. В дальнейшем это может привести к общей неудовлетворённости профессией [14].

В связи со сказанным выше, особенно актуальным для повышения психологической культуры педагогов представляется овладение умениями эмоциональной саморегуляции. Способность к управлению эмоциями является компонентом эмоционального интеллекта (ЭИ) – совокупности умственных способностей к обработке эмоциональной информации – и важным показателем уровня его развития. Развитой форме эмоционального интеллекта соответствует «знание о том, как изменить своё негативное настроение на позитивное» [2, с.65]. Более того, индивид с высоким уровнем ЭИ «берёт на себя ответственность за собственное эмоциональное состояние» [2, с.232].

Управление эмоциями и чувствами предполагает, в первую очередь, их осознание и контроль над формой их проявления. Я.Рейковский [12] предлагает различать два вида осознания эмоций:

- проявление достаточно обособленного и организованного процесса, влияющего на протекание деятельности и переживаемого субъективно, когда человек знает, что он нечто переживает и что это переживание явно отличается от предыдущих;
- собственно осознание, которое заключается в знании о своём состоянии, выраженном в словесных (знаковых) категориях.

Характерной особенностью осознания во втором значении этого слова является включение полученных сигналов в систему информации (о себе, о мире, об эмоциях), упорядоченную и организованную соответственно социально выработанной и организованной индивидом системе значений [12]. Это второй вид осознания лежит в основе процессов контроля над эмоциями. Контроль эмоций, т.е. способность предвидеть их развитие и понимать факторы, от которых зависит их сила, продолжительность и

последствия, возможен именно на уровне осознания. Эмоциями невозможно управлять прямо, однако это можно сделать опосредованно: через объект, потребность, знак. Первый этап управления эмоциями предполагает осознание себя как субъекта переживания и осознание наличия этого переживания как объекта анализа. По мнению Л.С. Выготского, мы можем «противопоставить себя своим переживаниям не в качестве духовно действующей личности, а в качестве простого зрителя, и тогда переживания становятся для нас содержаниями нашего восприятия» [3, с. 152].

Следующий за осознанием этап управления эмоциями, связанный с пониманием эмоций, обозначается как называние. Вербализация собственного эмоционального состояния, с одной стороны, информирует партнёра о переживаемых нами чувствах и снижает его напряжение, с другой – помогает регулировать собственное эмоциональное напряжение.

Преднамеренное обращение к эмоциям в речи может вызвать, усилить или ослабить соответствующее эмоциональное состояние. Интересно, что практически каждая выделяемая в психологии базовая эмоция представлена в языке, как минимум, двумя терминами, различия между которыми можно трактовать с точки зрения присутствия или потери произвольного контроля. Возможность контроля над эмоциями снижается при возрастании интенсивности эмотивов: например, если радость обозначается как «экстаз», гнев – как «ярость», страх – как «паника». Известно, что выразить эмоции на вербальном уровне позволяет употребление так называемых «Я-посланий». При этом существует несколько путей вербального выражения уровня интенсивности эмоций:

- усилить чувства при помощи модификатора (Например, «Я совершенно счастлив». «Я очень несчастен»);
- выбрать специфические слова из континуума данной эмоции («Я чувствую...раздражение... злость... гнев);
- оценить силу эмоции по десятибалльной шкале («Я чувствую себя расстроенным на два балла»).

Следующий этап управления эмоциями состоит в расширении или ограничении потока эмоциональной информации. Так, защитная, ограничивающая эмоциональный опыт стратегия сопровождается мыслями типа «Не думай об этом», «Это не заслуживает моего внимания», «Я не реагирую». Когда человек, напротив, предпочитает стратегию открытости эмоциональным переживаниям, то он способен проявлять эмпатию в большей степени, чем, если механизм управления эмоциональным опытом действует в направлении его ограничения [18].

Когда указывается на необходимость управления эмоциями, речь не идёт о тотальном подавлении отрицательных эмоций и, как следствие, усилении интенсивности эмоций положительных. В этом нет жизненной необходимости: как по психологическим, так и по физиологическим причинам.

Эмоциональные вспышки не всегда пагубны для взаимоотношений. Иногда они приносят определённую пользу, если не затягиваются надолго и не сопровождаются взаимными оскорблениями. Эмоциональная холодность, напротив, неприятна в социально-ролевом и деловом общении, как демонстрация равнодушного отношения к происходящему, а в интимно-личностном общении — просто недопустима, поскольку уничтожает саму возможность взаимопонимания между близкими людьми [4]. Привычка подавлять собственные негативные эмоции приносит вред психическому и физическому здоровью, делает бессмысленными и неэффективными рефлексии и самоанализ. А. Маслоу отмечал, что, избегая сильных эмоций, мы приходим к десакрализации большей части личных ценностей, к чрезмерной интеллектуализации собственной жизни [16]. Говоря об управлении эмоциями, психологи отмечают необходимость контроля не отрицательных эмоций как непосредственных, достаточно кратковременных, неприятных

переживаний, но эмоций, способствующих повышению психологической энтропии [6], «неуместных» [17], «деструктивных» [5]. Общим для данных типов эмоций является то, что они возникают вследствие неправильного когнитивного представления ситуации в результате рассогласования ожиданий и реальности. Из вышесказанного следует, что для управления данными эмоциями достаточно исправить ошибку в когнитивной оценке ситуации [11].

Анализ психологической литературы позволяет выделить, по крайней мере, два способа управления эмоциями: контроль интенсивности эмоций и управление их экстенсивной составляющей – эмоциогенными ситуациями. Способы контроля интенсивности эмоций при помощи когнитивной регуляции предполагают использование внимания и мышления для установления контроля над нежелательными эмоциями. Эти способы достаточно разнообразны. Отключение (отвлечение) заключается в умении думать о чём угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств; оно требует волевых усилий. Как способ контроля отрицательных эмоций, отвлечение использовалось ещё в лечебных заговорах. Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело или на деловую сторону предстоящей деятельности. Эффективным является переключение на позитивные размышления [13].

Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата осуществляется путём переоценки значимости ситуации или снижения значимости события (например, «не очень-то и хотелось», «это не главное в жизни», «ценен не результат, а приобретённый опыт» и т.п.). Приведённый способ, по мнению Е.П. Ильина, является одним из вариантов использования контрфактического мышления. В когнитивной психологии контрфактами называются представления об альтернативном реальном исходе события. Для улучшения своего эмоционального состояния нужно использовать контрфакты, идущие вниз [7]. При этом существующее положение воспринимается как относительно хорошее, так как могло бы быть и хуже («Если бы я вчера не перелистал учебник, то мог бы вообще «завалить» экзамен»). С целью управления эмоциональными состояниями полезно развивать умение «выходить из ситуации», оставаясь в ней физически. Человек как бы смотрит со стороны, из зрительного зала на сцену спектакля, в которой участвуют знакомые ему лица, в том числе и он сам. Нужно попробовать «отделить» переживание от себя, затем понаблюдать за собой со стороны, найти и проанализировать причину его появления. В настоящее время в поиске действенных интеллектуальных стратегий контроля деструктивных эмоций современная психология достаточно часто обращается к буддистской традиции. В ней под контролем эмоций ни в коем случае не понимается их подавление. В противном случае неприятные эмоции становятся «токсическими» и способствуют нарушению энергетического баланса в организме [10]. Одним из способов управления эмоциями является интеграция – признание чувства или ощущения без эмоциональной нагрузки. Иными словами, мы понимаем, что испытываем определенное чувство и сознательно принимаем сигнал-предупреждение из своего подсознания. Это равносильно тому, если бы, испытывая эмоцию, мы бы сказали: «Спасибо за предупреждение, я понял, что мне грозит опасность и буду начеку!» [10]. Буддистская психология предлагает три основных способа контроля деструктивных эмоций.

· Использование противоядия: нейтрализация деструктивной эмоции при помощи соответствующей конструктивной эмоции (так, противоядиями гнева и ненависти являются терпимость и толерантность, жестокости – сострадание, зависти – эмпатическая радость, влечения и отвращения – невозмутимость). Для того чтобы генерировать позитивные эмоции, нужно идентифицироваться («поменяться местами») с другими людьми и развивать в себе базовое чувство глубокого милосердия к ним. Кстати, культивирование сострадания не может рассматриваться как некая «жертва» по

отношению к ближнему: оно крайне выгодно самому страдающему, поскольку вызывает прилив внутренней силы и действует как транквилизатор[5]. Благодаря эмпатии удастся избежать постоянной погруженности в собственные радости и огорчения, она способствует уравниванию эмоциональной сферы человека [4].

- Постигание пустоты их природы. Медитация позволяет увидеть, что такие эмоции не имеют плотности, они не наполнены весомым содержанием [5]. Этот способ позволяет человеку развеять впечатление о кажущейся силе деструктивных эмоций.
- Трансформация негативных эмоций с тем, чтобы использовать их как катализатор, для освобождения от негативного влияния. Данный способ можно сравнить с действиями человека, упавшего в море: для того, чтобы плыть вперёд и добраться до берега, он использует выталкивающую силу волны [5]. Так называемая «белая» зависть как раз и представляет собой ту самую волну, которая способствует личностным достижениям, не разрушая при этом взаимоотношений с окружающими. Контроль над эмоциями подразумевает развитие умения вызывать желательные эмоции. С этой целью можно актуализировать эмоциональную память[13]. При этом действенны не только собственные воспоминания о положительном опыте преодоления трудных ситуаций, так и обращение к опыту других людей [8]. Полезно предвосхитить определённые эмоциогенные ситуации, заранее представив себе не умоглядно, а именно эмоционально всю картину достижений, наслаждаясь при этом своими успехами. Необходимо как можно чаще создавать себе пусть маленькую, но радость, уравнивающую пережитые неприятные эмоции. Для этого можно сосредоточивать внимание на положительных моментах своей жизни, чаще вспоминать приятные минуты прошлого, планировать действия, которые могут улучшить положение [4], использовать самоодобрение [13].

Можно регулировать настроение, ассоциируясь с людьми, успешными в значимой для нас области, – это, к примеру, позволяет нам управлять завистью. Для того чтобы справиться с собственными негативными эмоциями, можно активно действовать на пользу другим [19].

Кроме управления интенсивностью эмоциональных состояний, возможно управление экстенсивной их составляющей. Дело в том, что эмоции не возникают спонтанно, они привязаны к ситуациям и превращаются в устойчивые состояния, когда эмоциогенная ситуация сохраняется длительное время.

Общую эмоциональность человека можно принять за константу. Исходя из этого, если сконцентрировать все эмоциональные ресурсы в одной ситуации или в одной сфере – тогда интенсивность эмоций будет предельной. С увеличением количества эмоциогенных ситуаций интенсивность эмоций в каждой из них будет снижаться. Учитывая закон константности, можно овладеть способами управления экстенсивно составляющей общей эмоциональности – эмоциогенными ситуациями [4].

Выделяют несколько способов экстенсивного управления эмоциями. Распределение эмоций заключается в расширении круга эмоциогенных ситуаций (в результате расширения информации и круга общения), что приводит к снижению интенсивности в каждой из них. Сосредоточение необходимо в тех обстоятельствах, когда условия деятельности требуют полной концентрации эмоций на чём-либо одном, имеющем решающее значение в определённый период жизни. В этом случае следует сознательно исключить из сферы своей активности ряд второстепенных эмоциогенных ситуаций, чтобы повысить интенсивность эмоций в тех ситуациях, которые являются наиболее важными. Переключение связано с переносом переживаний с эмоциогенных ситуаций на нейтральные. При так называемых деструктивных эмоциях (гнев, ярость, агрессия) необходима временная замена реальных ситуаций иллюзорными или социально незначимыми (по принципу «козла отпущения»)[4].

Следует иметь в виду, что не всеми эмоциями можно эффективно управлять. Так, не существует средств управления так называемыми «аварийными» эмоциями, которые

служат экстренными сигналами о пользе или вреде для человека жизненно важных для его существования событий. Неуправляемыми такие эмоции являются потому, что витальные потребности (самосохранение, продолжение рода) перевешивают на весах адаптации иные потребности и мотивы [15].

Управлению эмоциями способствуют определённые личностные характеристики. К примеру, особый вид эмоциональной устойчивости – «аффективная толерантность», суть которой состоит в способности справляться с эмоциональным напряжением, терпимо относиться к болезненным переживаниям, тревоге – без того, чтобы подавлять или искажать их. Другой аспект этого вида толерантности связан с терпимым отношением к различным (включая яркие, индивидуальные, непривычные формы) эмоциональным проявлениям других людей. Развитая аффективная толерантность позволяет человеку лучше осознавать как собственные эмоциональные процессы, так и переживания других людей, не раздражаясь и не приписывая им негативного смысла [9]. Итак, умение управлять своими эмоциями способствует эффективности педагогической деятельности и одновременно повышает удовлетворённость ею. Когнитивные стратегии эмоциональной саморегуляции позволяют регулировать как интенсивность эмоциональных состояний, так и экстенсивную их составляющую, связанную с эмоциогенными ситуациями. Управлению эмоциями способствуют определённые личностные характеристики, в частности, аффективная толерантность.

1. Андреева И.Н. Синдром эмоционального выгорания у студентов педагогических и юридических специальностей / И.Н. Андреева // Феномен человека в психологических исследованиях и в социальной практике: материалы I международной научно-практической конференции 31 октября- 1 ноября 2003 года, г.Смоленск. – Смоленск: СГПУ, 2003. – С. 5-7.
2. Власова, О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія / О. І. Власова. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
3. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века / Л.С. Выготский // Вопросы психологии, 1968. – №2. – С. 149-156.
4. Головаха, Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха, Н.В. Панина. – Киев: Изд-во политической литературы Украины, 1989. –189 с.
5. Гоулман, Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман // Пер. с англ. – Мн., ООО «Попурри», 2005. – 672 с.
6. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард; пер. с англ. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с. – (Серия «Мастера психологии»).
7. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – С.242-244.
8. Киселёва, Н.В. Стресс: диагностика и преодоление (на примере подростков): учеб.-метод.пособие / Н.В. Киселёва. – Минск: БГПУ, 2006. –72 с.
9. Кристал, Г. Аффективная толерантность / Г. Кристал // Журнал практической психологии и психоанализа. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyjournal.ru/>. Дата доступа: 30.10.2007.
10. Мартина Р.Искусство эмоционального баланса / Р. Мартина; пер. с англ.– СПб.: Будущее Земли, 2004. – 320 с.
11. Папуш, М. Практическая психотехника / М. Папуш. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1997. – 544 с.
12. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: «Прогресс», 1979. – С. 133-179.
13. Рожина, Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: учеб.-метод. пособие / Л.Н. Рожина. – Минск: Універсітэцкае, 1999. – 257 с.

14. Семёнова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е.М. Семёнова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.
15. Тхостов, А.Ш. Феноменология эмоциональных явлений / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1999. – №2. – С. 3-14.
16. Фрейджер, Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Р.Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
17. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис; пер. с англ. – СПб: Изд-во «Сова», М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
18. Mayer, J.D. The intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. N.Y. – 1993. – P. 433-442.
19. Mayer, J. D., Di Paolo, M., Salovey, P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence / J.D. Mayer, M. Di Paolo, P. Salovey // Journal of Personality Assessment. – 1990. – Vol. 54, № 3, 4. – P. 772 – 781.