

УДК 159. 922.2

К 32

Олена КВАС

ПОЗИТИВНЕ ЕМОЦІЙНЕ РЕАГУВАННЯ ЯК ОСНОВА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Емоційне благополуччя можна розглядати як передумову успішного особистісного розвитку дитини.

Наявність у школі духу толерантності, формування ставлення до неї як до найважливішої цінності в суспільстві – це важливий вклад шкільної освіти в розвиток загальної культури. У статті аналізується потенціал тренінгових занять, що дають змогу розвинути такі якості особистості, як емоційна лабільність, міжособистісна толерантність, уява, здатність до емпатії, співчуття та співпереживання, довірливість, гідність, самопізнання як елемент толерантності в контексті взаємовідносин “я” та “інші”.

Ключові слова: *емоційна сфера, емоційне реагування, особистісна толерантність, емоційне благополуччя, емоційна лабільність.*

Емоційна сфера особистості – це той простір, у якому розгортається її душевність. У ситуації становлення дитячої психіки порушення в цій сфері накладають особливо відчутний відбиток на увесь процес подальшого психічного розвитку. Тому в останні десятиліття значна увага як у теоретичній, так і у практичній психології приділяється питанням емоційного благополуччя дитини, що розцінюється як показник оптимальності загального психічного розвитку, психічного здоров'я дитини [1], [2], [3].

Емоційна сфера була предметом детального аналізу багатьох як вітчизняних, так і зарубіжних учених. Зокрема Т.С. Кириленко детально проаналізувала емоційну сферу

© Квас Олена, 2008

особистості, А.Р. Лурія – афективні процеси, Л.С. Виготський – емоції та їх розвиток у дитячому віці, К. Ізард ґрунтовно досліджував емоційну сферу людини та описав базові емоції.

Емоційна сфера дитини була предметом окремого дослідження. Так, зазначену проблему розробляли Е. Еріксон (почуття базової довіри та недовіри у дитячому віці), К. Хорні (потреба дитини в безпеці, що гарантується батьками), Д. Віннікот (значення для дитини материнського догляду), Дж.Боулбі та М.Айнсворт (теорія прив'язаності: своєчасність підтримки матері є джерелом формування базової структури особистості) та ін.

Мета статті – розкрити архітектоніку позитивного емоційного реагування дитини на соціальну ситуацію, в якій відбувається її розвиток.

Основні положення в розумінні сутності емоційного благополуччя дитини сформувалися в рамках класичних підходів до вивчення особистості. Так, основою розвитку дитини психоаналітики вважають своєчасне та якісне задоволення матір'ю біологічних потреб дитини. “Стан емоційного неблагополуччя (напруга, фрустрація, страх, відчай, гнів та ін.) виникає внаслідок неможливості термінового усунення напруги, викликаной невідповідністю способів задоволення потреби дитини, тим, як це пропонується суспільством (насамперед батьками)” [3]. Е. Еріксон приймає за основу почуття базової довіри та надії, протиставляючи його базовій недовірі. Поведінка матері допомагає дитині “подолати” почуття базової недовіри, і наприкінці першого року її життя виникає певне співвідношення між базовою довірою і базовою недовірою, яке для успішного психічного розвитку малюка повинно бути на користь віри і надії. К.Хорні як базову структуру виділяє потребу в безпеці та необхідність її задоволення з боку батьків. Базовій безпеці протистоїть базова тривога як “відчуття ізоляції та безпорадності дитини в потенційно ворожому світі. Це почуття небезпеки може бути породженням багатьох шкідливих факторів середовища: прямого і непрямого домінування, байдужості, нестабільної поведінки, нестачі поваги до індивідуальних потреб дитини, реального керівництва, надто великої поблажливості чи, навпаки, нестачі людського тепла...” [3, 134]. Так у результаті

батьківської поведінки формується індивідуальна структура співвідношення базової тривоги і базової безпеки, що визначає стратегію розвитку особистості.

Д.Віннікот акцентує увагу на величезному значенні для дитини якості догляду матері в перші тижні і місяці життя. Мати є “ідеальним середовищем” для дитини в силу свого особливого психічного стану, що виникає після пологів і забезпечує їй інтуїтивне співпереживання стану дитини. На його основі вона здатна оптимально задовольняти всі потреби дитини і переживати при цьому почуття любові та глибокого вдовolenня. Немовля в умовах адекватного материнського ставлення отримує добре збалансований досвід задоволення і фрустрації, що дає йому змогу вибудовувати образ зовнішнього світу і себе. Якості матері спочатку засвоюються окремо, пізніше поєднуються в цілісний образ (“материнський об’єкт”). Проміжний етап, коли мати ще не є цілісним об’єктом, представляє для дитини увесь зовнішній світ у його позитивних і негативних якостях. “Це значення світу і співвідношення його “добрих” і “поганих” якостей, а також передбачуваність і можливість керувати ним з боку дитини (у плані задоволення її потреб) є основою побудови всієї моделі світу і себе” [3, 197]. Для розвитку особистості оптимальним матеріалом побудови моделі світу і себе в ньому є засвоєння дитиною “добрих” якостей первинного об’єкта – матері. Для цього “достатньо добра мати” повинна повністю віддатися своїм емоціям і певний час жити з дитиною одним життям, у якому задоволення потреб дитини сприймається жінкою як задоволення її власних.

Поняття про емоційний комфорт, необхідний для нормального психічного розвитку, наявність потреби в безпеці і провідна роль матері в її задоволенні, а також вплив цих структур на формування базових утворень особистості стали основою *теорії прив’язаності* (Дж.Боулбі, М.Айнсворт). Фізична і психологічна доступність матері для дитини, своєчасність підтримки стають джерелом формування базової структури особистості, що забезпечує стратегічне ставлення суб’єкта до світу і свого існування в ньому (базова модель світу “Я – інший»). Якість прив’язаності, що остаточно формується до

двох років, є стійкою характеристикою особистості і може бути виявлена в будь-якому віці” [3, 198].

В. В. Лебединський виділяє дві основні функції емоційної регуляції: тонічну і регулятивну. Вони можуть бути “розсіяні” на різні об’єкти, хоча в нормі належать матері дитини. У малюків, що виховуються в умовах материнської депривації, тонічна функція може закріплюватися не тільки за дорослим, а й за іншою дитиною, а також забезпечуватися за допомогою аутостимуляції. Роль тонічної функції виражається у підтримці оптимального стану збудження нервової системи, необхідного для нормальної життєдіяльності. Цей стан має цілком визначені фізіологічні параметри. “Він характеризується як стеничний та забезпечує впевненість і готовність до дії, що суб’єктивно переживається як стан емоційного комфорту” [7, 199]. Потреба в оптимальному стані збудження заснована на потребі мозку у припливі стимуляції та є джерелом формування потреби у враженнях.

У гуманістичній психології менше уваги приділяється ранньому онтогенезу, але стан емоційного комфорту і потреба в ньому розглядаються більш детально. А. Маслоу у своїй ієрархії потреб людини виділяє потребу в безпеці, що у ранньому віці задовольняється батьками. Це безпека від страху, захист від болю, гніву, непорядкованості. Вона є необхідною умовою для забезпечення потреб другого рівня – потреб розвитку – і продукує почуття благополуччя. Для його виникнення і закріплення необхідні стабільне оточення і впевненість у його постійності, закономірності. Це передбачає залежність дитини від батьків, що і стимулює їх створювати відповідне оточення і підтримувати його. У цьому полягає конструктивна роль такої залежності в ранньому дитинстві. Почуття безпеки ґрунтується на турботі батьків, їхній підтримці та проявах любові до дитини.

Сутність емоційного благополуччя не обмежується переважно позитивним фоном настрою. На кожному віковому етапі воно кумулятивне, збагачується різноманітними психічними феноменами. Так, для немовляти стан емоційного благополуччя визначається як базове почуття емоційного комфорту, що забезпечує довірливе та активне ставлення до світу. У старшому віці емоційне благополуччя забезпечує високу

самооцінку, сформований самоконтроль, орієнтацію на успіх у досягненні цілі, емоційний комфорт у сім'ї і поза нею.

У більш широкому контексті емоційне благополуччя є тим підґрунтям, на якому формуються основні особистісні утворення, що забезпечують як оптимальне емоційне функціонування, так і психічне життя загалом; соціально-психологічна компетентність, соціальний та емоційний інтелект тощо. Ці поняття не є окремими одиницями психічного життя особистості. Залежно від теоретичної позиції дослідників вони можуть бути структурними одиницями одне одного, можуть збігатися за своїм конкретним наповненням або ж перебувати в інших взаємозв'язках. Але з точки зору поставлених завдань для нас суттєво, що всі вони обов'язково включають емоційний компонент, і, зазвичай, це – один із вузлових моментів. Так, наприклад, соціальна компетентність визначається як “володіння когнітивними, емоційними і моторними засобами поведінки, які в конкретних соціальних ситуаціях ведуть до довготривалого сприятливого співвідношення позитивних і негативних наслідків” [6, 11].

Більш диференційовано емоційний компонент окреслений у такому підвиді зазначеного поняття, як соціально-психологічна компетентність, що охоплює вміння правильно визначати емоційні стани інших людей. Наступний компонент соціально-психологічної компетентності, а саме вміння обирати адекватні способи поведінки з людьми та реалізовувати їх у процесі взаємодії, також безпосередньо пов'язаний з емоційною сферою особистості, зокрема із зовнішнім вираженням (експресією) емоцій, регулятивною функцією емоцій у взаємодії, а також з емоційною оцінкою ситуації та ін.

Оскільки “емоції виступають у ролі регуляторів спілкування, впливаючи на вибір партнерів і визначаючи його способи та засоби” [6, 12], вони безпосередньо чи опосередковано включені у поняття комунікативної компетентності.

Проте найбільш концентровано власне емоційні характеристики особистості представлені у понятті “емоційний інтелект”. Це відносно новий термін, який набув широкого розповсюдження завдяки публікаціям Данієла Гоулмана. Проте

введений він у науковий вжиток П. Селовеєм, який використав для цього дві підстави: неоднорідність поняття “інтелект” і здійснення інтелектуальних операцій з емоціями.

За П. Селовеєм, “емоційний інтелект містить у собі ряд здібностей розпізнавання власних емоцій, володіння емоціями, розуміння емоцій інших людей і навіть самомотивацію” [3, 361]. Він проявляється у здатності розуміти ставлення людей до навколишньої дійсності і до самих себе, що опосередковано проявляється в емоціях, у керуванні емоційною сферою на засадах інтелектуального аналізу та синтезу. Необхідною умовою емоційного інтелекту є розуміння суб’єктом емоцій. Кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення й осмислення емоцій, що є диференційованою оцінкою подій та мають особистісний зміст. Емоційний інтелект продукує неочевидні способи активності для досягнення цілей і задоволення потреб. На відміну від абстрактного і конкретного інтелекту, які відбивають закономірності зовнішнього світу, емоційний віддзеркалює внутрішній світ, його зв’язки з поведінкою особистості, її взаємодії з реальністю.

У рамках розгляду емоційного благополуччя через розвиток особистісної толерантності, нам видається важливим згадати ще дві характеристики особистості, тим більше, що засадами їх виникнення та формування також є емоційне благополуччя дитини. Це – емпатія та конгруентність. Переважно вони використовуються разом із поняттям безумовного позитивного ставлення як “необхідні і достатні умови” клієнт-центрованої психотерапії. Проте рамки їх застосування значно ширші, оскільки це засоби емоційного походження, що забезпечують особливо сприятливий перебіг міжособистісної взаємодії та процесу самопізнання.

Емпатія – “осягнення емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини” [3, 784], “усвідомлення емоційного стану іншої людини та здатність розділити цей досвід” [7, 390], “форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка дає змогу подолати її психологічний захист і збагнути причини та наслідки самопроявів – якостей, станів, реакцій – з метою прогнозування й адекватного впливу на

поведінку” [3, 368]. Емпатія позначає таке духовне об’єднання, коли одна людина проникається переживаннями іншої так глибоко, немов розчиняється в ній. Ця емоційна здатність людини відіграє важливу роль у спілкуванні людей, у сприйнятті ними одне одного, налагодженні взаєморозуміння між ними.

Якщо стосовно емпатії йдеться про співпереживання емоційному стану іншої людини, то у випадку конгруентності – про переживання своїх власних почуттів, про їхню відкритість. “Конгруентність – це процес безоцінного прийняття й усвідомлення людиною власних реальних і актуальних відчуттів, переживань і проблем з їх наступним точним озвучуванням у мові і вираженні у поведінці такими способами, що не травмують інших людей (чи, інакше кажучи, при дотриманні людиною умови, “згідно з якою” це озвучування і вираження були адресовані їй самій). Конгруентність – це такий динамічний стан, у якому людина найбільш вільна й автентична і при якому вона не відчуває потреби у використанні психологічних захистів” [7, 75].

Отже, емоційне благополуччя можна розглядати як найбільш містке поняття для визначення успішності розвитку дитини, основні положення якого сформувалися в рамках класичних підходів до вивчення особистості. Із них впливає констатація потреби дитини в безпеці, довірі до навколишнього оточення, залежно від теоретичної позиції дослідника. Якщо ця потреба забезпечується дорослими, передовсім матір’ю, у дитини виникає прив’язаність до дорослих і почуття емоційного комфорту, необхідного для нормального психічного розвитку. На цій основі у дитини формуються особистісні утворення, які забезпечують її оптимальне функціонування, зокрема такі, як соціально-психологічна та комунікативна компетентність, емоційний інтелект, емпатія та конгруентність. Ми вважаємо доцільним включення та обґрунтування ще однієї характеристики емоційного благополуччя – особистісної толерантності.

Толерантне ставлення до себе і до інших є невід’ємною частиною повноцінного особистісного розвитку дитини. Наявність у школі духу толерантності, формування ставлення до

неї як до однієї з найважливіших цінностей у суспільстві – це значущий вклад шкільної освіти в розвиток культури світу.

У науковій літературі поняття толерантності розглядається, передовсім, як повага та визнання рівності, відмова від домінування, але не зводиться до індиферентності, конформізму, жертвування власними інтересами. Толерантність – це прийняття інших такими, якими вони є, взаємодія з іншими на засадах згоди та поваги; вона передбачає взаємність та активні позиції всіх зацікавлених сторін.

Ми вважаємо доцільним навчати школярів (педагогів) за допомогою тренінгових занять конкретним прийомам, що допомагають розвинути в собі такі якості особистості, як емоційна лабільність, міжособистісна толерантність; уява, здатність до емпатії, співчуття та співпереживання, довірливість, гідність, самопізнання.

Завдання запропонованого тренінгу – зробити поняття “толерантність” близьким і зрозумілим для кожного члена групи. Одним із шляхів досягнення мети є ознайомлення школярів не тільки з відомими формулюваннями, а й із багатьма нюансами цього достатньо складного поняття. Для цього, окрім спеціального роз’яснення, що пропонує ведучий, використовується груповий “мозковий штурм” для вироблення визначеної толерантності у групі, формулювання загального, зрозумілого дітям поняття. Визначення доцільно порівнювати з уже існуючими, окрім того, важливою є демонстрація соціальних критеріїв і показників толерантності.

Упродовж тренінгу діти, які працюють з поняттям “толерантність”, відкривають нові можливості. Ми акцентуємо увагу на розкритті поняття “толерантна особистість” через позитивний емоційний настрій. Для успішного формування толерантних установок на рівні особистості важливо знати, в чому полягає основна відмінність між толерантною та інтолерантною особистістю. Психологи вважають, що інтолерантна особистість характеризується відчуттям особистої винятковості, прагненням перекладати відповідальність на оточення. Толерантна особистість – це людина, яка добре знає себе і визнає інших. Вияв співчуття та співпереживання є найважливішою цінністю толерантного товариства і водночас

рисию толерантної особистості. Як уже зазначалося, у психології щире співпереживання емоційного стану іншого, здатність розділити його почуття й настрої визначається терміном “емпатія”. Розвиток емпатичних властивостей особистості прямо пов’язаний з умінням поставити себе на місце іншого.

Позитивне емоційне розуміння толерантності досягається також через розуміння її протилежності – інтолерантності, чи нетерпимості. Нетерпимість базується на впевненості, що твої погляди, твій спосіб життя непомилні і бездоганні. Це не просто відсутність почуття солідарності – це неприйняття іншого за те, що він виглядає інакше, думає інакше, чинить інакше – просто за те, що він існує.

Прояви міжособистісної нетерпимості:

- образи, насмішки, прояви байдужості;
- ігнорування (відмова у спілкуванні, у визнанні інших);
- негативні стереотипи, формування загальної думки про людину на основі вибіркового негативних характеристик;
- етноцентризм (розуміння та оцінка життєвих явищ крізь призму цінностей і традицій власної групи як еталонної і найкращої порівняно з іншими групами).

Відомо, що проблеми, пов’язані з формуванням ідентичності, є значущими для школярів середніх та старших класів. Тому під час тренінгу присвячується велика увага різним аспектам формування ідентичності школяра, зокрема й емоційній ідентичності.

Відомо, що в дитячому і підлітковому середовищах поширена ненормативна лексика, яка принижує оточуючих. Це дає підстави включити до складу тренінгових завдань спеціальні вправи, спрямовані на корекцію саме цих проявів.

Виховання у стилі толерантності не обмежується лише теоретичним засвоєнням понять “толерантність” і “толерантна особистість”. Програма передбачає через розвиток таких складових толерантності, як емпатія, довіра, уявлення, співпереживання, практичне розкриття суті “інакшості”, відмінності від інших. Три заняття тренінгу присвячені формуванню у школярів толерантності у ставленні до себе, передовсім, розвитку почуття власної гідності та мистецтву

саморозуміння. Ці якості особистості розглядаються в контексті групи, коли терпиме ставлення до себе є обов'язковою умовою толерантності стосовно інших. Учасники групи повинні зрозуміти, що позитивне ставлення до себе є важливим елементом толерантності в цілому, позитивного ставлення до оточуючих і до світу. Саме за таких умов школяр успішно навчатиметься. Окрім того, існує важлива проблема “меж” толерантності. У світі є безліч груп людей, які, з одного боку, віддзеркалюють багатогранність життя, а з іншого – нерідко сприймаються більшістю як антисоціальне явище. Важливою метою тренінгу є формування у школярів вміння активно захищати права людини, виражати протест проти різних форм дискримінації. Наше завдання – не просто навчити толерантної поведінки та виробити загальну установку на прийняття іншого, а сформувані т. зв. активну толерантність, формула якої: прийняття себе плюс розуміння інших плюс партнерство плюс дух партнерства.

Література

1. Кириленко Т.С. Психологія. Емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – 4-е вид. – К.: Київський університет, 2003. – 95 с.
2. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – 5-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 456 с.
3. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под общей ред. С. Ю. Циркина. – СПб.: Питер, 2001. – (Серия “Золотой фонд психотерапии”).
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. – Т. 1. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.: ил.
5. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза // Психоанализ и культура. – М.: Юрист, 1995. – С. 123 – 141.
6. Шефкін Т. Даруймо радість відкриттів // Дошкільне виховання. – № 8. – 1999. – С. 11 – 12.
7. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.

Квас Елена. Позитивное эмоциональное реагирование как основа успешного школьного обучения. Эмоциональное благополучие рассматривается как предпосылка наиболее успешного личностного развития ребенка.

Наличие атмосферы толерантности в школе, формирование отношения к ней как к наиболее важной общественной ценности – это важнейший вклад школьного образования в развитие всеобщей культуры. Наша цель – научить учеников и педагогов с помощью тренинговых занятий конкретным приемам для развития у них таких личностных качеств, как эмоциональная лабильность, межличностная толерантность, воображение, сочувствие, сопереживание, доверительность, чувство собственного достоинства, самопознание как элемент толерантности в контексте взаимоотношений “я” и “другой”.

Ключевые слова: эмоциональная сфера; эмоциональное реагирование; личностная толерантность; эмоциональное благополучие; эмоциональная лабильность.

Kvas Olena. Positive emotional response as foundation for successful secondary school education. Emotional well-being is viewed as the definition of the most successful personal development of a child.

Creating the atmosphere of tolerance in the secondary school, raising public awareness of tolerance as the most important social value is the main contribution of the secondary school education to the development of the all-round general culture. Our purpose is to teach both students and pedagogues by means of training classes the specific methods which favour the development of such personal qualities as emotional liability, interpersonal tolerance, imagination, sympathy, empathy, personal dignity, self-cognition as the element of tolerance in the context of “I” and “Other” relationship.

Key words: emotional sphere, emotional response, personal tolerance, emotional well-being, emotional liability.