
ПЕДАГОГИКА

УДК 37

Н.Ю. Прокопьева, К.Е. Тарская*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова**г. Якутск, Россия*nupson@mail.ru, vogex@yahoo.com.au**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПОДРОСТКОВ
В УСЛОВИЯХ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ*****[Natalya Yu. Prokopiëva, Ksenia E. Tarskaya*****Emotional competence of adolescents in terms of interpersonal interaction]**

It is considered the issues of emotional competence of adolescents in modern conditions. Emotions are one of the most important regulators of human social behavior. As shown, the study of adolescents poorly formed was externally-oriented thinking and the inability to identify the feelings of another, which leads to weak interpersonal attachment. The paper describes the content of the psychological intervention programme aimed at the development of externally - oriented thinking. In order to form the image of the "Other" in the first place, it is necessary to recognize its existence, to see the world differently from other positions. The primary tool of the program is the use of photographs. To achieve this goal have changed the object of photographing (the plant world - the animal world-the human world) and assignments for photography (the manifestation of joy in the dog, to Express my attitude to my favorite things, etc.).

Key words: adolescence, emotional competence, interpersonal communication, anxiety, external-ly-oriented thinking, identification of other's feelings.

Во все времена люди боролись за свою автономию, свободу и развитие своих возможностей. Сегодня можно говорить, что мы достигли своей свободы и автономии, жизнь стала технологичной, рациональной, уже многие наши действия выполняют роботы, жить стало удобно, жить стало комфортно. Но что мы потеряли? Э. Фромм утверждает, что человек достигает личной свободы за счет потери чувства безопасности и принадлежности к социуму. Неотъемлемой чертой современного существования человека является одиночество, изоляция и отчуждение [8]. За материальный комфорт человек расплачивается эмоциональным дискомфортом.

В последнее время мы с пугающей частотой становимся свидетелями фактов чудовищной жестокости в виде террористических актов, насилия по

отношению к беззащитным, агрессии, враждебности друг к другу, но самое страшное мы стали равнодушными и циничными. Равнодушие – это безучастное состояние человека, выражающееся в пассивном отношении к другому [3]. Первые уроки межличностного взаимодействия мы получаем в дошкольном возрасте, именно тогда мы учимся общаться с другим человеком, разрешать конфликтные ситуации, овладевать приемами контроля за собственным поведением и эмоциями, с возрастом мы начинаем выстраивать свою межличностную «планету».

Сегодня благодаря технологическому прогрессу общение происходит при помощи технических средств, даже находясь в соседних помещениях мы шлем сообщения, разговаривает при помощи WhatsApp, Viber, ICQ, Skype, Instagram, Twitter и т.п., с помощью социальных сетей «ВКонтакте», «Facebook», «Одноклассники» и других средств. В нашем общении уменьшается количество взаимодействий «лицом к лицу», человек непосредственно не видит тех эмоций, которые испытывает собеседник, он может о них судить только опосредованно, пропадает умение выражать и распознавать эмоции другого человека. Наше реальное общение становится виртуальным, другой человек воспринимается как «картинка на планшете». Не здесь ли кроется причина того, что когда на наших глазах унижают или избивают другого человека, мы достаем телефон и просто начинаем снимать, ведь это кино?!

Все это позволяет говорить о некоторых дефектах в эмоциональной сфере. В первую очередь, это связано с неумением адекватно выражать свои эмоции и, как следствие, распознавать эмоции других. Во-вторых, отношение к другому человеку не как субъекту, который умеет переживать и сопереживать, а как к объекту, который мне «должен». Все это непосредственно сказывается на качестве межличностного взаимодействия, где именно равнодушие становится центральной характеристикой.

В этой связи было проведено исследование по изучению особенностей эмоциональной сферы подростков, проявляющихся в межличностном взаимодействии.

Особенности эмоциональной сферы у подростков

Полнота жизни связана не только с тем, какое количество информации человек получает, какой материальный достаток имеется, но и то, как выстраиваются отношения с другими людьми, какие эмоциональные состояния

переживаются. Жить без эмоций невозможно, эмоции – это «лакмусовая бумажка» наших внутренних состояний. По эмоциональным порывам можно судить о тех внутренних переживаниях, которые испытывает человек в той или иной ситуации. В этом отношении, подростковый возраст характеризуется крайней эмоциональной нестабильностью, с одной стороны, вспыльчивостью, конфликтностью, бурным проявлением своих чувств, с другой стороны, беспомощностью, обидчивостью, ранимостью, не умением постоять за себя [2]. Как отмечают физиологи, эмоциональные особенности подростков связаны с нестабильным гормональным фоном, с перестройкой всего организма [4, с. 70]. И.С. Кон отмечает, что подростковый возраст является очень противоречивым периодом, с одной стороны, стремление к групповой принадлежности, а с другой, поиском индивидуализированной эмоциональной привязанности [5, с. 56]. Таким образом, характерной особенностью подросткового возраста является нестабильность во всем, это проявляется в резкой смене настроения, от любви до ненависти, от излишней сензитивности (чувствительности) до излишней самоуверенности.

Указанная нестабильность приводит к тому, что в подростковом возрасте отмечается повышенная тревожность, как результат внутренних конфликтов, поиска себя, своего места в мире, в выстраивании межличностных отношений. Для измерения личностной тревожности была использована методика А.М. Прихожан. В исследовании приняли участие школьники 9, 10, 11 классов в количестве 128 человек. Результаты исследования:

Рисунок 1

Показатели личностной тревожности



Как видно из диаграммы, у 20% подростков можно констатировать высокий уровень невротичности. А.М. Прихожан считает, что тревожность есть проявление эмоционального дискомфорта, зачастую связанного с неудовлетворением основных, базовых потребностей человека [7]. Высокий уровень невротичности сказывается не только на психосоматическом здоровье человека, но и на социальном функционировании, на межличностном взаимодействии, стараясь скрыть свое состояние, человек начинает проявлять агрессию и конфликтовать с другими. Если говорить об образовательной среде, то подобную тревожность зачастую испытывают отличники учебы и потенциальные медалисты, которые ответственно относятся к учебе и общественной жизни. Такая внешняя стабильность и уверенность зачастую связана с колоссальными умственными и нервными перегрузками, что может приводить к нервным срывам и возникновению различных психосоматических заболеваний.

Особенно выделяется группа с низким уровнем тревожности (39%), отсутствие тревоги свидетельствует о глубоком внутреннем беспокойстве и демонстрация полного спокойствия есть защитная реакция, с одной стороны. С другой стороны, отсутствие тревоги может свидетельствовать об индифферентном отношении ко всему, что происходит вокруг, пассивности, равнодушии. Равнодушие, во многом связано, как нам кажется, с неумением, эмоционально выражать свои эмоции и мысли, а также их распознавать.

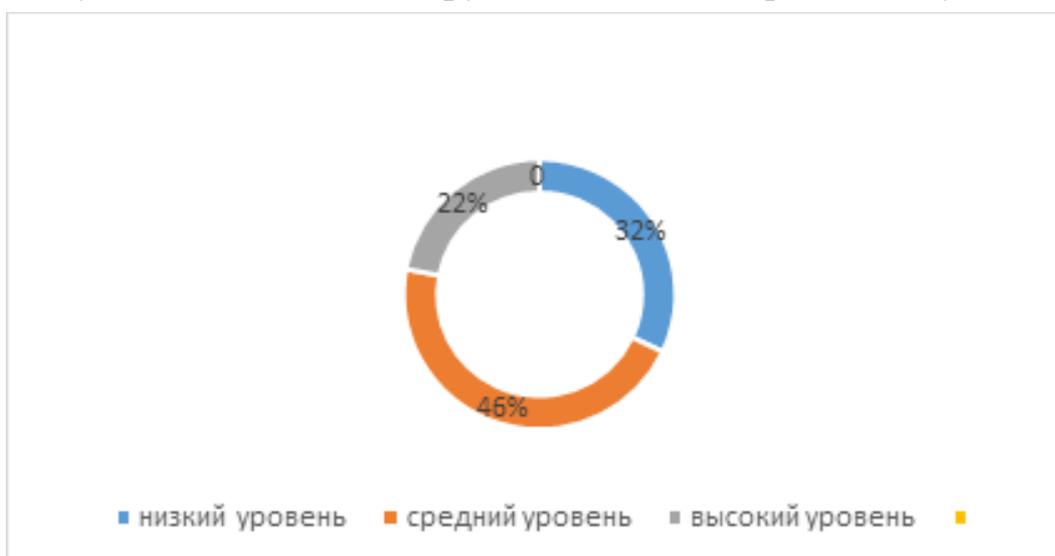
Для проверки данного предположения, на выше указанной группе, мы использовали Торонтскую Алекситимическую Шкалу (TAS), созданную G. J. Taylor и др. (1985). В 1972 г. P. E. Siineos в своей работе описал особенности поведения пациентов, которые не могли описать те эмоции, которые они испытывают, а также не могли идентифицировать те чувства, которые испытывают другие люди в стрессовых ситуациях. Такое явление и стали называть «алексетимия». Алекситимия буквально обозначает: «без слов для чувств» (или в близком переводе — «нет слов для названия чувств») [1].

В нашем исследовании, подростки продемонстрировали крайне низкий уровень экстравертированности мышления, т.е. внешне-ориентированного мышления, как способности человека признавать и принимать позицию «Другого». Для этого необходимо воспринимать, слышать и принимать чужие слова и мысли, а также формулировать свою позицию. 44% респондентов показали пограничный уровень сформированности экстравертированного мышления, что сви-

детельствует об испытываемых затруднениях в восприятии чужих слов и поступков, снижена способность к рефлексии, к анализу своих собственных поступков по отношению к себе и другим. 57% подростков демонстрируют полную неспособность прислушиваться к мнению другого, скорректировать свое мнение, пойти на компромисс. Если не осуществлять такие действия в межличностных отношениях, то происходит их обесценивание. Все это приводит к тому что человек не способен работать в коллективе, «он индивидуалист», он ориентирован исключительно на свой мир, свои потребности, что в свою очередь объясняет трудности в идентификации чувств других.

Рисунок 2

Результаты по шкале «Трудности в идентификации чувств»



Как видно из диаграммы, только 32% респондентов имеют достаточный уровень знаний, дающий возможность распознавать собственные чувства и чувства других людей и соотносить свое поведение с общепринятыми нормами. 22% не имеет достаточных знаний и представлений о человеческих чувствах и их проявлениях, 46% имеют пограничный уровень, т.е. очень поверхностное представление о человеческих эмоциях, чувствах и способах их проявления.

Подростки с ярко выраженными алексетимическими признаками испытывают некоторые затруднения при взаимодействии, которые связаны с выражением и идентификацией эмоций как своих собственных, так и другого человека, страдает эмоциональная выразительность. Кроме того, для таких подростков характерны психосоматические реакции на ситуацию, а также снижена социальная активность.

Проведенный корреляционный анализ, выявил положительную связь между уровнем тревожности и трудностью в идентификации чувств $p < 0.01$ (,312). Когда подросток не может разобраться в своих чувствах, он становится неуверенным в себе и в своей способности устанавливать межличностные связи. Мы можем предположить, что, в свое время (чаще, в дошкольном возрасте) подросток не получил элементарных представлений и о том, что чувствуют окружающие, когда он поступает так или иначе. Не увидел примера того, как можно «здоровым образом» выражать эмоции и, следовательно, сам не усвоил этого навыка. Возможно в общении родителей, родственников, друзей он не находил примера того, как можно использовать чувства и эмоции для того чтобы выстраивать правильные взаимоотношения.

Первые уроки эмоциональной социализации (как выразить или сдерживать свои эмоции) мы получаем в дошкольном возрасте и именно здесь, как нам кажется, кроются истоки эмоционального неблагополучия. В этот период ребенок учится впервые регулировать сложные взаимоотношения между людьми, приобретает способы взаимодействия, овладевает приемами контроля за собственным поведением и эмоциями. Детство – это период формирования эмоционального поведения, а не только когнитивных способностей. Эмоциональная дезадаптация в детском возрасте может быть причиной серьезных поведенческих нарушений во взрослом состоянии.

Внутренние эмоциональные состояния не могут не проявляться в поведении. В ходе проведенного интервью подростков выяснилось, что лишь 4% старшеклассников считают, что нужно проявлять доброжелательность к людям, «как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе», помогать решать социальные проблемы, служить обществу, совершать поступки по имя «благородной идеи». 10 % респондентов ответили нам, что не верят в социальную справедливость и гуманизм, «человек человеку волк и каждый борется за свое место под солнцем», «меня не волнует, что происходит с другими людьми, главное, что происходит со мной». Большая часть подростков (86%) не считают, что основу человеческих отношений составляет доброжелательность и взаимное уважение между людьми, что нет смысла в благотворительности и служению общественному делу, если мне это ничего не дает. Социальные проекты рассматриваются с недоверием и будут в них участвовать только в том случае, если

лично заинтересованы в результате. Они могут глубоко и правильно рассуждать о противостоянии добра и зла, но не готовы лично вмешиваться в процесс, предполагая свой вероятный провал.

Складывается стойкое ощущение того, что подрастающее поколение не доверяет никому, кроме себя, ни на кого нельзя положиться, ради своей собственной выгоды тебя могут «предать, подставить», такой цинизм в отношениях. Эффективное межличностное взаимодействие возможно только тогда, когда человек способен воспринимать другого рядом с собой «как субъекта, а не как объекта, от которого я должен получить что-то». Изменение такого отношения к другому связано, на наш взгляд, с формированием экстравертированного (внешне-ориентированного) мышления, с появлением позиции «Другой», что означает уметь принимать точку зрения другого, признавать существование «Другого», уметь рефлексировать свои слова и действия во взаимодействии с «Другими», уметь выражать эмпатию по отношению к другому.

Как показало наше исследование, среди опрошенных нет ребят, ориентированных, на происходящее здесь и сейчас, которые понимали бы, как нужно поступать и адекватно воспринимали бы чьи – то слова и мысли. Все опрошенные старшеклассники ориентированы в своих умозаключениях только на себя и свои потребности. В их сознании не закреплено понимание ценности и важности формирования долгосрочных связей между людьми. Нет понимания ценности коллектива и продуктивности длительного сотрудничества. Такая позиция требует корректировки.

Нами была разработана и апробирована психопрофилактическая программа, направленная на развитие экстравертированного (внешне-ориентированного) мышления у старшеклассников. Основным методом программы стала фотография [6]. Для того чтобы стать на позицию «Другого», в первую очередь, надо сойти со своей собственной позиции и посмотреть на мир по-другому. Для этой цели, мы меняли объект фотографирования: растительный мир-животный мир-мир человека. Задания, которые получали ребята все время были разными, нужно было не просто сфотографировать что-то, а, например, поймать выражение эмоции радости у собаки, запечатлеть красоту розы, мое отношение к моей любимой вещи, общение двух холериков и т.п. Натуральная съемка стимулирует сенсорные процессы, эмоции и мыслительную деятельность.

При последующей работе были использованы различные формы интерактивной работы. К ним мы отнесли прослушивание музыкальных произведений и изображение тех эмоций, которые звучали. Изобразительная деятельность дает возможность ребятам субъективно, целно и разносторонне отражать явления окружающей действительности, активно выразить свое отношение к ним. Ребята учатся воспринимать мир с разных сторон. Учатся осознавать, что их эмоциональное благополучие будет зависеть от эмоционального благополучия группы в целом и наоборот, они могут влиять своим состоянием на эмоциональное благополучие окружающих. Основная задача заключается в том, чтобы вызвать у ребенка стремление к изучению разнообразного окружающего мира при помощи различных средств. Основной девиз «мир прекрасен и разнообразен». Такая работа направлена на активизацию взаимодействия с различными объектами среды, что, по нашему мнению, способно изменить и сформировать новые модели поведения, как по отношению к объекту, так и субъекту.

Любые эмоциональные изменения, которые наблюдаются у человека, возникают при изменениях внешней или внутренней среды. Эмоции являются точным барометром этих изменений. Как показало исследование, в межличностном взаимодействии отмечается равнодушие по отношению к другому человеку. Основу равнодушия, как эмоционального феномена, составляет экстравертированное (внешне-ориентированное) мышление, т.е. неумение признавать, понимать и принимать другую позицию. На наш взгляд, эмоциональное развитие должно быть приоритетным при обучении и воспитании детей. Ведь социальные достижения общества во многом будут связаны с тем, насколько эмоционально благополучными будет следующее подрастающее поколение.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Алексетимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах / под ред. Д.Б.Ересько и др. СПб., 2005.
2. *Беличева С.А.* Сложный мир подростка. Свердловск, 1984.
3. Большой толковый словарь русского языка /под ред. С.А. Кузнецова. СПб., 1998.

4. *Гильбух З.В.* Методика распределения первоклассников по классам различных типов. Киев, 1988.
5. *Кон И.С.* Психология старшеклассника. М., 1980.
6. *Пономарев П.А, Руденко А.М, Тищенко И.А.* Коррекция психоэмоциональных состояний инвалидов с помощью арт-терапии // Гуманитарные и социальные науки. Ростов-на-Дону. 2017. № 2.
7. *Прихожан А.М.* Психология тревожности. СПб., 2007.
8. *Фромм Э.* Бегство от свободы. М., 2008.

R E F E R E N C E S

1. Alexithymia and methods of its determination in borderline psychosomatic disorders / Eds D. B. Eresko, et al., SPb., 2005.
2. *Belicheva S.A.* Complex world of a teenager. Sverdlovsk, 1984.
3. Big explanatory dictionary of Russian language /Eds S.A. Kuznetsov. SPb., 1998.
4. *Gelbukh Z.V.* Methodology for allocation of first graders in classes of various types. Kiev, 1988.
5. *Kon I.S.* Psychology of high school students. M., 1980.
6. *Ponomarev, P.A., Rudenko A.M, Tishchenko I.A.* Correction of psychoemotional States of persons with disabilities through art therapy // Humanities and social sciences. Rostov-on-don. 2017. No. 2.
7. *Prikhozhan A.M.* Psychology of anxiety. SPb., 2007.
8. *Fromm E.* Escape from freedom. M., 2008.

11 декабря 2017 г.
