

УДК 159.9:37.015.3

Березина Т.Н.

Московский городской психолого-педагогический университет

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ И ПОДЛИННЫЕ ЭМОЦИИ

T. Berezina

Moscow State University of Psychology and Education

EMOTIONAL SAFETY OF EDUCATIONAL ENVIRONMENT AND GENUINE EMOTIONS

Аннотация. В статье поднимается проблема обеспечения эмоциональной безопасности образовательной среды. Эмоционально безопасная образовательная среда рассматривается как среда, способствующая переживанию субъектом подлинных положительных или нейтральных эмоций (в зависимости от контекста ситуации) и минимизирующая действие подлинных отрицательных эмоций. Под подлинными эмоциями понимаются такие эмоциональные переживания, которые проявляются на физиологическом уровне, изменяя биохимический состав среды организма. Выделяются две составляющие эмоциональной безопасности: переживание отрицательных эмоций и переживание положительных эмоций. Опасность подлинных отрицательных эмоций заключается в том, что они могут способствовать возникновению психосоматических расстройств у ребенка в будущем. Переживание подлинных положительных эмоций позволяет уменьшить вред от отрицательных, закладывает основу психического и физического здоровья и способствует профилактике психосоматических проблем.

Ключевые слова: психологическая безопасность, образовательная среда, эмоциональная безопасность, подлинные эмоции, психосоматические заболевания, радость, страх.

Abstract. This article raises the problem of providing emotional safety of educational environment. This type of environment is considered to be helpful for a person to feel genuine and positive or neutral emotions (depending on the situation) and to minimize the effect of genuine negative emotions. Genuine emotions appear on physiological level and change biochemical structure of organism environment. We distinguish two components of emotional safety: feeling negative emotions and feeling positive emotions. Genuine negative emotions can lead to a child's psychosomatic disorders in future and this is the main danger about it. Feeling genuine positive emotions can reduce the harm of the negative ones; it lays the foundation of mental and physical health, and contributes to the prevention of psychosomatic problems.

Key words: psychological safety, educational environment, emotional safety, genuine emotions, psychosomatic disorder, joy, fear.

Проблема безопасности образовательной среды в последние годы постепенно выходит на первый в план в педагогической, возрастной психологии и психологии развития. Во многом это связано и с общей гуманизацией нашей жизни [8], и с изменением отношения к возрасту. Если в начале становления психотерапии (первая половина XX в.) причины всех психологических проблем выводили из раннего детства, из взаимоотношений (преимущественно до-сознательных) с родителями, то в XXI в. диапазон возможных причин расширился. З. Фрейд именовал школьный возраст – латентной фазой, предполагая, что личностное развитие ребенка в этом возрасте замедляется (в его теории это психосексуальное развитие), ребенок в это время просто овладевает знаниями, но практически не изменяется как личность. Такой подход предполагал, что причины всех будущих личностных проблем взрослого человека, в

том числе и психосоматических расстройств, выводятся из травм раннего детства, а не школьно-студенческого периода.

В настоящее время считается, что развитие личности осуществляется всю жизнь, а школьный возраст является одним из самых значимых периодов ее формирования [13]. Именно в подростковом, юношеском возрасте формируются основные психические новообразования, закрепляются черты характера, выражающие отношение человека к жизни, к другим людям и к самому себе. Э. Эриксон считал, что в подростковом возрасте формируются такие качества личности, как трудолюбие, целеустремленность, способность противостоять неудачам, в юношеском возрасте – устойчивая самооценка, оригинальность, инициативность.

Кроме черт характера, в школьные и студенческие годы формируются более сложные личностные новообразования. В этом возрасте создаются представления о будущем как план своей жизни, как личностная, когнитивная и жизненная перспективы, которые в дальнейшем человек будет воплощать [1]. Подобные представления могут формироваться как образ высшего порядка [7], они обладают энергетической силой и во многом определяют будущую жизнь. «Между тем будущее объективно не просто представлено как “впереди идущее” в развертке пространства-времени, которое придет (будет), но особым образом заключено в самом социальном движении, в пространственно-временной структуре деятельности, активно преобразующее действующего человека, обладающего соответствующими свойствами и возможностями» [19, с. 12].

По сути, формируется жизненный сценарий, говоря терминами Эрика Берна, который потом (даже если он не удачный) большинство людей так и не смогут преобразовать во что-то иное. Это определяет то, что потом будет называться «успех в жизни», сможет человек его добиться или нет.

Другое важнейшее новообразование – формирование смысложизненных ориентаций, которое происходит в юношеском

(старшем школьном и студенческом возрасте). «Смысложизненный поиск выступает в качестве главного компонента жизнеспособности и основной черты студенческого возраста. Средствами доверительного диалога в рамках гуманистической парадигмы воспитания решаются смысложизненные проблемы, решение которых связано со становлением жизнеспособности личности воспитанника» [16, с. 114].

И самое главное, в школьном и студенческом возрасте происходит формирование основ психического и физического здоровья человека, и именно здоровье является целью организации психологической безопасности образовательной среды. «Если подходить к этому вопросу в широком смысле, то безопасность человека – это состояние его полного физического, социального и духовного благополучия, которое определяется внутренними (наследственность, физическое и психическое здоровье) и внешними (окружающая природная, антропогенная, техногенная, социальная среда) факторами [15, с. 38].

В современной психологии психологическая безопасность образовательной среды понимается как такое ее состояние, которое свободно от любых проявлений психологического насилия в общении, удовлетворяет потребности человека в личностно-доверительном общении и создает референтно значимую среду для субъектов образовательного процесса и, главное, обеспечивает формирование психического здоровья у всех вовлеченных участников [18]. В составе психологической безопасности образовательной среды можно выделить три классических компонента: когнитивный, поведенческий и эмоциональный, как это сделано в методике И.А. Баевой. «Психологическая безопасность образовательной среды школы – ПБОС» [2]. Поведенческий в данном случае – это волевой компонент, а именно способность субъекта управлять своим поведением. Когнитивный (рациональный) компонент – это наличие у субъекта знаний и представлений о том, что школа развивает его личность, интеллект, способности. К эмоциональной без-

опасности можно отнести эмоциональный компонент. Он представляет собой эмоции, которые переживает субъект образовательной среды по отношению к учебному процессу и образовательному заведению. Эмоциональный компонент можно выделить и в других концепциях психологической безопасности образовательной среды, а также в концепциях безопасности других сред [14].

Г.В. Грачев рассматривал психологическую безопасность как защищенность психики от негативных воздействий, мешающих адекватному функционированию человека в современном обществе, и не дающих сформировать адекватную систему его отношений к окружающему миру, людям и самому себе» [12]. В этом аспекте эмоциональный компонент будет характеризовать чувства, которые возникают у субъектов взаимоотношений во время взаимодействия.

Следует учесть, что эмоциональный компонент выделяется и в других видах среды, например в семейной среде. Как пишут Т.И. Шульга и М.А. Антипина: «Среда семьи включает несколько составляющих, которые имеют иерархическое строение. Она включает поведенческую, мотивационную, информационную, эмоционально-психологическую, организационную, пространственно-предметную, гигиеническую и комплементарную составляющие, которые являются базой для создания реабилитационного пространства. Особую роль в иерархии структуры семьи занимает эмоционально-психологическая составляющая, которая включает психологический климат в среде семьи, семейную атмосферу, отношения между членами семьи, отношение родителей к родным и приемным детям, создание чувства безопасности для детей и заботу о них, что является основанием считать ее детерминантой реабилитационного процесса» [23, с. 53].

Таким образом, наличие эмоционального компонента любой среды позволяет нам говорить об эмоциональной безопасности образовательной среды. Мы определили эмоциональную безопасность образовательной среды через переживание подлинных

эмоций. «Безопасная образовательная среда предполагает возникновение у ее субъектов подлинных положительных или нейтральных эмоций (в зависимости от контекста ситуации) и отсутствие подлинных отрицательных эмоций (таких, как гнев, страх или отвращение)» [6, с. 41].

Роль эмоций в нашей жизни трудно переоценить. Говоря об их влиянии на формирование личности в подростковом и юношеском возрасте, мы хотим отметить, что, независимо от объективной ценности того или иного события жизни, на будущую жизнь человека влияет прежде всего субъективное переживание этого события, то есть влияют эмоции. Отсутствие соответствующих эмоциональных переживаний делает неэффективным даже когнитивные тренинги, а их наличие приводит к улучшению памяти, внимания, мышления у школьника [22]. Если ребенок постоянно переживает эмоцию сильного страха, то это сформирует определенный тип личности, совершенно независимо от того, были ли реальные причины для тревоги. Ребенок, радующийся достижениям, вырастет оптимистом опять же независимо от того, насколько велики были достижения. Но только эмоции, названные нами подлинными, могут приводить к возникновению у человека в будущем психосоматических заболеваний.

Ранее мы определили подлинные эмоции как такие эмоции, которые изменяют физиологическое состояние организма, они вызывают изменение состава пота, крови, учащение пульса, выделение гормонов, изменение запаха человека и т.п. [10]

Как известно, эмоциональная регуляция осуществляется на нескольких уровнях [11]. Во внутреннем мире человека чаще всего выделяют две составляющие: образную и вербальную [5]. Согласно биполярным теориям эмоций выделяется два уровня, согласно мультиполярным их может быть несколько, но два – основных [24]. Эмоциональная информация обрабатывается на нескольких уровнях. На более высоком уровне, уровне коры больших полушарий, эмоции

формируются как обобщение информации о всей ситуации в целом, учитывается прошлый опыт, такие эмоции хорошо осознаются и могут оцениваться субъективно как сильные/слабые. На нижнем уровне, подкорковом, формирование эмоционального ответа происходит без участия сознания, этот уровень участвует в регуляции физиологических реакций организма. Как мы полагаем, подлинность эмоций определяется именно включением низшего подкоркового уровня регуляции эмоций. Существование этого уровня доказано рядом эмпирических исследований. Наличие физиологической составляющей эмоциональных состояний положено в основу работы таких приборов, как «детекторы лжи». Ранее мы показали, что эмоциональные переживания при воображении образов спиртного влияют на состояние человека вплоть до того, что у него начинает регистрироваться алкоголь в выдохе и в слюне [4].

Мы выделяем два компонента эмоциональной безопасности образовательной среды. Первый компонент – это переживание человеком положительных эмоций (радости, удовольствия, интереса). Второй компонент – это переживание отрицательных эмоций (страха, гнева, отвращения, печали). У каждого компонента эмоциональной безопасности – своя роль. Отрицательные эмоции провоцируют развитие психосоматических заболеваний. Именно потому, что подлинные эмоции задействуют физиологический уровень, они и опасны для будущего человека. Подросток неоднократно может переживать страх, гнев и отвращение как внутри образовательной среды, так и при обычном подростковом времяпрепровождении. Большая часть таких переживаний – ситуативна, отрицательные эмоции влияют на поведение субъекта в течение некоторого времени, они могут быть опасны, они приводят к эксцессам, но действие их кратковременно. Подлинные эмоции опасны именно тем, что меняется физиология организма, и это может иметь отсроченное воздействие. Страхи подростка могут превратиться в психосоматические

расстройства взрослого человека. На основании анализа литературы мы выделили три источника отрицательных эмоций в образовательной среде. Первый из них специфичен именно для образовательной среды – это многочисленные страхи, тревоги, связанные с учебной, а также страхи перед санкциями за плохую учебу; ярким примером отрицательной эмоции этого плана будет экзаменационная тревожность. Второй – это переживания неудачи, отрицательные эмоции, вызванные фрустрацией из-за невозможности достижения цели. Этот источник менее специфичен, поскольку фрустрация у подростка не всегда связана с образовательным процессом. Примером такого рода отрицательной эмоции могут быть переживания по поводу неудовлетворительной отметки, стыда за то, что не можешь подтянуться нужное количество раз на турнике, то, что позоришь родителей и т.п. Третий источник отрицательных эмоций – взаимоотношения подростков, их отношения между собой и со взрослыми. Здесь отрицательные эмоции связаны с отвержением подростка или юноши, отказом ему в отношениях дружбы или любви. Этот источник наименее связан с образовательной средой и является следствием социальной природы человека [17]. Именно в этой области возможности коррекции со стороны школьного психолога минимальны. Однако с переживанием учебных страхов, переживанием неудач можно работать, чтобы снизить их возможные психофизиологические последствия. И это – одна из задач службы психологической безопасности образовательной среды. Об этом уже начинают писать исследователи. «В нашем случае, экзаменационный стресс и регистрируемая нами экзаменационная тревожность могут оказаться подлинными отрицательными эмоциями, опасность которых в том, что они ведут к появлению в будущем психосоматических проблем. Поэтому, даже если отличники могут компенсировать когнитивный компонент своей тревожности высокими способностями и получить желаемую отметку на экзамене, все равно экзаменационный стресс может привести к

неприятным последствиям для их здоровья в будущем. Особенно это опасно в тех случаях, когда отметка на выпускном экзамене не совпадет с ожидаемой, то есть положительные эмоции от пятерки не смогут компенсировать действие экзаменационного стресса, у ребенка будет подлинная отрицательная эмоция вдвойне, что может быть опасным в аспекте вызывания психосоматических реакций» [21, с. 125].

Положительный компонент эмоциональной безопасности, на наш взгляд, наоборот, способствует обеспечению здоровья индивида, психического и физического. Переживание положительных эмоций в пределе приводит к увеличению продолжительности жизни, исследователи приводят данные, что оптимисты живут дольше [3]. Мы проводили измерение подлинной эмоции радости у студентов в различных ситуациях образовательной среды [6] и предположили, что переживание подлинной эмоции радости изменяет физиологию организма и ведет к появлению в выдохе человека алкоподобных веществ. Для оценки состояния использовался алкотестор Dräger Alcotest 6810, в эксперименте принимало участие 60 студентов, с каждым проводилось по 100 замеров функционального состояния в различных ситуациях. Следует отметить, что подлинная радость, меняющая физиологию организма, встречается крайне редко, в одном случае из нескольких тысяч замеров.

Чаще всего подлинная радость возникает в процессе творчества, причем любого творчества: научного, художественного, социального – («сочинял стихотворение», «придумал новую идею», «занимался само совершенствованием», «слушал музыку»). Подобная радость действительно может способствовать формированию физического и психического здоровья, поскольку занятие творчеством является одним из факторов антистарения [9].

Другой источник подлинной радости – это собственные достижения студента («получил предложение о публикации статьи», «представлял, как я получил Нобелевку»).

Это совпадает с данными других авторов, согласно которым переживание подлинной радости от получения высокой отметки может снять негативный эффект отрицательной эмоции страха перед экзаменом. «Наконец, наступает момент достижения цели, для которого характерна трата ресурсов для непосредственного достижения (например, энергетических). За этим следует определение (оценка) степени достижения. Вследствие достижения обычно происходит обновление ресурсов за счет результатов от достижения цели (например, повышение самооценки, повышение статуса, увеличение материальных, социальных ресурсов). Приобретение опыта достижения отдаленной цели само по себе становится значимым ресурсом для реализации дальнейших жизненных планов» [20, с. 204].

И третий источник – взаимоотношения людей, главным образом, отношения любви, но встречались и подлинные эмоции при переживании отношений дружбы («позвонил друг», «подошел интересный мне молодой человек»).

Таким образом, второй метазадачей службы психологической безопасности в сфере образования является ее насыщение источниками положительных эмоций. В определенной степени, педагоги всегда чувствовали это интуитивно. В советской школе образовательная среда в обязательном порядке насыщалась мероприятиями, призванными развить творческие способности школьника и дать ему возможность ощутить радость победы в самых различных состязаниях. Школьным учителям вменялось в обязанность организовать предметные кружки, пионервожатые должны были проводить всевозможные празднования, организовывать концерты, конкурсы, КВН. Очень важным было то, что ребенок с любыми способностями мог найти соревнование по себе, в котором мог испытать радость от достижения успеха. Отличники радовались после экзамена, физически развитые дети после спортивных состязаний, творческие – после конкурсов песни и танца и т.п. Несмотря на

то, что многие такие мероприятия носили формальный характер и проводились «для галочки», тем не менее они давали шанс хоть кому-то из детей испытать радость (а подлинные эмоции вообще возникают нечасто). Конечно, лучше, если воспитательная работа, организация досуга в школе будет проводиться человеком творческим, креативным, искреннее любящим свое дело, но если такого нет, то это не значит, что от нее можно отказаться, потому что, как показало наше исследование, подлинная эмоция радости может возникать даже при формально организованном мероприятии (например, подорожник обрадуется, увидев друга).

На наш взгляд, насыщение образовательной среды мероприятиями, способствующими переживанию подлинной радости – это не просто попытка чем-то занять свободное время ребенка и даже не только развитие его способностей, но и формирование основы для физического и психического здоровья в будущем и профилактика возможных психосоматических расстройств.

Подлинные эмоции играют важную роль в обеспечении эмоциональной безопасности образовательной среды. Условием эмоциональной безопасности образовательной среды является минимизация отрицательных эмоций, переживаемых субъектами педагогического процесса (страха, гнева, отвращения, печали) и возрастание доли положительных эмоций (радости, удовольствия, интереса). Подлинные эмоции – это эмоции, переживание которых осуществляется не только на субъективно психологическом, но и необъективно биологическом уровне. При переживании подлинных эмоций происходит изменение физиологической среды организма, поэтому отрицательные подлинные эмоции могут стать основой для формирования психосоматического расстройства, а положительные эмоции, наоборот, создают базу для физического и психического здоровья субъектов образовательного процесса. Поэтому задача психологии образования в настоящее время заключается в общей гармонизации образовательной среды, насыще-

нии ее мероприятиями, в которых возможно переживание положительных эмоций, и разработка процедур, которые будут снижать частоту и силу отрицательных эмоций.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абульханова К.А. Личностная организация времени жизни // Мир психологии. – 2011. – № 3. – С. 93–104.
2. Баева И.А., Семикин В.В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2005. – № 12. – С. 7–19.
3. Березина Т.Н. Вероятностная модель продолжительности жизни // Психология и психотехника. – 2013. – № 4. – С. 390–400.
4. Березина Т.Н. Запах и образ спиртного как факторы, влияющие на функциональное состояние человека // Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – С. 80–90.
5. Березина Т.Н. Исследование внутреннего мира человека методом анализа характеристик мысли и образа // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 5. – С. 27–37.
6. Березина Т.Н. Объективное измерение положительных эмоций у студентов как составляющая оценки безопасности образовательной среды // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru. – 2013. – № 1. – С. 41–50.
7. Березина Т.Н. Психические образы высших порядков в структуре образной сферы // Психология и психотехника. – 2012. – № 1. – С. 13–25.
8. Березина Т.Н. Смыслы жизни, добро, духовное развитие, определение их значения // Мир психологии. – 2008. – № 2. – С. 105–116.
9. Березина Т.Н. Творческая активность в структуре самоотношения и утверждения самости как фактор антистарения // Мир психологии. – 2010. – № 4. – С. 130–141.
10. Березина Т.Н., Рыбцов С.А., Хитрякова Е.И. Стресс и резервные способности человека (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 148–160.
11. Голубина Ю.Ю. Взаимосвязь между эмоциональной креативностью и эмоциональным интеллектом // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. – Педагогика и психология. – 2013. – № 1. – С. 80–87.
12. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. – М., 1998. – 125 с.
13. Гуревич П.С. Философская антропология. Учеб. пособие. – М., 2010. – 607 с.

14. Зотова Л.Э. Пути оптимизации социально-психологической безопасности. Вестник МГОУ «Психологические науки» №2. – 2012. – С. 50–58.
15. Коджаспиров А. Ю. Безопасность личности в образовательной среде школы как психолого-педагогическая проблема // Безопасность образовательной среды: Сборник статей / Ответственный редактор и составитель Г.М. Коджаспирова. – М., 2008. – С. 36–42.
16. Кондратенко О.А. Воспитание жизнеспособности студента вуза в условиях гуманизации образования // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 6-1. – С. 114–118.
17. Розенова М.И. Семантика восприятия современной молодежью базовых отношений личности: психологические парадоксы // Психология и психотехника. – 2013. – № 6. – С. 536–545.
18. Рубцов В.В., Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как условие психосоциального благополучия школьника // Безопасность образовательной среды: Сборник статей / Ответственный редактор и составитель Г.М. Коджаспирова. – М., 2008. – С. 5–11.
19. Сайко Э.В. Будущее как энергетический ресурс в развитии человека и общества // Мир психологии. – 2013. – № 2. – С. 3–15.
20. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 2–1. – С. 198–205.
21. Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // NB: Педагогика и просвещение. – 2013. – № 1. – С. 106–125.
22. Фасхутдинова Ю.Ф. Мотивация и развитие когнитивных способностей у школьников // NB: Педагогика и просвещение. – 2013. – № 1. – С. 140–154.
23. Шульга Т.И., Антипина М.А. Эмоциональная среда семьи как фактор реабилитации личности ребенка в замещающей семье // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2012. – № 4. – С. 52–63.
24. Griffiths, P.E. Basic Emotions, Complex Emotions, Machiavellian Emotions. In *Philosophy and the Emotions* A. Hatzimoysis (Ed.), 2003, Cambridge, CUP: 39.