



Е. Ю. Пономарёва

УДК 159.923.2-053.66

СУЩНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БАРЬЕРОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Психологические барьеры рассматриваются в разных аспектах, однако вопрос о содержании, функциях и формах барьеров остается открытым. Одним из видов психологического барьера является эмоциональный барьер. Интересный подход в обосновании происхождения эмоциональных барьеров предложен Ю. Орловым. Ученый выделяет два вида эмоциональных барьеров: внутренний, который зародился как табуированная реакция человека на систему внутренних запретов нежелательных действий, контролирующих и регулирующих поведение, потребности, влечения; и внешний – результат общественного манипулирования человеческим сознанием, поведением [3], представляющий собой определенную реакцию индивида как результат действия определенных внутренних или внешних запретов.

Рассматривая данную проблему в контексте возрастного развития, можно отметить, что каждый из возрастных периодов отличается определенным набором специфических и преобладающих негативных эмоциональных переживаний, составляющих суть развития личности в соответствующем контексте ее развития. Данная проблема актуальна особенно при изучении так называемых переходных периодов, к которым относится подростковый возраст.

В психологическом плане подростковый возраст считается одним из наиболее сложных и противоречивых периодов жизни, сопровождающийся большим количеством глубоких эмоциональных переживаний, духов-

ных потрясений, эмоциональных проблем, с которыми, чаще всего, подросток не в состоянии самостоятельно совладать. Большинство доминирующих эмоциональных проблем и барьеров структурируется для подростка как в области жизненных оснований, которым является общение со сверстниками, так и по виду эмоциональных переживаний (переживания одиночества, неуверенности, бессилия и беспомощности, негативизма, тревожности и агрессии, фрустрированности и депрессивности, неопределенности, безразличия, неадекватных эмоциональных состояний, вызванных аффектом неадекватности, комплекса неполноценности. К эмоциональному барьеру, препятствующему творческой реализации личности подростка, В. Слостёнин относит барьер личностной тревожности и барьер неуверенности в себе [5].

Эмоциональный барьер, по мнению С. Майера и М. Селигмана, – выученная беспомощность как переживание негативных эмоциональных состояний субъектом в безысходных ситуациях получения негативного опыта. Суть эмоциональных барьеров заключается в невозможности контролировать события, что предопределяет отказ от преодоления трудностей в форме астенических эмоциональных реакций, астенического поведения [7].

О. Домырева утверждает, что личность – это система индивидуальных конструктов, сложившихся в результате прошлого опыта. По своей природе эти конструкты есть надежные средства и пути интерпретации и толкования реального мира. В силу того, что не всегда система конструктов личности позволяет прогнозировать переживаемые события, происходит то, что субъект выходит за рамки существующей у него системы смыслов и порождает таким образом различные негативные эмоциональные проявления. Среди них такие, как тревога, чувство неопределенности и беспомощности. Последнее и есть эмоциональные барьеры как невозможность интерпретировать события [2].

В исследованиях О. Барвенко эмоциональные барьеры рассматриваются как слож-



ное субъективное психологическое явление, проявляющееся в негативных эмоциях. Автор утверждает, что большинство барьеров, в особенности оценочные барьеры, обусловлены ошибкой в применении оценочных воздействий, что продуцирует возникновение фрустрации, агрессии, актуализирует механизмы психологической защиты. Следовательно, причинами эмоциональных барьеров являются актуализация негативных следов эмоциональной памяти, когда субъект попадает в ситуацию, сходную с той, в которой ранее испытывал негативный эмоциональный опыт; общий неблагоприятный негативный фон активности (высокий невротизм, повышенная тревожность, фрустрированность); аттракция – эмоция межличностных отношений, обуславливающая первичное принятие или отвержение другого как партнера взаимодействия на основе сканирования его параметров. На личностном уровне в качестве эмоциональных барьеров могут выступать неадекватная самооценка, повышенная впечатлительность, замкнутость, застенчивость, настороженность, тревожность, агрессивность, неуверенность, конформность, слабоволие, пассивность [1].

К наиболее труднопреодолимым эмоциональным барьерам К. Фопель относит состояние стресса, основанного на ощущении беспомощности. В этом состоянии человек испытывает страх, ощущает психическое напряжение, наблюдается снижение иммунитета [6].

По мнению Р. Шакурова, барьер переживается субъектом как эмоциональный дискомфорт, сопровождается целой палитрой чувств, эмоциональных состояний, заключающихся в переживании радости и горя, удовлетворенности и неудовлетворенности, восторга и печали, надежды и отчаяния, волнения и спокойствия [8].

К барьерной эмоции относят и безразличие. Безразличие соотносят с эмоционально-оценочными, когнитивными процессами, которые и приводят к затруднениям в общении, отношениях. В исследованиях О. Санниковой переживание «безразличия» рассматри-

вается как особая модальность эмоциональности. При этом «безразличие» определяется как невключенность, отстраненность от ситуации при наличии различных эмоциональных реакций низкого уровня интенсивности [4].

Анализ сущностной характеристики содержания эмоциональных барьеров приводит нас к выводу о том, что данный феномен ассоциируется у исследователей с негативными, как правило, эмоциональными переживаниями: негативной эмоциональной реакцией на запрет, неспособностью себя контролировать, интерпретировать происходящие события, защитой и уходом в негативные переживания, с безразличием и преобладающей негативной эмоциональной реакцией, эмоциональной преградой, отрицательными эмоциями, вызванными завышенным или заниженным порогом чувствительности, фрустрацией и агрессией как результатом ошибочных оценочных действий.

На наш взгляд, любую форму эмоционального барьера следует относить к переходным явлениям, основной смысл которого состоит в приостановке развития личности с целью ее изменения, выработки новых жизненных оснований. Из этого следует, что, когда мы говорим о ситуациях перехода речь идет о напряженных периодах жизни человека с высокой степенью негативных переживаний и неопределенности, где все вышеприведенные определения-интерпретации эмоциональных барьеров могут выступать в качестве признаков состояний близких к посттравматическим: безразличие, потеря контроля, агрессия, фрустрированность и депрессия. Тем не менее, необходимо отметить и конструктивный характер негативных эмоциональных состояний: открытие возможности для подростка через неопределенность и негативный характер эмоциональных переживаний переходить к новому контексту развития, что зачастую завершается в ярких позитивных когнитивно-эмоциональных состояниях. Данный подход к пониманию эмоциональных барьеров как основного условия возникновения личностных изменений и выработки



стратегий перехода к новым контекстам развития на рациональном уровне, а именно на уровне эмоциональной саморегуляции. Субъект не может произвольно регулировать возникновение у себя негативных эмоциональных переживаний в ситуации личностного изменения, но он в состоянии интерпретировать их в качестве возможности для формирования новой идентичности как системы смысловых конструктов, обуславливающих новые возможности личности. Следуя положениям теории личностного изменения, эмоциональные барьеры содержат в себе определенные программы дальнейшего развития личности, работа с которыми содействует формированию у нее новых перспектив и возможностей. На наш взгляд, эффективным будет решение этой проблемы в психологическом сопровождении как содействия в развитии. При этом речь идет о создании благоприятной среды для развития личности в целом.

Так, если рассматривать такие эмоциональные барьеры подростка, как агрессия, фрустрированность и чувство неопределенности как негативные, а не закономерные особенности его развития, то с их устранением педагог рискует лишиться образовательную среду подростка признаков проблемности, неоднозначности и сопротивляемости. Данные признаки образовательной среды – благоприятные условия для формирования незаменимых коммуникативных качеств подростка: умения отстаивать свою жизненную позицию, эффективного межличностного общения, творческого отношения к жизни, критического мышления, самооценки. Более того, принятие эмоциональных барьеров как условий развития личности имеет диагностическую ценность: снижение их выраженности в ситуациях неопределенности и конфликта выступает в качестве критерия завершенности возрастного периода. Таким образом, на наш взгляд, наиболее адекватной стратегией в работе с эмоциональными барьерами является не столько их преодоление, сколько создание благоприятной среды для развития личности с признаками проблемности, неопределенности, неоднозначности и конфликта.

Эмоциональные барьеры представляют собой одно из условий для развития личности, суть которого, не столько в его приостановке, сколько в создании новой траектории развития личности. Как правило, эмоциональные барьеры проявляются в различных агрессивных реакциях (вина и обида), состояниях депрессии, фрустрированности, потере самообладания, а также других наиболее типичных эмоциональных переживаниях, характерных для определенного переходного периода в жизни человека. Эмоциональные барьеры, как любые другие психологические барьеры (когнитивные коммуникативные, поведенческие), являются признаком переходных ситуаций, отличающихся более или менее выраженным признаком неопределенности и, следовательно, входят в содержание эмоциональной саморегуляции личности при формировании новых основ ее жизнедеятельности и новой идентичности.

Преодоление эмоциональных барьеров понимается нами не как их устранение, а как создание благоприятного микроклимата для развития личности (атмосфера проблемности, неопределенности, неоднозначности и даже конфликта) в рамках фасилитативного подхода.

К эмоциональным барьерам можно отнести целый комплекс эмоциональных состояний по типу тревожности, неуверенности в себе или чувства неуверенности, депрессивности, негативизма, агрессивности. Все из перечисленных эмоциональных барьеров отличаются негативностью и патологичностью, требующей адекватных мер для преодоления. И вместе с тем, если принять во внимание то обстоятельство, что подростковый период является переходным периодом в жизни человека, происходит серьезная перестройка идентичности ребенка, то вполне очевидным является и понимание главной причины эмоциональных барьеров, обуславливающей неизбежность их проявления у подростков, а именно – личность подростка попадает в ситуацию неопределенности и, следовательно, необходимости формирования новых смыслов, правил жизни и ценностей. Поддержива-



ние прежних жизненных моделей оказывается неадекватным новым социальным требованиям, поэтому переживание эмоциональных проявлений негативного свойства соответствует ситуации развития подростка. К примеру, избыток эмоциональных барьеров разного условно негативного содержания может говорить о смене типа переработки информации с преобладанием эмоционально-интеллекта, автоматизированной оценки. К первому можно отнести ориентацию в окружающем пространстве с опорой на эмоции и эмоциональные состояния. В этом контексте можно предположить, что характерные для подростков эмоции и эмоциональные состояния по типу тревожности, депрессивности, неуверенности в себе или агрессивности только внешне могут свидетельствовать о наличии признаков незрелости или несовершенства системы саморегуляции. По сути, речь может идти о становлении у подростка, например, основ эмоционального интеллекта, а также способности доверять не только сложившимся и апробированным когнитивным процессам. Отсюда подростковый возраст может выступать в качестве сензитивного, например, к развитию эмоционального интеллекта.

В данном контексте наиболее адекватной стратегией отношения к подросткам, с одной стороны, будет содействие подросткам в приобретении желанного, с другой – противодействие, при этом соответствуя традициям и нормам общественного, школьного и семейного поведения. Таким образом, поддержание, а иногда и даже стимулирование эмоциональных барьеров ведет к их смене и изживанию, но не раньше, чем у подростка сформируется чувство взрослости и наметится тенденция ответственной саморегуляции в социальных условиях.

Отсюда следует, что эмоциональные барьеры выступают в качестве условий и показателей развития подростка, когда родители и педагоги склонны воспринимать его целостно, с учетом того, что все подростковые проявления в переходный период являются адекватными текущей ситуации развития.

Таким образом, мы склонны утверждать, что в условиях переходного периода жизнь и деятельность подростков отличается высокой степенью неопределенности, вызванной крушением старых основ развития личности и формированием новых. Данный процесс сопряжен с появлением альтернативных способов ориентации в окружающей действительности. Одним из таких способов является опора на эмоциональные проявления по типу эмоциональных барьеров, как переходных форм развития субъекта (эмоциональный интеллект).

Таким образом, анализ научных литературных источников, результаты наших исследований данной проблемы свидетельствует о многообразии эмоциональных барьеров, а именно: тревожности, негативизме, агрессивности, неуверенности в себе, депрессивности и др. С точки зрения гуманистического рассмотрения проблемы, данные эмоциональные проявления в условиях переходного периода отличаются определенной конструктивностью, обусловленной характером становления новой идентичности в переходных условиях. Эмоциональный барьер – явление переходной формы. В его содержание входит приостановка деятельности по причинам возникновения особых сложностей внешнего и внутреннего характера. Непременным условием проявления эмоционального барьера является наличие выраженных эмоциональных переживаний. Эмоциональный барьер имеет природу переноса, возникающую на границе между новым и старым в опыте субъекта как специфический этап изживания возможностей определенного контекста развития и начало освоения нового. Основной функцией эмоционального барьера является приостановка развития личности с целью трансформации ее основ, формирования новой траектории развития. Психологический барьер, эмоциональный барьер, как и психологическая защита, выступают в качестве компонентов работы иммунной системы личности, обеспечивающих сохранность психологического здоровья личности в процессе ее развития.



В условиях переходного периода проблемы проявления эмоциональных барьеров в подростковом возрасте не являются патологическими, напротив, они отличаются определенной конструктивностью, обусловленной характером становления новой идентичности и предполагают не устранение этого явления, а сопровождение эмоционального развития в процессе их зарождения и естественного самоизживания.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается сущностная характеристика эмоциональных барьеров, их влияние (негативное и конструктивное) на развитие личности подростка; эмоциональные барьеры как условие возникновения личностных изменений и условие перехода к новым контекстам развития.

Ключевые слова: психологические барьеры, эмоциональные барьеры, подростковый возраст, развитие личности подростка.

SUMMARY

In the article essence description of emotional barriers, their influence (negative and structural), is examined on development of personality of teenager; emotional barriers as condition of origin of personality changes and condition of passing to the new contexts of development.

Key words: psychological barriers, emotional barriers, teens, development of personality of teenager.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барвенко О. Г. Психологические барьеры в обучении иностранному языку взрослых: дисс. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 2004. – 197 с.
2. Домырева Е. А. Исследование когнитивных барьеров в учебной деятельности младших школьников: дисс. ... канд. психол. наук. – Курск, 2002. – 185 с.
3. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
4. Санникова О. П. Феноменология личности: Избранные психологические труды. – Одесса: СМИЛ, 2003. – 256 с.
5. Слостёнин В. А. Педагогика: Инновационная деятельность. – М.: ИЧП Изд-во «Магистр», 1997. – 224 с.

6. Фопель К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение. – М.: Генезис, 2003. – 368 с.

7. Хейс Н. Принципы сравнительной психологии. – М.: Когито-Центр, 2006. – 304 с.

8. Шакуров Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 3–18.



**А. Г. Абдуллин, Н. М. Пручкина,
Д. Боблетер**

УДК 159,99 ; 371.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В настоящее время актуализируется вопрос полноценного развития детей с различными проблемами, в том числе эмоциональными, затрудняющими развитие ребенка. Существует общественный запрос на решение проблемы ослабления психоэмоциональных нарушений и оздоровления детей дошкольного возраста в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17 октября 2013 года (приказ № 1155) и запросами родителей или лиц, их заменяющих. Психологи и воспитатели, родители отмечают, что в последнее время увеличилось количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, но недостаточная психологическая подготовка работников дошкольного образования не позволяет нивелировать данный процесс.