

## Библиографический список

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1998. – 299 с.
2. Адлер, А. Наука жить [Текст] / А. Адлер. – Киев: Port-Royal, 1997. – 315 с.
3. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды [Текст]: в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.
4. Кроник, А. А. Жизненный путь личности [Текст] / А. А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1987.
5. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий личности [Текст] / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
6. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
7. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.

О. А. Сергеева

## ВОСПИТАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

Процесс формирования социально значимых черт личности невозможен без эмоциональной составляющей. Особое значение в этом процессе приобретает умение управлять собственными эмоциями, которое лежит в основе воспитания эмоциональной культуры школьников. Эмоциональная культура является компонентом педагогической деятельности и включает систему знаний, умений и навыков, обеспечивающих адекватность эмоционального реагирования.

**Ключевые слова:** эмоциональная культура школьников, формирование социально значимых черт личности, эмоциональное реагирование, эмоциональное стимулирование, эмоциональная среда.

О. А. Sergeeva

## EDUCATION OF EMOTIONAL CULTURE OF SCHOOLBOYS

The process of forming of personality characteristics is significant socially. It is impossible without an emotional component. In this case it is very important to have the skill of regulation of your own emotions. This skill is the basis of the emotional culture of senior pupils. This article covers the problem of the education of the emotional culture of senior pupils. The emotional culture is one of the components of the pedagogical work which is comprised of a system of knowledge and skills. They are aimed to the adequacy of the emotional response.

**Key words:** emotional culture of schoolboys, formation of socially significant lines of the person, emotional response, emotional stimulation, the emotional environment

«Культура (от лат. «cultura» – возделывание) – это мир для существования личностей, чьи биологические потребности мотивируются уже не столько биологическими, сколько социальными интересами и потребностями; это сфера для осуществления именно интеллектуальных и социальных потребностей» [2. С. 57].

Понятие «культура» легло в основу некоторых научных концепций, различных трактовок того или иного явления. Так, например, создание социокультурной концепции диалогических отношений (М.М. Бахтин); культура помощи ребенку через организацию процесса его сопровождения в системе образования (В.А. Лазарев) и т. д. Казанский ученый-педагог В.И. Андреев выявил универсальный закон – закон творческого саморазвития личности как «человека культуры».

Одним из первых определение эмоциональной культуры дал П.М. Якобсон. По его мнению, эмоциональная культура есть «комплекс явлений, представляющих собой в значительной мере развитие и совершенствование тех качеств эмоциональной жизни, которые в ограниченном виде проявлялись на более ранней возрастной ступени» [7. С. 64]. С точки зрения П.М. Якобсона, эмоциональная культура включает

- «отзывчивость на достаточно широкий круг объектов;
- способность ценить и уважать чувства другого человека;
- способность к «сопереживанию» с чувствами других людей, с миром переживаний героев произведений литературы и умение делить свои переживания с другими людьми».

Не претендуя на всесторонний анализ понятия «культура», мы предлагаем определение эмоциональной культуры, сформулированное с учетом имеющихся точек зрения.

Эмоциональная культура понимается нами как целостное динамическое личностное образование, имеющее собственную структуру, представленное системой знаний школьника о развитии эмоций, умений и способов анализа эмоций, управления ими, обеспечивающих адекватность реагирования. Это тесно связано с эмоциональной эмпатией педагога и способствует оказанию эмоциональной поддержки школьникам.

Таким образом, эмоциональная культура – область деятельности, регулируемая общепринятыми нормами выражения эмоций, которая оказывает влияние на развитие как личности учителя, так и личности ученика.

Высокий уровень эмоциональной культуры обеспечивается целостным формированием компонентов социокультурного, поведенческого, мотивационного, этико-нравственного, которые находят выражение в следующем:

- опоре на собственные нравственные принципы при выборе эмоций;
- соответствии эмоций требованиям, предъявляемым по отношению к себе;
- соответствии эмоционального реагирования возрастным особенностям;
- адекватности эмоциональной реакции социокультурным нормам;
- осознанности эмоционального реагирования.

Эмоциональная культура педагога включает эмоциональную компетентность и эмоциональную грамотность. Под «эмоциональной грамотностью» при этом нами понимается целенаправленное повышение эмоциональной компетентности, а под эмоциональной компетентностью – осведомленность об эмоциях, эмоциональных типах, эмоциональных реакциях, а также наличие умений, позволяющих определить и проанализировать их.

Позицию ученика характеризуют следующие понятия:

- эмоциональная реакция, которая возникает либо непроизвольно, либо по воле ученика;
- эмоциональный отклик, под которым понимается «вызванная педагогом желаемая эмоциональная реакция на какие-либо факты, события, коллективные дела» [8. С. 14] и который представляет собой кратковре-

менную реакцию на какую-либо деятельность или информацию;

- эмоциональное настроение коллектива, группы или отдельного ученика, которое, в отличие от эмоционального отклика, предполагает длительную реакцию на какую-либо деятельность или информацию. По мнению М.Г. Яновской, это устойчивое состояние в определенных условиях положительного эмоционального отклика. Однако эмоциональное настроение может быть и отрицательным, поэтому в качестве определяющего фактора мы предлагаем не только общий психологический настрой, но и продолжительность его реализации.

Эмоциональная культура тесно связана с понятием «эмоциональный интеллект», которое впервые стали употреблять Питер Сэловей и Джон Мейер в 1990 году.

Эмоциональный интеллект в научных психологических концепциях определяется как совокупность интеллектуальных способностей к пониманию эмоциональных состояний и управлению ими. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, который отражает закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связь с поведением личности.

Если обобщить имеющиеся точки зрения исследователей, то можно выделить следующие составляющие эмоционального интеллекта:

- способность понимать отношения личности, воспроизводимые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального синтеза и анализа;
- сложившиеся у человека устойчивые способности эмоциональной регуляции деятельности, проявляющиеся как в общении, так и в познавательной деятельности и влияющие на успешность его приспособления к среде, или способы её творческого изменения;
- способность распознавать собственные эмоции, владеть ими, распознавать эмоции других людей, выражать свои эмоции в общении с другими людьми и мотивировать себя;
- совокупность программ-«регуляторов» и программ-«мотиваторов» деятельности и общения, отвечающих за понимание себя и других людей, саморегуляцию и социальное поведение личности.

Взаимосвязь эмоциональной культуры и эмоционального интеллекта может быть наиболее полно реализована в эмоциональной среде.

Под эмоциональной средой мы понимаем организацию ситуаций социально-педагогического сопровождения, способствующих максимальному проявлению определенного качества, свойства личности, адекватной реакции на происходящее, основанной на самопознании и самоконтроле. Находясь в эмоциональной среде, личность реализует себя, проявляя те или иные эмоции, воздействует на другого (или других) участника (участников) этих отношений, тем самым либо создавая среду, либо преобразовывая ее.

Эмоция может быть подавлена, если человек внешне остается спокойным. Проблема заключается в том, что любая эмоция, даже в случае торможения ее произвольных компонентов, обязательно распространится на деятельность внутренних органов, не поддающихся произвольному контролю. Предотвратить последствия негативных эмоциональных состояний помогает положительная эмоция. В этих условиях большое значение приобретает умение управлять эмоциями, которое заключается не в способности подавлять определенные (внешние) компоненты эмоций или в разрядке уже возникшей эмоции (в частности, физической нагрузкой), а в том, чтобы эта эмоция в определенной обстановке не возникла вообще.

Анализ психологической литературы подтверждает существование двух основных способов управления эмоциями: контроль интенсивности эмоций и управление их экстенсивной составляющей – эмоциогенными ситуациями. Это легло в основу определения этапов воспитания эмоциональной культуры, предлагаемых нами.

Первый этап – **восприятие эмоций** – предполагает понимание эмоций, диагностику (распознавание) эмоции и определение причин возникновения определенной эмоции.

Второй этап – **осуществление самоанализа** – предполагает анализ эмоциональной реакции ученика (адекватную оценку эмоций), адекватную реакцию на эмоцию, а также анализ собственного эмоционального реагирования.

Третий этап – **управление эмоциями** – предполагает вызов желаемой эмоциональной реакции, устранение негативной эмоции, если

таковая возникла, а также использование эмоций для преодоления стресса.

*Воспитание эмоциональной культуры* школьников рассматривается нами как динамический процесс, который предполагает реализацию системы педагогических средств. В качестве основных средств могут быть предложены эмоциональная рефлексия, использование юмора как педагогического средства и эмоциональное стимулирование.

*Эмоциональная рефлексия* понимается нами как способность к самонаблюдению, самоанализу процесса возникновения эмоций и способа эмоционального реагирования. Это особый принцип мышления, направленный на осознание восприятия собственных проявлений эмоций, которые при этом выступают как средство самовыражения и самореализации.

*Юмор* мы определяем как педагогическое средство, в основе которого лежит осознание участниками коммуникации различных несоответствий (между ожидаемым и случившимся, между видимым и реальным и т. д.), связанных с комическим эффектом, снимающее психологическое напряжение, способствующее созданию доброжелательных взаимоотношений.

Юмор может выступать и как свойство характера человека (в этом случае мы говорим об остроумии), и как умение реагировать на различные ситуации (в этом случае мы говорим о чувстве юмора). Мы остановимся на тех речевых средствах создания комического, которые, по нашему мнению, способствуют формированию умения управлять эмоциями, а значит, и воспитанию эмоциональной культуры:

- педагогический парадокс;
- доведение до абсурда;
- педагогическое сравнение по отдаленному или случайному признаку;
- повторение как прием создания комического;
- обратное сравнение;
- остроумие нелепости;
- педагогический псевдоконтраст или ложное противопоставление;
- педагогический намек;
- саморазоблачение собственных недостатков, которые могут вызвать смех;
- мнимое игнорирование того, что может вызвать смех;
- утрирование определенных черт, сторон поведения;

- знакомство учащихся с собственным эмоциональным состоянием через указание на тот или иной факт в содержании учебного материала.

*Эмоциональный стимул* – «стимул, который в наибольшей мере воздействует на эмоциональную сферу школьников, вызывая у них ответные чувства: эмоциональный отклик, сопереживание и, как наивысший результат, формирование общественно ценного и лично значимого поведения» [8. С. 18].

Обобщая имеющиеся точки зрения, мы предлагаем следующую классификацию эмоциональных стимулов:

1. Эмоциональные стимулы, основанные на использовании дидактического материала:

- анализ содержания пословиц, поговорок, афоризмов.

2. Эмоциональные стимулы, основанные на анализе произведений искусства:

- анализ художественных произведений;
- кинофрагментов;
- произведений живописи.

3. Эмоциональные стимулы, основанные на использовании метода обучения:

- мозговая атака;
- проблемно-поисковый метод;
- диспуты, дискуссии.

4. Эмоциональные стимулы, основанные на межличностном взаимодействии:

- игра;
- соревнование.

Суть эмоционального стимулирования как педагогической технологии заключается в

том, чтобы помочь ученику выработать собственный способ эмоционального реагирования, основанный на его индивидуальных особенностях.

Высшим проявлением эмоциональной культуры является эмоциональная зрелость, которая предполагает наличие у школьника чувства ответственности за свои переживания перед собой, а следовательно, и перед людьми.

На основе культурных образцов, прежде всего через процесс социализации, определяется не только характер предпочитаемых эмоций, которые считаются «хорошими» или «плохими» в соответствии с социальными нормами, но и степень и форма их выражения, а также характеристики ситуаций, которые могут эти эмоции вызвать. Негативные эмоции при этом представлены более дифференцированно, поскольку «именно негативные изменения более чреваты последствиями для жизни, здоровья и социального статуса людей» [1. С. 466].

Основная задача, которая стоит перед педагогом, заключается в том, чтобы эмоциональное состояние, возникающее в конкретной ситуации, не трансформировалось в устойчивое качество личности. В этих условиях большое значение приобретает умение диагностировать те или иные эмоциональные состояния личности, правильный выбор способа педагогического воздействия на школьника, что способствует формированию у учащегося «личностного смысла учения», поскольку эмоции сами по себе, несомненно, имеют мотивирующее значение.

### Библиографический список

1. Бреслав Г. М. Психология эмоций [Текст] / Г. М. Бреслав. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Ворохоб, Ю. А. Аудиовизуальная культура будущего учителя [Текст] / Ю. А. Ворохоб // Вестник Московского университета. – 2008. – № 2. – С. 57–65.
3. Ермакова, И. В. Учебное взаимодействие педагога с учащимися как фактор их эмоциональной комфортности на уроке [Текст] / И. В. Ермакова, Н.И. Поливанова, И. В. Ривина // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 1 – С. 63–73.
4. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст] / Изард К. Э.; перев. с англ. – СПб.: Питер, 1999.
5. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001.
6. Фетискин, Н. П. Эмоциональное обеспечение учебной и трудовой деятельности [Текст] / Н. П. Фетискин. – Кострома: КГПИ им. Н. А. Некрасова, 1990.
7. Якобсон, П. М. Чувства, их развитие и воспитание [Текст] / П. М. Якобсон. – М.: Знание, 1976. – С. 64.
8. Яновская, М. Г. Эмоциональные аспекты нравственного воспитания [Текст]: кн. для учителя / М. Г. Яновская. – М.: Просвещение, 1986. – 160 с.