

УДК 159.9

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

**Зарезнова Алена Валерьевна**

аспирант

Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева, Саранск

*author@apriori-journal.ru*

**Аннотация.** В статье подробно рассматривается понятие и особенности эмоциональной культуры личности, выделены структурные компоненты. Подчеркивается важность влияния данного феномена на эмоциональную саморегуляцию человека.

**Ключевые слова:** эмоциональная культура личности; эмоциональная саморегуляция; когнитивный компонент (интеллектуальный); практический (поведенческий) компонент; ценностно-смысловой компонент.

---

## EMOTIONAL CULTURE AS A FACTOR OF EMOTIONAL SELF-REGULATION PERSONALITY

**Zareznova Alena Valerievna**

postgraduate student

Mordovian state university of N.P. Ogarev, Saransk

**Abstract.** The article focuses on the concept and characteristics of emotional culture of the individual, isolated structural components. Emphasizes the importance of the influence of this phenomenon on emotional self-regulation of man.

**Key words:** emotional culture of the person; emotional self-regulation; cognitive component (intellectual); practical (behavioral) component; axiological and conceptual components.

Проблема эмоциональной культуры личности в настоящее время относится к числу наиболее дискуссионных в психологической науке и практике. Как свидетельствует анализ литературы по проблеме исследования, сам термин «эмоциональная культура» в настоящее время не является достаточно определенным и однозначным. В имеющихся на сегодняшний день работах, данному феномену не уделяется должного внимания, в результате чего мы можем узнать о нем в основном с позиций возрастной и педагогической психологии, например в русле вопросов развития эмоциональной культуры школьников и учителей. Наше исследование тем представляется ценным, что затрагивает более обширную область социальной психологии, не ограничиваясь рамками «узкой специализации», а раскрывая те особенности влияния эмоциональной культуры на процессы общения и поведения, которые характерны для разных областей общей психологии. Кроме того, в исследовании данной проблемы мы затрагиваем тему эмоциональной саморегуляции личности, как важного компонента успешной самореализации в обществе.

Эмоциональная саморегуляция личности – довольно сложная категория личностного развития, являющаяся показателем эффективности функционирования личности в социуме. Без контроля за собственными эмоциональными реакциями возникают значительные трудности при взаимодействии людей, установлении контакта, поддержании позитивного общения. Высокий уровень развития эмоциональной культуры обеспечивает оптимальное соотношение механизмов эмоциональной саморегуляции личности, что позволяет контролировать собственные эмоции, подстраивать их под конкретную личность, а также ситуацию. Эмоциональная культура подразумевает стремление к совершенству эмоционального развития человека. Она включает нормативную сторону, связанную с культурой и обычаями данного времени и места, а также личную моральную сторону, и является частью психологической культу-

ры в целом. Именно в процессе усвоения психологической культуры ребенок становится полноценной личностью, способной к саморегуляции и тем самым, к самореализации.

Одним из первых, определение эмоциональной культуры личности дал П.М. Якобсон. По его мнению, эмоциональная культура представляет собой комплекс явлений, представляющих собой в значительной мере развитие и совершенствование тех качеств эмоциональной жизни, которые в ограниченном виде проявлялись на более ранней возрастной ступени [4].

По мнению О.А. Сергеевой эмоциональная культура понимается как целостное динамическое личностное образование, имеющее собственную структуру, представленное системой знаний о развитии эмоций, умений и способов анализа эмоций, управления ими, направленных на адекватность реагирования, что способствует вербализации эмоций человека, его эмоциональной открытости, эмоциональной эмпатии и оказания эмоциональной поддержки окружающим [3].

Таким образом, понятие эмоциональной культуры можно рассматривать в двух смыслах:

1) в широком, как особую область деятельности, регулируемую общепринятыми нормами выражения эмоций, которая оказывает влияние на развитие личности в целом;

2) в узком, как способность осознания субъектом собственных и чужих эмоций, ценностной дифференциации эмоциональных состояний и на этой основе эмоциональной саморегуляции в деятельности и общении.

Как сложное системное образование личности, эмоциональная культура включает в себя три взаимосвязанных компонента:

1) когнитивный, или интеллектуальный, представляющий собой систему познавательных процессов, обеспечивающих ориентировку человека в эмоциональном мире других людей и самого себя, а также совокупность его психологических знаний о мире эмоций;

2) поведенческий, или практический компонент, включающий в себя систему умений и навыков обращения человека с эмоциональным миром других людей и самого себя;

3) ценностно-смысловой – система позитивных отношений человека к собственному миру эмоций и эмоциям других людей, как неотъемлемой части личности [2].

В развитие данной структуры нами была предложена система показателей сформированности эмоциональной культуры, состоящую из следующих элементов-критериев:

- когнитивная дифференцированность эмоциональной сферы;
- развитый эмоциональный интеллект;
- признание ценности эмоциональных переживаний;
- общий позитивный эмоциональный фон (настроение) при достаточной гибкости эмоциональных реакций;
- преобладание позитивных копинг-стратегий и минимизация или отсутствие деструктивных и ограничивающих психологических защит;
- стрессоустойчивость и фрустрационная толерантность;
- минимизация интрапсихических защитных механизмов;
- развитая эмпатия, а также способность «отстраиваться» от эмоциональных переживаний окружающих;
- разнообразие средств эмоциональной саморегуляции и воздействия на эмоции окружающих;
- целенаправленное использование эмоций в деятельности (в том числе профессиональной) и в общении.

Развитие указанных компонентов обеспечивает человеку успешную социализацию и саморегуляцию как предметной, так и социальной деятельности, редукцию внутриспсихических и межличностных конфликтов, целенаправленное использование эмоциональной сферы в профессиональной деятельности.

Как известно, данные компоненты наиболее выражено страдают при патологии нервной системы (инсульт, дисциркуляторная энцефалопатия, сосудистые заболевания головного мозга и т.д.).

Согласно данным представленным в литературе, наиболее характерными эмоциональными нарушениями больных с патологией нервной системы чаще всего являются: снижение настроения, ситуативная и личностная тревожность разной степени, наличие депрессивных тенденций, неуправляемость эмоциональных состояний, страхи (фобии), повышенная возбудимость (частая смена эмоций без видимых причин), обеднение эмоциональной жизни, равнодушие к происходящему и к окружающим, плаксивость, чрезмерная эмоциональная восприимчивость (все принимается «близко к сердцу»), стереотипность, шаблонность эмоциональных проявлений, ощущение их механистичности, «ненатуральности» и т.д.

Таким образом, проанализировав обзор материалов по проблемам эмоциональных нарушений, можно отметить, что для лиц с неврологической патологией характерно нарушение всех компонентов эмоциональной культуры, что создает проблемы саморегуляции ими собственного поведения.

Так, наиболее характерным нарушением когнитивного компонента эмоциональной культуры, не только при неврологической патологии является алекситимия, существенными чертами которой являются: трудности в идентификации и описании своих чувств; неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений; недостаточность воображения и такие черты когнитивного стиля, как ригидность и конкретность.

Согласно В. Бройтигаму, алекситимия характеризуется четырьмя типичными проявлениями: своеобразная ограниченность фантазии, типичная неспособность выражать свои чувства, неспособность пациента к истинным отношениям с объектом и к процессу переноса, из-за задержки на симбиотическом уровне и связанного с этим недостатка диф-

ференцировки субъект-объект; характерная «пустота отношений» с партнером, на уровне конкретно-предметного использования объектов. Страдающие алекситимией лица, испытывают значительные трудности в саморегуляции собственного поведения, поскольку у них нарушен один из наиболее важных компонентов эмоциональной культуры, а именно интеллектуальный [1].

Помимо алекситимии к нарушениям когнитивного компонента в эмоциональной структуре личности включают в себя: невозможность распознавания переживаний человека в определенных жизненных ситуациях, непонимание собственных эмоций, а также не умение прогнозировать эмоциональные реакции в той или иной ситуации, значительные трудности в проектировании разумных способов поведения по отношению к другим лицам, соответствующих индивидуальным особенностям их эмоциональной сферы. Нарушение когнитивного компонента в данном случае подразумевает трудности создания плана действий, адекватного конкретным людям, в той или иной конкретной ситуации, имеющего наибольшую эффективность.

В тоже время, обратным процессом является нарушение проектирования разумного способа обращения со своими собственными эмоциями. Это подразумевает значительные трудности в саморегуляции поведения человека, поскольку представляет собой неспособность создания человеком адекватного конкретным ситуациям плана действий, оптимизирующего его эмоциональное состояние и повышающего эффективность его деятельности. Таким образом, нарушение когнитивного компонента эмоциональной культуры личности представляет собой дихотомичный процесс взаимовлияния нарушений внутренней и внешней саморегуляции личности.

Практический компонент эмоциональной культуры отвечает за непосредственную реализацию саморегуляции поведения личностью, включающую в себя: регуляцию собственных эмоциональных состояний

и помощь в этом окружающим, владение соответствующими приемами на уровне навыка.

Наиболее характерными нарушениями данного компонента эмоциональной культуры личности по нашему мнению являются:

- 1) неспособность противостоять манипуляциям со стороны других людей (эмоциональному заражению, провокациям);
- 2) неумение адекватно выражать свои эмоции, в том числе вербально, поскольку чтобы управлять своими эмоциями, человеку необходимо подбирать подходящие слова для их выражения и добиваться соответствия вербальных и невербальных средств экспрессии;
- 3) собственно нарушения саморегуляции – т.е. неспособность человека оказывать воздействие на собственные эмоциональные состояния, использовать эмоции для оптимизации общения и деятельности, неумение регулировать интенсивность эмоциональных реакций, управлять ими с помощью психофизиологических средств (релаксации, изменения дыхания, самовнушения и т.д.

Последний компонент в структуре эмоциональной культуры личности – ценностно-смысловой, представляет собой наиболее сложное образование, поскольку включает в себя такие взаимосвязанные компоненты, как: когнитивный, аффективный и конативный. Нарушения данного элемента в структуре личности можно также подразделить на следующие группы:

- 1) нарушения в системе отношений человека к эмоциям других людей, как личностей подобных и равных себе;
- 2) нарушения в системе отношений личности к собственному эмоциональному миру, как неотъемлемой части личности;
- 3) нарушения в оценке значимости другого человека, принятии его эмоций как объективной реальности, уважении;
- 4) нарушения в оценке значимости самого себя, принятии собственных эмоций, как объективной реальности, самоуважении, оптимизме;

- 5) нарушения в использовании собственных эмоций оптимальным образом;
- 6) нарушения стремлений субъекта помогать другому человеку, использовать его эмоции оптимальным образом.

Следует отметить, что все три компонента эмоциональной культуры личности всегда выступают в комплексе, независимо друг от друга. Нарушение любого из них всегда выступает фактором нарушения эмоциональной культуры личности в целом и неизбежно приводит к нарушениям саморегуляции поведения, неспособности эффективно взаимодействовать и тем самым быть активным участником общественной жизни.

Так, к примеру, практический компонент связан с когнитивным, поскольку последний делает их разумными. Нельзя эффективно воздействовать на другого человека не зная и не понимая особенностей его эмоционального мира. Точно также и самовоздействие будет эффективным лишь в том случае, если человек имеет адекватный «образ я». С другой стороны, в процессе реального общения происходит коррекция когнитивных представлений. Ценностно-смысловой аспект в свою очередь является связующим, комплексным образованием, составляющим основу миропонимания, мировоззрения, всего психического уклада личности, потому включен как в когнитивный компонент понимания и осознания своей и чужой эмоциональной жизни, так и в поведенческий, подразумевающий нравственную ориентацию в эмоциональных отношениях.

Эмоциональная культура личности – довольно сложная категория, находящаяся на грани неопределенности. Тем не менее, многочисленными исследованиями подтверждается необходимость совершенствования культуры эмоций для успешного функционирования личности в современном обществе. Это подтверждает необходимость дальнейшего всестороннего исследования данного психологического феномена.



## Список использованных источников

1. Бройтигам В. психосоматическая медицина. М.: Гэотар медицина, 1999. 376 с.
2. Давлетшина Р.М. Эмоциональная культура как фактор активизации здоровьесозидающего потенциала личности // Alma mater (Вестник высшей школы). Специальный выпуск. 2012. С. 4-16.
3. Сергеева О.А. Структура эмоциональной культуры // Приоритетные направления развития науки и технологий: доклады всерос. научн.-технич. конф. / под ред. В.П. Мешалкина. Тула, 2009. С. 53-55.
4. Якобсон П.М. Чувства, их развитие и воспитание. М.: Знание, 1976. 64 с.