СОДЕРЖАНИЕ

[Введение 3](#_Toc30608423)

[1 Теоретические аспекты особенностей проявления негативных эмоций и взаимосвязь с опытом воспитания в детском возрасте 8](#_Toc30608428)

[1.1 Эмоции в психологической жизни человека, специфика негативных эмоций 8](#_Toc30608424)

[1.2 Место и роль негативных эмоций, пути подавления негативных эмоций во взрослом возрасте 17](#_Toc30608425)

[1.3 Результаты длительного подавления негативных эмоций в психическом благополучии личности 26](#_Toc30608426)

[1.4 Стили воспитания в семье и их воздействие на эмоциональное здоровье личности 32](#_Toc30608427)

[2 Эмпирическое исследование взаимосвязи проявления негативных эмоций взрослого человека и особенностей воспитания в детстве 41](#_Toc30608428)

[2.1 Материалы, методы, выборка исследования 41](#_Toc30608429)

[2.2 Исследование эмоциональной сферы респондентов 49](#_Toc30608430)

[2.3 Анализ опыта воспитания в семье и социуме 55](#_Toc30608431)

[2.4 Взаимосвязь между проявлением негативных эмоций и воспитанием в детском возрасте 59](#_Toc30608432)

[3 Рекомендации по сопровождению лиц с неадаптивным проявлением негативных эмоций во взрослом возрасте 66](#_Toc30608433)

[3.1 Типы эмоционального неблагополучия респондентов 66](#_Toc30608434)

[3.2 Рекомендации по коррекции поведения 72](#_Toc30608435)

[Заключение 78](#_Toc30608436)

[Список использованных источников 83](#_Toc30608437)

[Приложение А Анкетирование для определения степени конструктивности воспитания в социальных институтах 91](#_Toc30608437)

**ВВЕДЕНИЕ**

Эмоции сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Благодаря разнообразным эмоциональным реакциям происходит включение человека в пространство, приобретение опыта, формирование знаний и представлений о том, какими качествами обладают окружающие явления, а также и люди. Ранние эмоциональные реакции характерны уже для первых дней жизни младенца. Впоследствии одновременно со взрослением происходит накопление пережитого эмоционального опыта, совершенствование системы эмоций и эмоциональных оттенков, чувств, оказывающих воздействие также и на то, что человек ожидает от окружающей среды, как себя в ней чувствует и т. д.

Актуальность выбранной темы данной исследовательской работы обозначена современным весьма поверхностным подходом к определению места положительных и негативных эмоций в жизни человека. Массовая культура пропагандирует ценность исключительно положительных эмоций и всячески отвергает негативные, несмотря на то, что в психике человека и те, и другие служат важным базисом для дальнейшего развития личности. Проблема исследования состоит в том, что, в то время как под воздействием внешнего культурного гнета пропагандируются исключительно положительные эмоции, большинство подходов к рассмотрению негативных эмоций связаны с методами совладающего и копинг-поведения, а не с изучением природы возникновения негативных эмоций, которые человек испытывает (Ф.Е. Василюк, 2014, В.К. Вилюнас, 2016, Е.П. Ильин, 2018, Р.А. Коненкова, 2014). Между тем, подобная тема представляет научный интерес.

В норме личность испытывает и положительные, и негативные эмоции в равной степени [13]. Отличием здоровой личности от личности со склонностью к невротизации является то, что здоровая личность наделена также методами конструктивного преодоления негативных эмоций, извлечения опыта из ситуации, которая спровоцировала подобную эмоциональную реакцию, в то время как личность с психологическими проблемами скорее избегает возникновения негативных эмоций, применяя стратегии избегания, отрицания, замещения и т. д.

Психологическое здоровье личности напрямую связано с уровнем психоэмоционального благополучия, которое сопровождало ребенка во время его воспитания в семье [20]. То, как родители сопровождали ребенка в ситуациях, вызывающих негативные эмоции, как реагировали сами, как реализовывали эти знания в воспитании, может быть напрямую связано с тем, как личность впоследствии самостоятельно будет справляться с негативным опытом. Тем не менее, исследования подобной взаимосвязи практически не велись, либо не имели под собой эмпирических оснований, поэтому требуется целенаправленное изучение особенности проявления негативных эмоций и особенностей воспитания в детском возрасте.

В рамках данной исследовательской работы за основу взяты классические труды отечественных и зарубежных исследователей о природе эмоций в авторстве Г.М. Бреслава, В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, В.С. Дерябина, А.В. Запорожца, К.Э. Изарда, А.Р. Лурии, А. Маклакова, Р.С. Немова, Я. Рейковского, З. Фрейда и т. д. Кроме этого, также были изучены труды о психоэмоциональной сфере в детском и взрослом возрасте в авторстве В.А. Айрапетян, М.К. Бардышевской, Ф.Е. Василюк, В.И. Гарбузова, В.А. Гурьевой, Д. Калшеда, Р.А. Коненковой, В.В. Лебединского, Э. Линдеманна, А.С. Спиваковской и др. Также особую ценность для исследования представили труды по теории и практике воспитания и особенностей воздействия стилей воспитания на эмоциональное благополучие ребенка: Е.И. Артамонова, Н.И. Беляева, Д.В. Винникотт, О.А. Карабанова, Г.С. Корытова, Т.Л. Кузьмишина, Р.Д. Матвеев и др.

Объект исследования: негативные эмоции взрослого человека.

Предмет исследования: взаимосвязь негативных эмоций человека и особенностей воспитания в детском возрасте.

Цель исследования: выявление взаимосвязи между проявлением негативных эмоций во взрослом возрасте и особенностями воспитания в детском возрасте.

Гипотеза исследования: предполагается, что между проявлением негативных эмоций и особенностями воспитания в детском возрасте существует взаимосвязь, которая обусловлена следующими факторами:

– уровень конструктивности стиля воспитания в детстве;

– степень положительного опыта в межличностных взаимоотношениях в детстве;

– особенности социального воспитания в институтах социализации (детский сад, школа).

Участниками исследования стали 52 респондента в возрасте от 20-45 лет, половое распределение: 31 женщина и 21 мужчина.

Задачи исследования:

– описать эмоции в жизни человека, специфику негативных эмоций, охарактеризовать место и роль негативных эмоций, пути подавления негативных эмоций во взрослом возрасте;

– проанализировать результаты длительного подавления негативных эмоций и выделить стили воспитания в семье, социуме и их воздействие на эмоциональное здоровье личности;

– определить специфику воспитания в семье и особенности воздействия воспитания у респондентов, принявших участие в данном исследовании;

– исследовать имеющиеся особенности эмоциональных проявлений респондентов;

– установить взаимосвязь между негативными эмоциями и особенностями воспитания в детском возрасте, предложить рекомендации по организации психологического сопровождения взрослого человека с проблемами в психоэмоциональной сфере.

Для достижения поставленной цели и задач исследования были использованы следующие общетеоретические и эмпирические методы исследования: анализ, синтез, определение, классификация, абстрагирование, конкретизация, изучение передового научно-теоретического опыта, психодиагностика, опрос, анкетирование, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в том, что природа негативных эмоций взрослого человека впервые определяется в зависимости от того, насколько конструктивным был стиль его воспитания в детском возрасте. На современном этапе довольно много исследований, посвященных изучению эмоционального неблагополучия детей и подростков. Тем не менее, психология взрослого человека более многоуровневая, сложная, противоречивая, именно поэтому целесообразно определять признаки эмоционального неблагополучия взрослого человека и анализировать его прошлое, в первую очередь, детство.

Теоретическая значимость исследования состоит в определении природы и места негативных эмоций взрослого человека, а также в установлении факторов, которые влияют на усиление доли негативных эмоций в повседневной жизнедеятельности взрослой личности.

Практическая значимость исследования состоит в формулировке рекомендаций по психологическому сопровождению взрослого человека с проблемами в психоэмоциональной сфере, которые могут быть предложены для внедрения в практическую деятельность психолога.

Структура исследования подчинена логике поставленной цели и задачам данной работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемых источников и приложений.

**1 Теоретические аспекты особенностей проявления негативных эмоций и взаимосвязь с опытом воспитания в детском возрасте**

## 1.1 Эмоции в психологической жизни человека, специфика негативных эмоций

Эмоции человека способны претерпевать процесс переживания, конечным результатом которого становится появление или подавление мотивации к деятельности, организацией и направлением основных психических функций. Переживание событий, случившихся в объективной реальности, выработка определенного эмоционального состояния, определяют характер ощущений человека, влияют на ту или иную социальную и коммуникативную реакцию человека на другого человека и на себя самого, на продуктивность и характер его деятельности. Основными инструментами к проявлению эмоциональных состояний являются мимика человека, его жесты, звуки и восклицания, которые он издает.

Согласно Н.Д. Левитову, все взаимодействия человека и внешнего мира закрепляются в виде той или иной эмоции в коре головного мозга, и находят свое отражение в формировании и выработке чувств, эмоций, мыслей, идей, проявления воли, окрашенных соответственно характеру воздействия [45].

Эмоции человека подразделяются на такие составляющие как: настроение, чувства, аффект, страсть. Они взаимосвязаны не с конкретным человеком, а с ситуацией, которая может включать в себя определенное количество тех или иных людей, знакомых человеку в определенном отношении. Также эмоциональные составляющие характеризуются гибкостью, изменчивостью, интенсивностью протекания и быстротой смены [28]. Особенности развития эмоциональной сферы непосредственно связаны с субъективными и объективными факторами. Среди объективных факторов следует выделить фактор принадлежности личности к тому или иному полу.

Эмоции человека подразделяются на такие составляющие как:

– настроение,

– чувства,

– аффект,

– страсть.

И взаимосвязаны они не с конкретным человеком, а с ситуацией, которая может включать в себя определенное количество тех или иных людей, знакомых человеку в определенном отношении. Также эмоциональные составляющие характеризуются гибкостью, изменчивостью, интенсивностью протекания и быстротой смены [19].

Существует несколько классификаций эмоций. Исследования Н.Д. Левитова четко подразделяют эмоции на положительные (т. е. те, которые способны вызывать положительные переживания и приятные чувства) и отрицательные (ощущения тогда становятся неприятными и носят определенный характер деструктивности в своем проявлении на многие сферы жизни человека) [45]. Основными чертами положительных эмоций является свобода и эффективность их выражения, положительное влияние не только на психологию и эмоциональное состояние человека, но и на его физиологию. Основными операциями при негативных эмоциях, которые человек способен проявлять, являются избегание травмирующей ситуации и ее отрицание. Следует также заметить, что отрицательные эмоциональные состояния в два раза превышают по своему количеству и качеству воздействия на человека положительные эмоции. Только целенаправленной работой и самосовершенствованием, а также через обращение к специалистам, человек может сдвинуть удельный вес негативных эмоций в сторону положительных.

Эмоции являются связующим звеном в отношениях между людьми. Например, при межнациональном общении качество понимания собеседника зависит, зачастую, не от слов, которые он говорит (т.к. порой иностранцы могут обладать неизвестным для страны языком), а от тех эмоций, которые он проявляет. Эмоции – это то самое высшее звено в человеческом сознании, которое превосходит локальные особенности отдельных людей.

Используя мимику и жесты, люди способны передавать друг другу собственные эмоции и мысли насчет того, как они относятся к тому или иному объекту действительности. Основываясь на мимике другого человека, собеседники могут понять, устраивает ли партнера по общению качество коммуникации и принятых решений [29].

При недостатке информирующей составляющей речи человека, его эмоциональные жесты и движения способны в полной мере донести до слушателей его позицию и мнение. Эмоциональная составляющая способствует взаимопониманию людей вне конкретно заданных параметров общества, языка, социальной или культурной принадлежности. Согласно Р. Корсини, эмоции незаменимы в повседневной жизни человека, и невозможно представить тот или иной вид деятельностной сферы человека, куда бы не была включена эмоциональная составляющая [40].

В контексте психологической науки эмоции получают комплексное и многоуровневое рассмотрение, способное определять и влиять на мышление и поведение человека. Кроме этого, эмоциональная составляющая психики человека неразрывно связана и зависит от типа темперамента, личности, характера и жизненных установок, и мотивов человека. Рассмотрим более подробно некоторые психологические классификации эмоций отечественных и зарубежных психологов [24].

1. Теория Джемса-Ланге.

В контексте данной теории эмоции неразрывно связаны с физическим развитием человека, и основываются, в первую очередь, на ответных реакциях, которые человек испытывает, переживая различные возрастные ступени в своей жизни. Кроме этого, испытывая те или иные эмоции, человек склонен принимать типичные позы или физические состояния, которые бы раскрывали его эмоциональное состояние. Первопричиной возникновения эмоции у человека: физическое изменение, которое затем вызывает соответствующую эмоцию. Внезапное содрогание или сокращение мышц и членов тела вызывает испуг, сокращение и выделение влаги из слезных каналов свидетельствует о грусти или досаде. Крайняя напряженность и резкие движения вызывают ярость и гнев. Все эти действия связаны с реакцией на окружающие обстоятельства, и вне какого-либо внешнего воздействия данные физические упражнения не способны вызвать определенных эмоциональных состояний.

2. Теория Линдсея-Хебба.

Теория данных исследователей связывает происхождение тех или иных эмоций человека с его непосредственным поведением. Активирующая система мозга, которая отвечает за сенсорное восприятие окружающей действительности, вырабатывает то или иное поведение человека, а значит, априори задает конкретную эмоцию, закрепленную в структуре нервной системы [12]. То есть, от уровня возбужденности и мозговой активности человека зависят качество и уровень проявляемых им эмоциональных состояний. К примеру, угнетенная нервная система при депрессивной фазе у лиц, страдающих маниакально-депрессивным психозом, не способна вызвать в человеке ни деятельностного поведения, ни активности, а следовательно, ни положительных эмоций от совершения той или иной деятельности.

3. Теория Шехтера-Зингера.

Как и предыдущая теория, в основе данной концепции лежит нервная система, однако в данном случае: симпатическая. Средством, активизирующим эмоциональное состояние человека, являются познавательные действия, которые интерпретируют события окружающего мира, исходя из определенного накопленного познавательного опыта. Соответственно, некоторые события объективной реальности воспринимаются тяжелее, если человек не имел до этого опыта с ними, и легче, если определенный опыт уже имеется.

От того, как человек воспринимает и видит случившуюся ситуацию, зависит характер и качество его эмоций. Исследователи приводят пример завоевания города армией: лежащее в основе событие является одним и тем же, однако эмоциональные реакции жителей павшего города и солдат, его взявших, кардинально различаются.

4. Теория П.В. Симонова

Другое название этой теории – информационная. Чем больше человек располагает определенной информацией о том или ином событии в окружающем его мире, тем менее деструктивно происходит выработка соответствующей эмоции. Исследователь приводит пример первобытного жреца, который скончался от сердечного приступа, когда впервые в своей жизни увидел извержение вулкана – так высок был уровень ужаса и непонимания, который человек испытал. Естественно предположить, что современный человек также испытал бы негативные эмоции: страх, беспокойство, удивление, при виде извержения вулкана, но качество этих состояний было бы далеко не таким смертельным, как столетия назад.

Проанализировав сущность и основные теории по возникновению эмоций у человека, мы можем выделить в каждой из них характерную особенность, которая составляет комплексное представление об эмоциях человека. Таким образом, эмоции человека – это неосознанные ответные реакции человеческого мозга и психики на раздражающие факторы, которые проявляются в виде физиологической и психологической составляющей, в равной мере зависят от количества опыта человека и информации о происходящем явлении, и влияют на его деятельность.

Как отмечает Р.С. Немов, уже дошкольный возраст обнаруживает повышенную тревожность у мальчиков, однако относительно нейтральный тревожный фон у девочек [53]. Уровень тревожности во многом обусловлен конкретными обстоятельствами и ситуациями, с которыми ребенок связывает свои эмоциональные впечатления, однако и здесь гендер вносит определенные коррективы. Чем старше ребенок становится, тем более четко просматриваются типичные ситуации, которые вызовут тревогу у мальчиков или девочек, и сам характер этих ситуаций будет различаться.

Например, к старшему дошкольному возрасту можно заметить, что тревогу у девочек могут вызвать отношения с другими людьми, характер их впечатлений о личности девочки, качество взаимоотношений. Что стоит особенно отметить, опасаться девочки начинают не только ухудшения отношений с близкими людьми (друзьями, родственниками, воспитателями), но также и контакта с незнакомыми людьми, потенциально представляющими для них опасность: с пьяницами, бродягами, хулиганами и пр.

Что касается тревожности мальчиков, то их опасения, в первую очередь, касаются непосредственных физических показателей: травмы, наказания, несчастного случая, который может повлечь за собой реальную физическую боль. По мере того, как ребенок вступает в процесс социализации, как пишет об этом Я. Рейковский, происходит его усвоение основных типичных чувств и эмоций, присущих женщине или мужчине [58]. Классическим примером данного действия является замечание «Мужчины не плачут, и ты не плачь», сказанное вначале воспитателем или родителем в отношении обиженного ребенка, которое позднее трансформируется в убеждение ребенка в том, что мужчина обязан быть сдержанным и безэмоциональным.

К началу младшего школьного возраста дети начинают строго придерживаться известных им гендерных качеств для того, чтобы избежать насмешек и другого порицания со стороны взрослых людей. Таким образом, завершается их гендерное самоопределение. Однако, кроме определенных наборов качеств, детям младшего школьного возраста еще неведомо смысловое наполнение понятий «мальчик» и «девочка».

Как пишет В.А. Айрапетянц, только входя в смешанный коллектив первого класса, ребенок начинает понемногу осмысливать значение данных слов [2]. Во взаимной деятельности и коммуникации с детьми иного пола происходит половая дифференциация, которую особенно ярко можно наблюдать в ролевой игре и ролевых взаимоотношениях между мальчиками и девочками. То, что ребенок слышит от других детей, касаемо гендерного поведения, влияет на собственную регуляцию своего поведения, и вне детского коллектива приобретение и завершение половой дифференциации будет менее успешно и скоропостижно.

Как указывает на это В.К. Вилюнас, девочки в школьном возрасте чаще склонны проявлять такие качества как конформизм, эмоциональность, привередливость, капризность, плаксивость и консервативность [19]. Конечно, на степень выраженности и частотности данных качеств в большей мере влияет социальное и культурное окружение ребенка, однако девочки оказываются более подверженными этим проявлениям эмоциональной сферы.

Мальчики же склонны к сдержанности, практичности, прагматичному взгляду на мир, активности, нонконформизму, агрессивности и критичности мышления. Такие качества как плаксивость, ранимость и пр. довольно быстро становятся управляемыми, и к подростковому возрасту мальчик способен сдержать слезы, если ситуация не выходит за рамки травмирующей психологически или физически.

Говоря о явлении положительных и негативных эмоций, В.К. Вилюнас утверждает, что негативных эмоций как класса не существует [18]. Данный автор убежден, что вместо этого существуют негативно окрашенные эмоции, которые полностью наделены субъективным характером. Люди могут по‑разному реагировать на одну и ту же ситуацию в зависимости от собственного опыта, личностных убеждений, ценностей. В качестве ключевой функции негативно окрашенной эмоции автор выделяет обозначение того, что та или иная ситуация, поведение, характер действий не соответствуют представлениям личности.

Негативная эмоция определяется Н.В. Елфимовой как ответная реакция личности отрицательного характера в отношении ситуации или события, которое частично, либо полностью противоречит внутренним установкам человека, который испытывает данную эмоцию [31]. Природа негативной эмоциональной реакции так же, как и положительной, связана с неосознаваемой эмоциональной программой, которая формируется еще в детстве. Когда впоследствии взрослый человек сталкивается с той или иной ситуацией, он распознает на неосознаваемом уровне определенные индикаторы, которые определяют, какая программа будет включена: положительная, либо же негативная. Программа формируется за счет уже полученного опыта, либо в результате ассоциации, логического построения фактов, как считает Д. Калшед [36].

Негативные эмоции связаны с вербальной и невербальной реакцией. Вербальная реакция представлена определенными высказываниями, которые произносит человек, чтобы выразить свое эмоциональное состояние. Невербальные сигналы – это мимика, жесты, гримасы, междометия, жесты, взгляд, которые также позволяют обозначить негативную эмоцию. Если рассматривать механизм возникновения негативной эмоции на физическом уровне, то возникновение эмоционального всплеска и последующий эмоциональный ответ реализуется практически на уровне автоматизма, именно поэтому негативные эмоции так сложно поддаются коррекции и управлению.

Среди ключевых негативных эмоций следует выделить следующие:

– страх представляет собой негативную эмоцию, связанную с опасением, стремлением избежать той или иной ситуации, которая явно, либо неявно угрожает физической и психологической целостности человека;

– стыд является эмоцией, которая связана с ощущением социальной неприемлемости собственного поступка, поведения, внешнего вида, а также со страхом отвержения себя обществом в результате совершенного поступка;

– вина – эмоция, связанная с длительным переживанием собственного поступка, который по мнению человека связан с неблагоприятными последствиями. Вине часто сопутствует стыд;

– отвращение – эмоция, связанная с психологическим и физическим чувством непринятия, отказа, брезгливости в отношении того или иного события, предмета в окружающей среде;

– презрение – эмоция, позволяющая человеку психологически противопоставить себя определенным явлениям среды и испытать чувство собственного превосходства над ними;

– гнев – негативная эмоция, связанна с психологической и физической мобилизацией психики в отношении объекта, который не принимается человеком;

– печаль – эмоция, связанная с ощущением пустоты, утраты [57].

 Таким образом, мы можем сделать вывод, что эмоции – это ответные реакции психики человека на раздражители, поступающие из окружающей действительности. Эмоциональные состояния по своим специфическим характеристикам могут характеризоваться конструктивностью и деструктивностью в отношении того, участвуют ли они в построении внутренней гармонии личности, или же наоборот препятствуют. Эмоциональная и волевая сфера непосредственно представлена чувствами, то есть, такими психическими состояниями человека, которые определяют его поведение, взаимодействие с окружающими, а также воздействуют на качество и результативность труда. Негативные эмоции – деструктивно окрашенные эмоциональные проявления, связанные с тем, что человек не принимает, отторгает в окружающей среде, либо с тем, когда его ожидания расходятся с действительностью, не удовлетворяя его потребностей.

## 1.2 Место и роль негативных эмоций, пути подавления негативных эмоций во взрослом возрасте

Негативные чувства – неотъемлемая часть жизни личности. Человек может их отрицать, но они есть в каждом из живущих людей, они – признак того, что личность включена в окружающую ее актуальную среду, она развивается. Кроме того, как бы сам человек ни относился к негативным эмоциям, каждая из них имеет свою функцию. Страх, гнев, стыд, зависть – все эти и другие не слишком светлые эмоции служат важным целям.

Попытки отрицать и подавлять половину своих эмоций приводят в лучшем случае к телесной и психологической зажатости, а в худшем – к болезням и личностным проблемам, как считает М.Ш. Магомед-Эминов [50]. Именно поэтому необходимо исследовать функции негативных эмоций в жизни личности.

1. Гнев, злость и агрессия.

На гнев у многих людей есть полный запрет. Людям с детства внушают, что необходимо быть добрым, вежливым и приятным. И если человек так воспитан, то он находит деструктивные способы выражения гнева. Между тем злость необходима личности, чтобы защищать свои личные границы, она служит энергией перемен, а порой помогает физически защитить себя и близких.

2. Зависть.

Зависть, как ни странно, тоже имеет свои задачи. Она мотивирует личность чужими достижениями. Испытывая зависть, человек ощущает потребность соответствовать наблюдаемому образу, в дальнейшем стремится превзойти предмет зависти, самоутвердиться. Разумеется, бывают патологические формы зависти, которые, наоборот, не дают личности двигаться вперед. Однако таким образом можно сказать о любом другом чувстве, положительном или отрицательном, как считает А. Маклаков [51].

3. Печаль

Печаль довольно часто стараются скрыть и «замаскировать» показным весельем. Но на самом деле она имеет огромное значение для человека психики. Это завершающая эмоция, которая сопровождает потери, разлуки и неудачи. Она позволяет личности смириться с негативным событием, открыть для себя что-то важное, порой помогает выйти на новый уровень понимания себя и жизни – если дать себе прожить печаль, а не давить ее обязательным позитивом.

4. Отвращение.

Эмоция, которая, как и гнев, помогает личности держать свои границы, а также помогает чувству меры. Люди, которые умеют ощущать свое отвращение, могут и вовремя остановиться – во всех смыслах. В еде, общении, учебе и так далее. Подобная эмоция позволяет человеку определить собственную меру и избежать пресыщения, как физического, так и психологического.

5. Страх.

Умение испытывать страх имеет огромное значение для выживания. Даже сейчас, когда люди помещены в относительно безопасную среду, страх продолжает удерживать их от необдуманных поступков и опрометчивых решений. Как и все другие чувства, страх может быть патологическим – и тогда с ним нужно работать. Но полностью избавиться от страха невозможно, да и не нужно.

Негативные эмоции так или иначе присутствуют везде, сопровождают все проявления человеческой психики и выполняют свои особые, принципиально необходимые функции:

1. Сигнальная, или посредническая, функция рассматривает негативные эмоции как форму проявления потребностей (страдательных состояний) личности, это их субъективная, доходчивая и безотказная сигнализация, обеспечение посредничества между потребностью (или мотивом) и собственно деятельностью, отражение отношений между ними. Это необходимая личностная «почва» для идей (принципов, идеалов, мотивов и иных побудителей), без которой они не значимы для субъекта, а потому личностно не принимаемы, психологически не действенны. Желание – это надежное эмоциональное проявление потребности и мотива.

Известно, что для начала целенаправленной деятельности недостаточно наличия у человека потребности, которая должна еще найти себя, опредметиться в мотиве, как пишет об этом С.Л. Рубинштейн [59]. Но для психологии потребность – это не есть объективная нужда, а есть отвечающее ей страдательное, т. е. эмоциональное состояние. Возникший (или найденный) мотив не устраняет человеческого желания или предыдущего переживания предмета потребности. Эта «предшествующая» эмоция сигнализировала личности о необходимости поиска предмета желания и построения соответствующей деятельности. Без такой убедительной внутренней сигнализации для человека не существовало бы ни потребности, ни адекватного мотива, ни самой деятельности. Переживание сливается с мотивом и включается во все компоненты структуры начавшейся деятельности, приобретая при этом все новые и новые оттенки, связанные с ходом и результативностью деятельности и поведения в целом.

Классической иллюстрацией подчеркнуто сигнальной функции негативных эмоций является так называемая протопатическая чувствительность, открытая английским неврологом X. Хэдом (1920). Эта чувствительность восстанавливается на руке через шесть недель после перерезки соответствующего нервного волокна и является фактически чистым, аффективным, неприятным переживанием от простого прикосновения или давления, а не построением предметного образа воздействующего раздражителя [70].

2. Оценочная функция негативных эмоций заключается в наделении ими всего существующего в мире собственной, субъективной оценкой, первой во времени и психологически, как правило, наиболее убедительной относительно полезности либо вредности всего происходящего для личности. Эмоциональная оценка не требует логических или иных доказательств. Она первоначально ориентирует человека в неоднозначных, порой противоречивых, отношениях объективного значения и субъективной нужности (смысла), способствует постановке непременной задачи поиска личностного смысла во всем происходящем и производимом человеком.

В случае тяжелых негативных переживаний человеку бывает полезно (хотя и трудно психологически) осознать, что его переживание связано не с самим объективным предметом (объектом или субъектом), а с теми личностными смыслами, которые человек ему приписывает, как отмечает Е.Д. Хомская [67]. Между этими смыслами и объективным значением предмета переживания всегда есть несоответствие, возможны противоречия, т. е. фактическое отсутствие реально общего для личности.

Человек, например, заблудился в незнакомом многолюдном городе и хочет спросить прохожего, куда ему дальше идти. Но обращается он, как правило, не к первому встречному, а к тому, кто не кажется ему в чем-то неприятным или неподходящим, причем такой выбор делается неосознанно, по первому мгновенному впечатлению, как приводит подобный пример В.В. Никандров [54]. Подобная эмоциональная оценка присутствует практически во всех случаях взаимодействия и общения людей и отнюдь не всегда играет вспомогательную или фонообразующую роль. Преодолеть возникшее негативное или искусственно создать положительное переживание, т. е. подключить к существующим эмоциям работу собственного мышления и сознания, бывает совсем непросто. Эмоциональная оценка не всегда может найти свое четкое вербальное обозначение, но при этом не перестает быть личностно значимой и реально действенной. Люди по возможности избегают общений и взаимодействий с неприятными им личностями, как бы оберегая себя от излишних негативных переживаний.

3. Регуляторная функция состоит в переживании отношений личности к условиям, ходу, намерениям и результатам деятельности и поведения, жизни и бытия вообще. Это внутренняя эмоциональная регуляция, без наличия которой невозможна успешность любой человеческой деятельности и активности.

Однако наличие негативных эмоций может приводить как к повышению физиологической энергетики и жизненного тонуса (мобилизация личности), так и к их снижению (дезорганизация).

По мнению Аристотеля, неудовольствие есть результат бездеятельности. Позиция Эпикура в этом вопросе была противоположна: любая деятельность человека связана с усилием, страданием и болью. Для истинного познания недостаточно понять слова, мысли и даже чувства. Нужно, чтобы эти слова, мысли и чувства стали внутренними определениями, психологическими реалиями для познающей личности. Л. Фейербах писал: «То, для чего открыто сердце, не может составить тайны и для разума» [64].

Соотношение, реальная связь негативных эмоций и эффективности деятельности удачно моделируется известным психологическим законом Йеркса-Додсона, согласно которому во всякой деятельности человека существует некий оптимальный уровень желания или переживания (активации, стимуляции, мотивации) исполнителя. Превышение этого уровня (перевозбуждение, перенапряжение) превращает адекватный мотив в чрезмерно сильное желание (изначально позитивное) и влияет на деятельность разрушающе, отчего возникает явление эмотивного шока. Он имеет широкий спектр поведенческих и психологических проявлений: существенные потери скорости действий, точности, результативности, возникновение эмотивных реакций на другого человека (агрессия, депрессия и апатия, бегство в себя или уход в отвлекающую деятельность, регрессия или инфантилизм, капризы или стремление разжалобить собеседника и т. п.) [76].

Считается, что чем сложнее деятельность, тем более она подвержена феномену сверхмотивации, хотя склонность к эмотивным реакциям является, конечно, одной из индивидуальных психологических особенностей человека, в том числе, одной из особенностей его переживаний или эмоциональной сферы личности. Мера управления личностью собственными эмоциями зависит от множества психологических причин и внутренних факторов: направленность личности, ее способности, сформированность структур сознания и самосознания, волевые, нравственные и иные характерологические качества, образованность, интеллект, темпераментальные свойства, воспитанность, психический опыт, состояние здоровья, уровень культуры, принятые социальные нормы и стереотипы, а также многое другое.

Студент на экзамене отвечает будто неохотно, через силу, заторможено, часто опуская глаза, надолго замолкая, сбиваясь, невольно оправдываясь перед преподавателем, уходя от темы на личные неурядицы и т. п., хотя в других учебных ситуациях этот студент вполне адекватен, активен, самостоятелен. На обыденном языке подобные изменения (в форме регрессии поведения, мысленного бегства от ситуации) объясняются тем, что студент переволновался, перестарался, перегорел и т. п. Причем сам человек может не вполне осознавать несвойственность и неадекватность подобного своего поведения, его причины, последствия и необходимость корректировки, как пишет об этом Л.М. Аболин [1].

Умение управлять собственными негативными эмоциями требуется всякому взрослому человеку, но для тех людей, чья работа связана с непосредственным взаимодействием и общением с другими, такое умение становится профессионально важным, т. е. совершенно необходимым качеством. Тем не менее, под воздействием довольно ошибочного предубеждения, негативные эмоции зачастую не преодолеваются, а отрицаются, игнорируются и подавляются.

Говоря о способах подавления негативных эмоций в жизни личности, З. Фрейд выделял такие базовые способы преодоления конфликта между Эго и Идом, как:

– отрицание (личность не признает достоверность существования негативной эмоции, принятие которой может нарушить внутриличностный гомеостаз);

– вытеснение (подсознательное вытеснение негативной эмоции, которая может указывать на достоверность существования факта, вызывающего внутреннюю фрустрацию и столкновение между Эго и Идом);

– замещение (стратегия подсознательного самообмана, когда содержание негативной эмоции подменяется содержанием другой, зачастую позитивной, эмоцией, более конструктивно-ориентированной);

– проекция (перевод внутриличностной энергии на объективные стороны жизни личности, разрядка которых приведет к купированию негативной эмоции);

– регрессия (упрощение эмоциональных реакций и состояния до примитивных эмоций и чувств);

– реактивные образования (проявление преувеличенных негативных (либо положительных) эмоций в отношении фактора, указывающего на наличие конфликта между Эго и Идом в качестве ответной реакции, позволяющей произвести психоэмоциональную разрядку) [66].

Большинство из выделенных выше способов подавления негативных эмоций, по мнению З. Фрейда, осуществляются и применяются в действие на бессознательном уровне, и не осознаются самим человеком. Кроме этого, они как начинают действовать, как только человек попадает в ситуацию конфликта между Эго и Идом, так и автоматически перестают действовать, как только ситуация исчерпывает себя.

Данные психологические механизмы подавления негативных эмоций выполняют, с одной стороны, конструктивные функции: с их помощью человек может неосознанно смягчить для себя невыносимость негативных воздействий ситуации возникновения негативных эмоций, что в меньшей мере деструктивно будет воздействовать на его собственное внутриличностное и психоэмоциональное состояние. С другой стороны, применение неосознанных психологических механизмов подавления негативной эмоции не может не искажать объективную действительность, окружающую человека, а также они в большей степени воздействуют на реактивное состояние человека, который склонен подавлять негативные эмоции даже в том случае, если ситуация по своему характеру только напоминает ситуацию действительной психологической травмы.

Например, дети, воспитывавшиеся в авторитарных семьях, часто испытывали страх, тревогу, вину и стыд при совершении даже незначительных провинностей. Ситуация неудачи вызывала либо ответную агрессию на критику, либо выступала в качестве фактора, деморализующего личность, и выражалось в потере заинтересованности или мотивации при занятии любым ответственным занятием. В более взрослом возрасте, если сотрудник на производстве попадает в ситуацию, которая напоминает ему процедуру «психологической расправы», которую он переживал в детстве со стороны родителей, он становится агрессивным даже в том случае, если комментарий работодателя или другого сотрудника, в целом, не несет в себе попытки унизить или оскорбить человека. Тем не менее, задействованный механизм уже введен в действие, что может выразиться в межличностном конфликте, нарушенном трудовом процессе и т. д.

Другой автор, М.К. Бардышевская, выдвигает следующую классификацию способов подавления негативных эмоций:

1. Подавление без конструктивной переработки психотравмирующей информации.

Данный метод не направлен на конструктивное осмысление и, как следствие, совладание со стрессовой ситуацией. Сюда входят такие механизмы как вытеснение, отрицание, блокировка, искажение либо ситуации, либо чувств самого человека, проекция, реактивное поведение и др.

2. Подавление, включающие в себя процесс разрядки нереализованной психической энергии.

В данном случае личность ориентирует нерастраченную психическую энергию, которая образовалась в результате стрессовой ситуации, на активные виды деятельности, выполняя которые, предоставляется возможность для психоэмоциональной разрядки. Сюда входит, например, сублимация, занятия подвижными видами деятельности (спорт, танцы), выступления на публике (вербализация), выполняя которые, человек получает возможность максимально быстро и эффективно освободиться от нерастраченной психической энергии в результате подавления негативной эмоции и возвратить состояние гармоничного внутриличностного гомеостаза.

3. Подавление-манипуляция.

Используя индивидуальные психологические особенности и склонности, личность применяет их для высвобождения психической энергии. Сюда относится регрессия, эскапизм, фантазирование и др. [5]

Таким образом, мы определили, что негативные эмоции занимают важное место в психике человека. Они позволяют личности избежать опасности, мобилизовать свои силы для дальнейшего развития, направить способности на те сферы деятельности, которые пока что недостаточно развиты у человека. Тем не менее, в случае, когда негативные эмоции чрезмерно, патологически присутствуют в сознании человека, они скорее становятся источником стресса, регресса, деградации личности. Наиболее распространенным способом совладания с негативными эмоциями являются методы подавления, а также переработки негативных эмоций. Эти способы подразделяются по своему характеру на конструктивные и деструктивные, по характеру обработки ситуации разделяются на механизмы, позволяющие конструктивно обработать и преобразовать негативную эмоцию и не позволяющие это сделать, по длительной протяженности на первичные и вторичные, и по характеру переживания на психологические и психосоматические. Каждый из данных видов может нести как положительные изменения, позволяющие снять нервно-психическое напряжение, так и негативные вследствие искажения объективной действительности.

## 1.3 Результаты длительного подавления негативных эмоций в психическом благополучии личности

Испытав какую-либо эмоцию, личность испытывает потребность в ее выражении: в мыслях, мимике, жестах, поступках. Такова природа эмоций, они зарождаются в людях и проявляются через самих людей, их реакции. Если эмоция не выражается, это значит, что она подавляется. Подавление эмоций – это психический процесс, при котором личность не позволяет своим эмоциям проявляться, как пишет об этом М.К. Бардышевская [5].

Как отмечалось в предыдущих параграфах, отрицательные эмоции негативно влияют на человека, разрушают его жизнь и здоровье. Однако подобное негативное воздействие связано с патологически длительным воздействием негативных эмоций на нервную систему. Кратковременная вспышка негативной эмоции не сможет нанести ощутимого вреда здоровью человека, как считает Г.М. Бреслав [12].

Только частое переживание, страха, уныния, злости, печали и тому подобных эмоций приводят к расстройствам психического и физического здоровья. К такому состоянию приводит, в том числе, и постоянное подавление эмоций.

Процесс подавления эмоций можно условно разделить на несколько этапов по степени нанесения ущерба здоровью человека, как пишет об этом Н.Ю. Верхотурова:

1. Контроль эмоций

Личности приходится контролировать свои эмоции, когда выражение их неуместно или это повлечет за собой нежелательные последствия. У большинства современных людей наверняка бывали случаи, когда в студенческие годы приходилось подавлять смех на лекциях, иначе преподаватель мог не так понять смех слушателей. Подавление эмоций в условиях социальной среды весьма распространено: на рабочем месте, в личном взаимодействии с близкими, при общении с представителями тех или иных социальных институтов личности важно контролировать свои эмоциональные проявления для того, чтобы не быть исключенной из социального круга, как отмечает Н.В. Елфимова [31].

Сам по себе контроль эмоций не является деструктивным проявлением, более того, это качество позволяет всем людям мирно сосуществовать, избегать столкновений, недопонимания и конфликтов. Вовремя сдержанная вспышка гнева или недовольства может избавить человека от многих проблем в жизни.

Если же человек после события, когда ему приходилось усилием воли контролировать свои эмоций, не находит для них способа выражения, не может снять стресс, освободиться от скопившегося негатива, тогда его внимание зацикливается на негативном переживании.

Время от времени человек вспоминает стрессовую ситуацию, переживая вновь испытанные эмоции, заставляя свое тело испытывать боль.

2. Приглушение чувств.

Это стадия начинается, когда личность не находит способа отпустить свой негативный опыт. Чувство вины, стыда, обиды или жалости к себе, постоянно приковывают внимание человека к событиям прошлого. Личность периодически самовольно, либо под воздействием тех или иных триггеров возвращается в своих воспоминаниях к ситуации дискомфорта, и вновь переживает подавленные эмоции.

Достаточно скоро начинает действовать другой механизм: вытеснения, либо приглушения эмоций, поскольку раз за разом воспоминания о ситуации дискомфорта раздражают нервную систему и вынуждают личность подсознательно искать способы защиты от внутреннего дискомфорта, как объясняет процесс формирования данной стадии Д. Калшед [36]. Болевые ощущения личность начинает подавлять, перестает быть чувствительной для них. В состоянии притупленной боли человек находит облегчение, однако данное состояние является весьма временным.

Отсутствие удовлетворения потребности в эмоциональной разрядке довольно скоро дает о себе знать. Закупоренные эмоции, не находя выхода, начинают разрушать тело человека, истощая его жизненные силы. Довольно часто на этой стадии формируются психосоматические реакции в отношении ситуации дискомфорта (простуда, расстройства пищеварения и т. д.). Длительное задержание личности на данной стадии выматывает нервную систему и довольно сильно разрушает нервно-психическое состояние комфорта, уравновешенности.

В качестве кульминации данной стадии следует выделить нервный срыв, скандалы, ссоры, общую конфликтность, которые сопровождают человека, приглушающего свои негативные эмоции.

3. Крайняя степень подавления.

На этом этапе человек уже долгое время подавляет свои чувства и эмоции. Так как эмоции не дают о себе забыть, их приходиться подавлять еще сильнее. Человек максимально заглушает свои чувства, свой негативный опыт и связанные с ним эмоции, подсознание может прибегать к радикальным мерам подавления негативного эмоционального опыта.

Для этого используются разные формы подавления: алкоголизм, наркомания, курение, переедание и тому подобное. Практически могут использоваться все пагубные привычки. Большинство вредных привычек, которые были приобретены на данном этапе, непосредственно связаны с приобретенным негативным эмоциональным опытом, и как только личность под воздействием активных методов психотерапии начнет от него избавляться, многие вредные привычки самостоятельно уйдут, как отмечает О.А. Карабанова [37].

На данной стадии процесс саморазрушения уже активирован и проявляется во внешней социальной среде личности в виде стрессов, нелепых случайностей и невезения. Личность начинают сопровождать частые болезни, нервно-психическое напряжение может привести к невротизации личности, возникновению неврозов, а также других непсихотических расстройств.

Внешне личность может демонстрировать видимое благополучие, однако довольно часто она будет попадать в неблагоприятные для себя ситуации, жаловаться на понижение работоспособности, преддепрессивное состояние, ощущение внутренней пустоты и чувства собственной никчемности. Также довольно часто лица с крайней степенью подавления негативных эмоций испытывают значительное подавление самооценки, общее состояние дистресса и пр., как пишет об этом Н.Д. Левитов [45]. Довольно часто комплекс признаков, указывающих на длительное деструктивное подавление негативных эмоций сочетается в синдроме эмоционального выгорания. Под эмоциональным выгоранием следует понимать определенную систему личностной деформации личности в условиях длительного подавления своих эмоциональных реакций, когда под воздействием определенных условий, а также поведенческих ответных реакций на них личности происходит концентрация стресса на самом человеке, приводя к потере интереса, снижению работоспособности, ригидности и деперсонализации [40].

К группе психофизических симптомов эмоционального выгорания следует отнести следующие признаки:

– наличие чувства постоянной усталости не только по окончанию выполнения социальных обязанностей, но также и во время отдыха, и сразу после сна (отсутствие отдыха во время сна, синдром хронической усталости);

– преобладающие чувство эмоциональной и физической истощенности;

– понижение уровня восприимчивости, а также ответной реактивности в соответствии с изменениями окружающих условий (отсутствие любопытства в ситуации, когда личность сталкивается с чем-то новым, отсутствие страха в ситуации, угрожающей психологической и физической целостности личности);

– астения (наличие слабости, сниженный уровень энергии, снижение гормональных показателей, показателей давления и т. д.);

– наличие частых головных болей, блуждающей боли, расстройства, связанные с функционированием желудочно-кишечного тракта;

– внезапные колебания веса без видимой причины для этого;

– подверженность полной, либо частичной бессоннице (как неспособность заснуть, так и неспособность проснуться утром);

– подверженность сонливости, усталости, наличие одышки, снижение остроты сенсорной чувствительности, утрата внутренних, либо телесных ощущений [69].

Среди социально-психологических признаков эмоционального выгорания следует выделить следующие:

– преобладание безразличия, усталости, скуки, преддепрессивного, либо истинно депрессивного состояния;

– повышенный уровень раздражительности в отношении незначительных обстоятельств, событий;

– подверженность личности частым нервным срывам, склонность к уединению, избеганию социального контакта;

– подверженность личности преобладающим негативным эмоциональным состояниям в случае, когда для их возникновения нет объективных причин (подверженность чувству вины, обиде, подозрительности, стыдливости, застенчивости, скованности);

– повышенный фон тревожности, подверженность беспокойству, проявления невротического обсессивно-компульсивного расстройства (наличие навязчивых опасений и страхов);

– наличие невротического сверхконтроля, гиперответственности при одновременной боязни не оправдать чьих-либо ожиданий;

– наличие отрицательных жизненных установок, пассивность, пессимизм [57].

Таким образом, было определено, что подавление негативных эмоций – механизм, позволяющий личности войти и удержаться в окружающей социокультурной среде, наладить и поддерживать деловым, интимные, межличностные отношения, избегать ссор и конфликтов. Патологическое и деструктивное воздействие негативные эмоции оказывают на личность в том случае, если человек длительное время пользуется приемами их подавления без соответствующей конструктивной эмоциональной разрядки. В условия приглушения и крайней степени подавления негативных эмоций личность переживает этапы от эмоционального истощения, до деперсонализации, эмоционального выгорания, невротизации личности. Отсутствие эмоциональной разрядки может привести также и к возникновению психосоматических расстройств, соматизации эмоций и т. д.

## 1.4 Стили воспитания в семье и их воздействие на эмоциональное здоровье личности

Стиль семейного воспитания, согласно определению Е.И. Артамоновой, это комплексная организация внутрисемейного общения, формирующаяся и развивающаяся одновременно с ростом и развитием детей в семье [4]. Под понятием организации в контексте стиля семейного воспитания входят родительские роли, стили воспитания, воспитательные методы и характеристика общения, которое существует между родителем и ребенком.

Согласно словарю психологических терминов, «стиль воспитания – это совокупность поведенческих стратегий и отношений по воздействию родителя на ребенка, задающая основной тон воспитательной деятельности в семье, семейную атмосферу, а также оказывающая прямое влияние на формирование личности ребенка в семье» [9]. О.А. Карабанова определяет стиль воспитания как «родительскую позицию», или «интегративную характеристику, которая влияет и определяет степень эмоционального принятия ребенка, а также основные стили и ценности воспитания, характер собственного образа и образа ребенка у родителей, стратегия родительского поведения и степень удовлетворенности собственной родительской позицией» [37].

А.Л. Сиротюк понимает стиль воспитания как «реальную направленность, основанную на сознательной или бессознательной оценке ребенка, которая находит свое отражение в способах и формах родительского взаимодействия с ним» [61]. Как мы видим, все три определения едины в одном: стиль воспитания включает в себя конкретные оценки или представления родителей о собственном ребенке, и, исходя из этих представлений, они формируют и реализуют различные типы отношений, стратегии воспитания и пр.

Многие классификации стилей воспитания, предложенные семейными психологами, в своей основе имеют параметр эмоционального принятия ребенка родителем, как пишет об этом А.С. Потапов [56]. Т.А. Куликова при выделении и классификации стилей воспитания в семье ориентируется на две полярности: любовь и контроль [43].

Первая полярность характеризуется степенью и качеством эмоционального отношения родителя к ребенку, его общее родительское представление о своей роли и образ собственного ребенка. Любящий родитель терпимо воспринимает любые психофизические особенности своего ребенка, а также с радостью поощряет и помогает ребенку развивать у себя самостоятельность и инициативу.

Вторая контролирующая полярность также имеет две крайности: автономия и контроль. Если в первом случае излишняя автономия, предоставленная родителями, граничит с беспризорностью, то излишний строгий контроль ограничивает любые порывы личности ребенка к гармоничному развитию, пресекает инициативу и искажает все особенности ребенка, направляя их в отрицательное русло. Таким образом, по мнению данного исследователя, стиль воспитания, избранный в кругу семьи, должен находить медиативное положение как в первой полярности, так и во второй.

Н.И. Беляева выдвинула ряд негативных стилей семейного воспитания, от принятия которых следует воздерживаться и избегать [8]. Среди этих ролей выделяются такие как:

– гипопротекция (недостаток участия и проявления интереса к личности ребенка);

– доминирующая гиперпротекция (излишнее опекунство ребенка, переходящее адекватную грань, проявление черт авторитаризма);

– потворствующая гиперпротекция (излишнее опекунство ребенка, граничащее c излишним либерализмом, раболепствующим преклонением перед ребенком);

– культивирование болезни;

– эмоциональное подавление и отвержение;

– жестокое отношение;

– повышенная моральная ответственность;

– противоречивое воспитание;

– воспитание вне семьи.

Также мы видим, что при применении различных, зачастую противоречащих методик и подходов к общению родителя с ребенком, а значит, так называемое «перескакивание» с одного стиля воспитания на другой (например, с потворствующей гиперопеки к авторитаризму) также формируют у ребенка недоверчивое отношение к родителю, лицемерие.

Следует дать общее представление о стилях семейного воспитания, к которым особенно подвержены родителя с невротическим типом личности при общении с ребенком. Подобную классификацию разработала Н.Я. Большунова [10]. Стили воспитания, которые выбирают родители, страдающие от неврозов, подразделяются на несколько типов:

– тип А «Корректирующий родитель». Любые нежелательные поведенческие проявления ребенка жестоко пресекаются родителями;

– тип Б «Гиперсоциализирующий родитель». Родитель чересчур концентрируется на здоровье ребенка, взаимоотношениях со сверстниками, ставит высокие цели и требует от ребенка преувеличенных и нереалистичных успехов в школе или будущей профессиональной деятельности;

– тип В «Эгоцентрический родитель». Родитель принимает на себя раболепствующую, потворствующую роль, одновременно с этим сочетая контролирующие, агрессивные поведенческие проявления и реакции в тех ситуациях, когда ребенок стремится проявить свою индивидуальность.

Еще Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис указывали на важность избранного стиля воспитания для детей любого возраста. Традиционная классификация стилей воспитания также входит в систему типов воспитания, так как позволяет определить, в первую очередь, характер общения, которое организует родитель в отношении ребенка, а также отбор конкретных методов воспитания для достижения поставленных целей в формировании личности ребенка.

 Стиль воспитания, предпочитаемый родителем, или воспитателем в детском саду, а позднее преподавателем в школе, является сложным образованием, которое требует индивидуального расчета исходя из особенных черт личности самого воспитанника [20]. Исследования указанных выше психологов сформулировали два аспекта, которые учитываются при выделении стиля воспитания: родительская требовательность (контроль, ограничение) и родительское принятие (отзывчивость). В соответствии с выделенными критериями, возможно классифицировать весь комплекс стилей семейного воспитания согласно максимально осуществляемым родителем контролю и ограничению и уровню отзывчивости, принятию родителем ребенка.

Согласно определению, приведенному в психологическом словаре В.П. Зинченко, требовательность допускает то количество обязанностей, которые родители и воспитатели выдвигают по отношению к воспитанникам. Принятие характеризуется в оказании поддержки, проявления понимания и чувствительности к потребностям воспитанников [9]. Сюда же входит проявление любви, заботы, похвалы в случае соблюдении воспитанником всех требований.

Учитывая эти критерии, Р.Д. Матвеев формулирует три основных стиля семейного воспитания, которые могут реализоваться в любой воспитательной деятельности вне зависимости от того, происходит ли она дома, или же в образовательно-воспитательном детском учреждении [52]. Каждый из приведенных ниже стилей семейного воспитания допускают определенную процентную составляющую как требовательности, так и принятия.

Одним из первых и основных стилей воспитания выделяется авторитарный стиль воспитания, где выделенные критерии реализуются таким образом: высокий уровень требовательности и низкий уровень принятия. Этот стиль общения является ограничивающим, выдвигающим слишком много требований и не поддерживающий обратной связи в случае, если требования соблюдены воспитанником в полной мере, как характеризует авторитарный стиль воспитания Р.Д. Матвеев. Реализуя подобный стиль общения в своей деятельности, родитель, в первую очередь, требует, чтобы ребенок максимально соответствовал ожиданиям, подчинялся и уважал позицию родителя. Со своей же стороны, родитель не стремится к эмоциональному сближению с ребенком, не чувствует или не понимает его эмоций, реакций, поведения, остается глух к его потребностям.

Реализуемый стиль воспитания способствует, во-первых, пониженной активности детей в познавательной или игровой деятельности. Если отсутствуют какие-либо правила по отбору партнеров для игры и общения, установленных родителем, ребенок остается в замешательстве, не знает, как правильно начать акт коммуникации, боится допустить ошибку, отличается робостью и подавленностью, как отмечает данные изменения в поведении ребенка А.С. Потапов [56]. Однако реализуемый стиль воспитания воспринимается ребенком как единственная истина, и поэтому велика вероятность того, что, достигнув зрелости, ребенок авторитарного типа воспитания и сам начнет реализовать подобный подход в общении не только с детьми, но и со своими ровесниками и всем обществом в целом.

Стиль, который реализует высокий уровень требовательности и принятия, носит название авторитетный стиль. Родитель выдвигает по отношению к ребенку разумные требования, которые непосредственно связаны с реальной жизнью, однако готов оказать нужную поддержку, способен чувствовать и понимать его переживания, прислушивается к его потребностям, как характеризует данный тип воспитания Т.А. Куликова [43].

Во многом, именно этот стиль воспитания формирует у детей социальную компетентность, ребенок быстро усваивает необходимые социальные нормы поведения, отвечает требованиям общества, он послушен, но осознает причины собственного послушания. Высокий уровень принятия обеспечивает формирование положительной оценки себя и других, развивается эмпатия. Позднее такой ребенок и сам сможет контролировать себя и других, свою деятельность и организовывать гармоничный акт коммуникации с окружающей действительностью.

Либеральный стиль воспитания характеризуется низким уровнем контроля, однако повышенным принятием, как характеризует данную разновидность Т.Л. Кузьмишина [42]. Родитель готов дарить ребенку поддержку, он чувствует его настроение, понимает его потребности, однако не способен контролировать поведение ребенка. Дети такого стиля общения обычно не испытывают трудности в построении акта коммуникации как со сверстниками, так и со взрослыми, однако склонны к неумеренному проявлению бурных реакций, не способны регулировать собственное поведение и деятельность других, как отмечает данную особенность Г.С. Корытова [41]. Они не испытывают потребности в исполнении всех социальных норм и предписаний, которые диктует им общество и конкретные условия детского сада или школы впоследствии. Обычно, у таких детей появляются проблемы с поведением, а позднее, и с социализацией вообще.

Индифферентный стиль воспитания является дополнительным типом, входящим в традиционную классификацию стилей воспитания в семье. Другими словами, это проявление абсолютного безразличия к тому, как развивается ребенок. Он характеризуется низким уровнем как требовательности, так и принятия. Зачастую дети с различными девиациями, отклонениями в поведении, с трудом умеющие устанавливать гармоничные взаимоотношения в обществе, обладающие низкими когнитивными, творческими, коммуникативными показателями формируются именно при этом стиле воспитания. Они с трудом находят место в обществе и редко становятся активными гражданами своего государства.

Если избранный в семьи стиль воспитания скорее травмирует, нежели развивает, то у ребенка могут сложиться ошибочные представления о жизни, которые в будущем станут основной для развития комплекса. Причем, негативные воздействия отразятся на многих аспектах жизни ребенка: как на формировании его социальной ориентации, так и на умении самостоятельно справляться с трудностями и задачами для развития.

Воспитание в социуме – это особенности контроля и принятия личности ребенка, а затем и взрослого человека, существующие в тех или иных социальных кругах и институтах: в детском саду, школе, учреждении профессионального образования, на работе, в магазинах и т. д. Во многом они так же сочетают в себе те черты воспитания, которые были описаны выше.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что стиль воспитания – это комплексное организованное общение и управление развитием ребенка, где основными внутренними составляющими являются степень ограничения и эмоционального принятия ребенка родителем, качество и характер образа, который родитель имеет в представлении, а также конкретные стили и методы воспитания для формирования у ребенка конкретных умений и передачи общественного и социокультурного опыта.

Завершая исследование в рамках первой главы данной исследовательской работы, можно сформулировать следующие выводы:

1. Эмоции – это ответные реакции психики человека на раздражители, поступающие из окружающей действительности. Эмоциональные состояния по своим специфическим характеристикам могут характеризоваться конструктивностью и деструктивностью в отношении того, участвуют ли они в построении внутренней гармонии личности, или же наоборот препятствуют. Эмоциональная и волевая сфера непосредственно представлена чувствами – то есть, такими психическими состояниями человека, которые определяют его поведение, взаимодействие с окружающими, а также воздействуют на качество и результативность труда. Негативные эмоции – деструктивно окрашенные эмоциональные проявления, связанные с тем, что человек не принимает, отторгает в окружающей среде, либо с тем, когда его ожидания расходятся с действительностью, не удовлетворяя его потребностей.

2. Негативные эмоции занимают важное место в психике человека. Они позволяют личности избежать опасности, мобилизовать свои силы для дальнейшего развития, направить способности на те сферы деятельности, которые пока что недостаточно развиты у человека. Тем не менее, в случае, когда негативные эмоции чрезмерно, патологически присутствуют в сознании человека, они скорее становятся источником стресса, регресса, деградации личности. Наиболее распространенным способом совладания с негативными эмоциями являются методы подавления, а также переработки негативных эмоций. Эти способы подразделяются по своему характеру на конструктивные и деструктивные, по характеру обработки ситуации разделяются на механизмы, позволяющие конструктивно обработать и преобразовать негативную эмоцию и не позволяющие это сделать, по длительной протяженности на первичные и вторичные, и по характеру переживания на психологические и психосоматические. Каждый из данных видов может нести как положительные изменения, позволяющие снять нервно-психическое напряжение, так и негативные вследствие искажения объективной действительности.

3. Подавление негативных эмоций – механизм, позволяющий личности войти и удержаться в окружающей социокультурной среде, наладить и поддерживать деловым, интимные, межличностные отношения, избегать ссор и конфликтов. Патологическое и деструктивное воздействие негативные эмоции оказывают на личность в том случае, если человек длительное время пользуется приемами их подавления без соответствующей конструктивной эмоциональной разрядки. В условия приглушения и крайней степени подавления негативных эмоций личность переживает этапы от эмоционального истощения, до деперсонализации, эмоционального выгорания, невротизации личности. Отсутствие эмоциональной разрядки может привести также и к возникновению психосоматических расстройств, соматизации эмоций и т. д.

4. Стиль воспитания – это комплексное организованное общение и управление развитием ребенка, где основными внутренними составляющими являются степень ограничения и эмоционального принятия ребенка родителем, качество и характер образа, который родитель имеет в представлении, а также конкретные стили и методы воспитания для формирования у ребенка конкретных умений и передачи общественного и социокультурного опыта.

# 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи проявления негативных эмоций взрослого человека и особенностей воспитания в детстве

## 2.1 Материалы, методы, выборка исследования

Эмпирическое исследование было подчинено цели обнаружения взаимосвязи между проявлением негативных эмоций и особенностями воспитания в детском возрасте. В соответствии с поставленной целью эмпирического исследования были выдвинуты следующие задачи:

– исследовать особенности эмоциональной сферы испытуемых;

– определить опыт воспитания в детском возрасте в семье и социальных институтах;

– установить взаимосвязь между особенностями проявления негативных эмоций и особенностями воспитания в детстве, сформулировать рекомендации по работе с испытуемыми.

Эмпирическое исследование было направлено на оценку истинности гипотезы о том, что между проявлением негативных эмоций и особенностями воспитания в детском возрасте существует взаимосвязь, которая обусловлена следующими факторами:

– уровень конструктивности стиля воспитания в детстве;

– степень положительного опыта в межличностных взаимоотношениях в детстве;

– особенности социального воспитания в институтах социализации (детский сад, школа).

Эмпирическое исследование проводилось в соответствии со следующими этапами:

1) этап изучения особенностей эмоциональной сферы участников исследования;

2) этап определения опыта воспитания в детском возрасте в семье и социальных институтах;

3) этап установления взаимосвязи между проявлением негативных эмоций и спецификой воспитания в детском возрасте с последующей формулировкой рекомендаций по работе.

Участниками исследования стали 52 респондента в возрасте от 20‑45 лет, половое распределение: 31 женщина и 21 мужчина. Определим социально-демографические характеристики участников исследования (см. таблицу 1):

Таблица 1 – Социально-демографические характеристики респондентов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Брак | Холост/не замужем: 36% | В браке: 42% | Разведен(а): 22% |
| Дети | Нет детей: 21% | 1 ребенок: 34% | 2 и более детей: 45%  |
| Образование | Среднее специальное: 28%  | Неоконченное высшее: 30% | Высшее: 42%  |
| Карьера | Сфера обслуживания: 34%  | Технологии и производство: 20% | Гуманитарная сфера: 46% |
| Состав семьи | Живет один: 26% | Живет с родителями: 26% | Живет с семьей/детьми: 48% |

Из представленной выше таблицы видно, что большинство испытуемых находятся в браке, вторая достаточно многочисленная подгруппа не состоит в официальном браке. У большинства участников исследования присутствует 2 и более детей, также присутствуют респонденты с 1 ребенком. У подавляющего большинства участников исследования имеется высшее профессиональное образование, также присутствуют студенты и представители со средним специальным образованием. Большая часть респондентов занята в гуманитарной сфере, а также в сфере обслуживания. В большинстве случаев участники исследования живут с семьей, либо детьми, респонденты, живущие в одиночестве, либо с родителями, представлены в меньшинстве. Другими словами, можно сделать вывод, что основная часть респондентов представляет собой взрослое население, ведущее жизнь, приближенную к представлениям о нормативной жизнедеятельности взрослой личности (наличие семьи, детей, работы).

Для организации исследования были отобраны следующие методы:

1. Методики изучения эмоциональной сферы респондентов:

– оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности [44];

–  характеристика эмоциональности Е.П. Ильина [34];

– отечественная адаптированная методика диагностики эмоционального интеллекта (в авторстве Л.Н. Вахрушевой) [15].

2. Методики изучения особенностей воспитания в детском возрасте и социальных институтах:

– методика С.С. Степанова «Стратегии семейного воспитания» [63];

– авторское анкетирование «Стили воспитания в социальных институтах».

3. Методы математической статистики [60].

– Т-критерий Стьюдента;

– коэффициент корреляции Пирсона.

Дадим характеристику отобранному диагностирующему инструментарию:

1. Оценка психической активности интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфорта Н.А. Курганского, Т.А. Немчина .

Методика ориентирована на определение особенностей психического состояния личности в соответствии с результатами измерения его интереса, психической активации, эмоционального тонуса, напряжения, а также степени комфортности. В соответствии с мнением авторов методики, психическое состояние представляет собой результат функционирования отдельных психических механизмов.

Испытуемому предлагаются парные полярные состояния, степень выраженности которых необходимо оценить, отметив на шкале от 0 до 3 баллов в ту или иную сторону. В соответствии с ключом, испытуемый может набрать от 3 до 21 балла по каждой шкале. Степень выраженности той или иной шкалы обнаруживается в соответствии со следующими уровнями:

1) для шкал степени психической активации, эмоционального тонуса, интереса и комфортности характерны следующие уровни:

– высокий уровень выраженности: от 3 до 8 баллов;

– средний уровень выраженности: от 9 до 15 баллов;

– низкий уровень выраженности: от 16 до 21 балла.

2) для шкал степени выраженности напряжения типичны обратные баллы указанным выше.

2. Характеристика эмоциональности Е.П. Ильина.

Данный тест направлен на определение способности самостоятельной оценки личности, насколько характерны для нее те или иные специфические характеристики эмоциональности. Исследование осуществляется за счет определения выраженности следующих шкал в структуре личности:

– эмоциональная возбудимость;

– длительность эмоций;

– интенсивность эмоций;

– отрицательное воздействие эмоций на общение и взаимодействие.

Испытуемому предлагается опросник, состоящий из 32 утверждений, скоторыми необходимо либо согласиться, либо отказаться. Положительные и отрицательные ответы по каждому вопросу сравниваются с ключом, что позволяет подсчитать общую сумму баллов в соответствии с выделенными шкалами. Максимальное количество баллов для каждой шкалы – 8 баллов.

3. Отечественная адаптированная методика диагностики эмоционального интеллекта (в авторстве Л.Н. Вахрушевой).

Целью данной методики является диагностика ЭИ. Опросник содержит 40 утверждений, с которыми испытуемому необходимо ознакомиться, а затем оценить по 5-ти балльной школе, где 1 – нетипично для испытуемого и 5 – типично в большинстве случаев. Опросник включает в себя 4 субшкалы и 3 интегральных показателя, среди которых следует выделить общий уровень ЭИ, выраженность внутриличностного аспекта ЭИ, а также выраженность межличностного аспекта ЭИ. Среди шкал выделяются следующие:

– шкала 1, способность к осознанию своих чувств и эмоций;

– шкала 2, способность к управлению своими чувствами и эмоциями;

– шкала 3, способность к распознаванию эмоций и чувств окружающих людей;

– шкала 4, способность к управлению эмоциями и чувствами окружающих людей.

После того, как испытуемый завершает выполнение опросника, происходит сопоставление показателей с ключом, в котором баллы зачисляются как за прямое совпадение, так и за обратное совпадение с текстом методики. Интегральный показатель по каждой шкале рассчитывается в соответствии со следующей формулой:

А – В (1), где

А – сумма баллов в соответствии с прямыми вопросами;

В – сумма баллов в соответствии с обратными вопросами.

Показатели интегральных характеристик высчитываются в соответствии с полученными результатами по тем или иным шкалам. По каждой шкале испытуемый может набрать в диапазоне от -20 до +20 баллов.

4. Методика С.С. Степанова «Стратегии семейного воспитания».

Методика С.С. Степанова предназначена для выполнения родителями испытуемых с целью определения стратегии семейного воспитания. Эта методика проводится в форме анкетирования, и включает в себя 10 вопросов с имеющимися 4 вариантами ответов. Каждый из вариантов ответа диагностирует подверженность родителей тому или иному варианту семейного воспитания. Подсчет результатов происходит через определение преобладающего типа ответа. Так, если в ответах родителя больше ответов под буквой А – диагностируется авторитарный стиль воспитания, буква Б – используется авторитетный стиль воспитания, буква В – либеральный стиль, буква Г – индифферентный стиль.

Учитывая, что данная методика применяется среди взрослых лиц, многие из которых живут далеко, либо не имеют возможности передать опросник для выполнения родителям, опросник предлагался для выполнения самим респондентам с поправкой: «Представьте, что вы выполняете опросник от лица вашей матери/отца. Как бы он(-а) определил(-а) стиль своего семейного воспитания?».

5. Авторское анкетирование «Стили воспитания в социальных институтах» (см. Приложение А).

Анкетирование было разработано с учетом рекомендаций И.А. Шаповал, а также Л.М. Аболина в отношении изучения особенностей воздействия опыта воспитания в социологических институтах на психологическую целостность личности [68; 1]. Основной целью анкетирования было определение уровня конструктивности приобретенного опыта и основных методов воспитания, которые респонденты пережили в следующих институтах: детский сад, школа, институт/вуз, а также рабочее место.

Для облегчения обработки данных вопросы анкеты были составлены по шкале Лайкерта, где ответу «Полностью согласен» приравнивалось 3 балла, «Не согласен» – 1 балл. Ранжирование учитывалось соответствующим образом: баллы от 10-8 соответствовали 3 баллам, 7‑4 соответствовали 2 баллам, 3-1 соответствовали 1 баллу. Блоки соответствовали шкалам анкетирования: Д – детский сад, Ш – школа, И – институт, вуз, Р – работа. По итогам подсчета общего балла можно было говорить о наличии уровня конструктивности воспитания в социальном институте в соответствии со следующими показателями:

– 120-81 балл: высокий уровень конструктивности;

– 80-61 балл: средний уровень конструктивности;

– 60 балла и ниже: низкий уровень конструктивности.

6. Методы математической статистики.

А. Т-критерий Стьюдента.

Т-критерий Стьюдента используется для определения статистической значимости различий средних величин. Может применяться в случаях сравнения независимых выборок. Определение t-критерия Стьюдента позволяет определить степень достоверности между результатами двух выборок. Наиболее частые случаи применения t-критерия связаны с проверкой равенства средних значений в двух выборках. В случае, если разность между двумя выборками статистически подтверждается, гипотеза подтверждена.

Для расчета t-критерия Стьюдента пользуются формулой:

$$t= \frac{X\_{1}-X\_{2}}{\sqrt{m\_{1}^{2}+ m\_{2}^{2}}}$$

 (1)

в которой:

– Х1 – средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы);

– Х2– средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы);

– m1 – средняя ошибка первой средней арифметической;

– m2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

Б. Коэффициент корреляции Пирсона.

Критерий корреляции Пирсона позволяет определить, какова теснота (или сила) корреляционной связи между двумя показателями, измеренными в количественной шкале. При помощи дополнительных расчетов можно также определить, насколько статистически значима выявленная связь. Коэффициент корреляции Пирсона рассчитывается в соответствии со следующей формулой:

 

 (2)

Значения коэффициента корреляции Пирсона интерпретируются исходя из его абсолютных значений. Возможные значения коэффициента корреляции варьируют от 0 до ±1. Чем больше абсолютное значение rxy – тем выше теснота связи между двумя величинами. rxy = 0 говорит о полном отсутствии связи. rxy = 1 – свидетельствует о наличии абсолютной (функциональной) связи. Если значение критерия корреляции Пирсона оказалось больше 1 или меньше -1 – в расчетах допущена ошибка.

В случае, если показатели менее обнаруженных 0,05, допускается статистическая значимость обнаруженных показателей. В случае, если показатели превосходят результат в 0,05, статистическая значимость между сравниваемыми баллами не подтверждается.

Таким образом, было определено, что организованное эмпирическое исследование было подчинено цели установления взаимосвязи между особенностями проявления негативных эмоций и спецификой воспитания в детском возрасте. В соответствии с отобранным диагностирующим инструментарием изучались особенности эмоциональных проявлений и способности к управлению эмоциональным состоянием, а также характеристика семейного воспитания по воспоминаниям респондентов о семье и социальных институтах. В исследовании приняло участие 52 респондента в возрасте от 25 до 40 лет. Для обнаружения достоверности различий и взаимосвязей были применены методы математической статистики: Т-критерий Стьюдента и коэффициент корреляции Пирсона.

## 2.2 Исследование эмоциональной сферы респондентов

Сводная таблица результатов испытуемых в соответствии с проведенными методиками представлена в приложении. Дадим характеристику особенностей эмоциональной сферы респондентов. На основании качественного анализа данных, полученных по итогам проведения тестов на измерение эмоциональной сферы, испытуемые были поделены на 2 выборки: в 1 группу (n = 31) вошли респонденты, не продемонстрировавшие признаков психоэмоционального неблагополучия, во 2 группу (n = 21)вошли респонденты, обнаружившие признаки эмоционального неблагополучия.

Для начала определим результаты, полученные в соответствии с методикой Курганского-Немчина на оценку психической активности интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфорта. Результаты представлены в средних значениях (см. рисунок 1).

Из представленного ниже рисунка видно, что показатели по данной методике среди испытуемых с различным уровнем эмоционального благополучия по некоторым шкалам практически не различаются, по некоторым – получают значительные различия. По шкале психической активности испытуемые в обеих выборках продемонстрировали в целом умеренные результаты с незначительным преобладанием участников группы 1 (хср= 10,12) над участниками группы 2 (хср= 9,76). По шкале эмоционального тонуса было обнаружено значительное расхождение, в то время как у участников группы 1 присутствовали умеренные показатели (хср= 9,19), результаты участников группы 2 (хср= 13,33) указывали на пониженные уровни эмоционального тонуса, что может быть связано с недостаточно адаптивными механизмами по преодолению негативных эмоций среди участников второй группы.

Примечание – ПА – психическая активность, ЭТ – эмоциональный тонус, И – интерес, К – комфорт, Н – напряженность.

Рисунок 1 – Показатели, полученные по методике Курганского-Немчина в двух группах

По шкале интереса также были обнаружены в целом аналогичные показатели с небольшим преобладанием результатов участников группы 1 (хср= 9,77) над показателями участников группы 2 (хср = 9,19). По шкале комфорта было обнаружено значительное отклонение результатов участников группы 2 (хср = 13,42) в сравнении с результатами участников группы 1 (хср= 9,41). Это указывает на меньший уровень психоэмоционального комфорта, характерный для участников с проблемами в психоэмоциональном здоровье. По шкале напряженности также были обнаружены различия, где показатели участников группы 1 (хср = 14,48) были в значительной степени выше показателей участников группы 2 (хср = 9,57). Осуществим математико-статистический расчет достоверности по данной методике (см. таблицу 2).

На основании осуществленного расчета было выявлено, что достоверности достигли показатели участников исследования по шкале эмоционального тонуса, комфорта и напряженности. Следовательно, для лиц с проблемами в психоэмоциональном благополучии в условиях воздействия негативных эмоций характерно наличие сниженного уровня эмоционального тонуса, психоэмоционального комфорта, а также присутствие повышенных показателей напряженности.

Таблица 2 – Достоверность различий по методике Курганского-Немчина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Группа 1 | Группа 2 | Т-критерий |
| Психическая активность | 10,12 | 9,76 | 0,32 |
| Эмоциональный тонус | 9,19 | 13,33 | 0,02 |
| Интерес | 9,77 | 9,19 | 0,79 |
| Комфорт | 9,41 | 13,42 | 0,03 |
| Напряженность | 14,48 | 9,57 | 0,02 |
| Примечание – достоверность различий при р ≤ 0,05. |

Охарактеризуем результаты, полученные по итогам методики «Характеристика эмоциональности Е.П. Ильина» (см. рисунок 2).

Из представленного ниже рисунка видно, что по результатам проведенной методики были получены как схожие между собой показатели, так и показатели, различные для каждой из групп. По шкале эмоциональной возбудимости были обнаружены в целом аналогичные показатели с незначительным преобладанием результатов участников 1 группы (хср= 4,74) над результатами участников 2 группы (хср = 4,66). Это может указывать на наличие нормативных показателей эмоциональной возбудимости для респондентов в обеих группах. По шкале длительности эмоций было обнаружено преобладание участников 2 группы (хср = 5,04) над участниками 1 группы (хср= 3,83), что указывает на приверженность лиц с неблагополучием в психоэмоциональной сфере более длительно переживать эмоции. По шкале интенсивности эмоций были обнаружены аналогичные результаты с незначительным преобладанием участников 2 группы (хср = 4,47) над результатами участников 1 группы (хср = 4,16). По шкале отрицательного влияния эмоций на общение и состояние человека были обнаружены значительно более высокие показатели участников 2 группы (хср= 5,33) над результатами участников 1 группы (хср = 3,03).

Примечание – ЭВ – эмоциональная возбудимость, ДЭ – длительность эмоций, ИЭ – интенсивность эмоций, ОЭ – отрицательное влияние эмоций на состояние и общение.

Рисунок 2 – Результаты испытуемых по методике «Характеристика эмоциональности»

Определим достоверность обнаруженных различий по методике «Характеристика эмоциональности» (см. таблицу 3).

На основании осуществленного расчета достоверности было получено, что статистической значимости достигли результаты по шкале длительности эмоций и отрицательного воздействия эмоций на состояние и общение испытуемых. Следовательно, в случае если респонденты с проблемами впсихоэмоциональной сфере испытывают негативные эмоции, память о них сохраняется дольше, а воздействие этих эмоций максимально негативно сказывается на самоощущении и взаимоотношениях с окружающими.

Таблица 3 – Достоверность различий по методике «Характеристика эмоциональности»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Группа 1 | Группа 2 | Т-критерий |
| Эмоциональная возбудимость | 4,74 | 4,66 | 0,78 |
| Длительность эмоций | 3,83 | 5,04 | 0,02 |
| Интенсивность эмоций | 4,16 | 4,47 | 0,58 |
| Отрицательное влияние эмоций | 3,03 | 5,33 | 0,03 |
| Примечание – достоверность различий при р ≤ 0,05. |

Охарактеризуем показатели в соответствии с методикой диагностики эмоционального интеллекта (см. рисунок 3):

Примечание – шкала 1 – способность к осознанию своих чувств и эмоций; шкала 2 – способность к управлению своими чувствами и эмоциями; шкала 3 – способность к распознаванию эмоций и чувств окружающих людей; шкала 4 – способность к управлению эмоциями и чувствами окружающих людей.

Рисунок 3 – Показатели по результатам методики МДЭИ

Из представленного выше рисунка видно, что показатели участников исследования получили как схожие результаты, так и различные. По шкале способности к осознанию своих чувств и эмоций были обнаружены в целом аналогичные результаты с незначительным преобладанием результатов участников 1 группы (хср = 16,04) над участниками 2 группы (хср = 15,22). По результатам оценки способности к управлению собственным эмоциональным состоянием было обнаружено значительное отставание участников 2 группы (хср= 1,47) от результатов участников 1 группы (хср= 14,64). По итогам измерения способности к распознаванию эмоций и чувств окружающих людей были получены в целом аналогичные показатели с незначительным преобладанием результатов участников 1 группы (хср= 5,8) над участниками 2 группы (хср= 15,22). По шкале способности к управлению эмоциональным состоянием окружающих было обнаружено значительное преобладание участников 1 группы (хср = 14) над результатами участников 2 группы (хср= 3,66). Аналогичная ситуация была характерна также и при оценке интегрального показателя эмоционального интеллекта, где результаты 1 группы (хср = 59,66) были в значительной степени более выраженными в сравнении с результатами 2 группы (хср = 36,71).

Оценим достоверность обнаруженных различий по методике МДЭИ (см. таблицу 4).

На основании осуществленного исследования достоверности было определено, что статистической значимости достигли результаты по шкале управления своими эмоциями и управления эмоциями других, а также по шкале интегрального показателя эмоционального интеллекта. Отсюда можно сделать вывод, что при возникновении негативных эмоций лица с проблемами в данной сфере с трудом управляют данным состоянием, не способны успокоить окружающих, находящихся под воздействием негативных эмоций, а также в целом наделены менее высоким уровнем эмоционального интеллекта.

Таблица 4 – Достоверность различий по методике МДЭИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Группа 1 | Группа 2 | Т-критерий |
| Осознание своих эмоций | 15,22 | 16,04 | 0,52 |
| Управление своими эмоциями | 14,64 | 1,47 | 0,01 |
| Распознавание эмоций других | 15,8 | 15,22 | 0,78 |
| Управление эмоциями других | 14 | 3,66 | 0,01 |
| Интегральный показатель | 59,66 | 36,71 | 0,02 |
| Примечание – достоверность различий при р ≤ 0,05. |

Таким образом, осуществленное исследование эмоциональной сферы испытуемых позволило получить следующие выводы. Для лиц с проблемами в психоэмоциональном благополучии в условиях воздействия негативных эмоций характерно наличие сниженного уровня эмоционального тонуса, психоэмоционального комфорта, а также присутствие повышенных показателей напряженности. В случае если лица с проблемами в психоэмоциональной сфере испытывают негативные эмоции, память о них сохраняется дольше, а воздействие этих эмоций максимально негативно сказывается на самоощущении и взаимоотношениях с окружающими. При возникновении негативных эмоций лица с проблемами в данной сфере с трудом управляют данным состоянием, не способны успокоить окружающих, находящихся под воздействием негативных эмоций, а также в целом наделены менее высоким уровнем эмоционального интеллекта.

##

## 2.3 Анализ опыта воспитания в семье и социуме

Дадим характеристику полученным результатам по методике «Стратегии семейного воспитания» и анкетирование «Конструктивность воспитания в социальных институтах». Для начала охарактеризуем особенности семейного воспитания по мнению самих респондентов (см. рисунок 4).

Из представленного ниже рисунка видно, что по некоторым стилям семейного воспитания результаты практически не различаются, по другим – являются прямо противоположными. При измерении практики применения авторитарного стиля воспитания было обнаружено, что участники 2 группы (хср = 7,42) чаще отмечали присутствие данного стиля воспитание в семье, в то время как участники 1 группы (хср= 3,29) отмечали умеренное присутствие данного стиля воспитания. Прямо противоположная ситуация характерна для практики использования авторитетного стиля, который участники 1 группы (хср = 7,41) отмечали чаще, нежели участники 2 группы (хср= 3). Такие стили воспитания как индифферентный и либеральный практически не были отмечены участниками в обеих группах.

Определим достоверность обнаруженных различий (см. таблицу 5).

На основании осуществленного расчета было выявлено, что значимости достигли результаты по шкалам авторитарного и авторитетного стиля воспитания. Следовательно, испытуемые с проблемами в психоэмоциональной сфере чаще воспитывались при авторитарном стиле воспитания, авторитетный стиль не связан с возникновением проблем в психоэмоциональной сфере.

Рисунок 4 – Показатели по методике «Стратегии семейного воспитания» в двух группах

Таблица 5 – Достоверность различий по методике «Стратегии семейного воспитания»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель | 1 группа | 2 группа | Т-критерий |
| Авторитарный | 3,29 | 7,42 | 0,02 |
| Авторитетный | 7,41 | 3 | 0,01 |
| Индифферентный | 2,73 | 3,14 | 0,45 |
| Либеральный | 2,77 | 3,19 | 0,37 |
| Примечание – достоверность различий при р ≤ 0,05. |

Охарактеризуем уровень конструктивности воспитания в различных социальных институтах среди участников обеих выборок (см. рисунок 5).

Из представленного выше рисунка видно, что некоторые социальные институты испытуемые в двух группах оценивали одинаково, по другим были получены различия. В частности, по шкале конструктивности воспитания в детском саду было получено, что участники 1 группы (хср= 24,74) оценивали воспитание более конструктивно в сравнении с участниками 2 группы (хср = 16,24). Аналогичная ситуация была характерна при оценке конструктивности воспитания в школе: участники 1 группы (хср= 25,22) оценивали воспитание в школе более конструктивно в сравнении с участниками 2 группы (хср = 15). При оценке конструктивности воспитания в институте и на рабочем месте были обнаружены в целом близкие показатели. Значительные различия были характерны для определения общего показателя конструктивности воспитания, где участники 1 группы (хср= 91,7) получили в целом более высокие баллы в сравнении с участниками 2 группы (хср = 70,95).

Рисунок 5 – Уровень конструктивности воспитания, по мнению респондентов, в различных социальных институтах

Определим достоверность обнаруженных различий (см. таблицу 6):

Таблица 6 – Достоверность различий по результатам анкетирования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель | 1 группа | 2 группа | Т-критерий |
| Детский сад | 24,74 | 16,24 | 0,02 |
| Школа | 25,22 | 15 | 0,01 |
| Институт/вуз | 21,06 | 20,66 | 0,47 |
| Работа | 20,67 | 19,09 | 0,66 |
| Общий показатель | 91,7 | 70,95 | 0,02 |
| Примечание – достоверность различий при р ≤ 0,05. |

На основании осуществленного расчета достоверности было получено, что статистической значимости достигли показатели по шкале детского сада, школы, а также интегрального показателя. Это означает, что лица с неблагополучием в психоэмоциональной сфере оценивали конструктивность воспитания в детском саду и школе менее высоко, что могло быть связано с неадекватными стратегиями воспитания и отношениями «ребенок-воспитатель/учитель» в данных социальных институтах.

Таким образом, по результатам изучения особенностей воспитания в детском возрасте было обнаружено, что лица с проблемами в психоэмоциональной сфере чаще воспитывались при авторитарном стиле воспитания, авторитетный стиль не связан с возникновением проблем в психоэмоциональной сфере. Также было определено, что лица с неблагополучием в психоэмоциональной сфере оценивали конструктивность воспитания в детском саду и школе менее высоко, что могло быть связано с неадекватными стратегиями воспитания и отношениями «ребенок-воспитатель/учитель» в данных социальных институтах.

## 2.4 Взаимосвязь между проявлением негативных эмоций и воспитанием в детском возрасте

На основании осуществленного корреляционного расчета была сформирована следующая корреляционная матрица между проявлением негативных эмоций и воспитанием в детском возрасте (см. рисунок 6).

На основании осуществленного исследования было обнаружено наличие положительной и отрицательной взаимосвязи между особенностями проявления негативных эмоций и воспитанием в детском возрасте. Дадим характеристику полученным данным.

1. Положительная корреляция.

А. Между проявлением негативных эмоций и проблемами воспитания в дошкольном детстве (при r = 0,799).

 R = 0,822

R = 0,799

 R = 0,722

 R = 0,624

 R = -0,823

 R = -0,845 R = -0,756

 Примечание – – положительная взаимосвязь, – отрицательная взаимосвязь.

Рисунок 6 – Корреляционная матрица между проявлением негативных эмоций и особенностями воспитания в детском возрасте

Обнаруженная выраженная положительная взаимосвязь позволила определить, что чем выше уровень проявления негативных эмоций, тем больше проблем в воспитании пережила личность в дошкольном детстве. Период дошкольного возраста – наиболее сензитивный как для положительного, так и для негативного воспитательного воздействия, ребенок многое усваивает на неосознаваемом уровне, и психоэмоциональные проблемы, приобретенные в данном возрасте, наиболее тяжело поддаются коррекции впоследствии. При неадекватном воспитании в детском саду ребенка не принимают с учетом его эмоциональный реакций, а вынуждают подчиняться, зачастую отодвигая свои эмоциональные реакции на задний план, учится не обращать на них внимания, подавлять в себе.

Б. Между проявлением негативных эмоций и авторитарным воспитанием в семье (при r = 0,822).

Обнаруженная выраженная положительная взаимосвязь позволила определить наличие зависимости между фактом авторитарного воспитания и проявлением негативных эмоций у взрослой личности. Авторитарное воспитание подразумевает подчинение ребенка за счет требований без учета эмоционального принятия родителем. Другими словами, ребенок с детства приучается соответствовать ожиданиям родителей, при этом постоянно переживая чувство собственной отверженности. Из желания угодить родителю, он стремится постоянно быть «хорошим», не расстраивать и не привлекать к себе особого внимания, что достигается за счет развития невротического самообладания уже в детском возрасте.

В. Между проявлением негативных эмоций и проблемами воспитания в школьном детстве (при r = 0,722).

Выраженная положительная корреляция позволила определить наличие зависимости между особенностями проявления негативных эмоций и проблемами в воспитании в школьном детстве. Школьный период – второй важный этап в социализации ребенка сразу после детского сада. При этом наиболее значимыми являются годы начальной школы, когда ребенок еще зависим от мнения и отношения учителя. В случае, если учитель избирает ту же неадекватную стратегию воспитания ребенка, что была избрана в детском саду, ребенок так и не обучается адекватному проявлению негативных эмоций, укрепляет способность к неконструктивному подавлению эмоций.

Г. Между проявлением негативных эмоций и отрицательным влиянием эмоций на отношение и состояние личности (при r = 0,624).

Умеренная положительная корреляция позволила определить последствия проблем в воспитании в психоэмоциональной сфере взрослой личности. Постоянное и неконструктивное подавление негативных эмоций зачастую приводит к снижению психической гибкости и лабильности, при которой взрослая личность все хуже справляется с необходимостью сверхконтроля своих негативных проявлений. Как результат, она способна на неадекватные негативные вспышки эмоций, которые разрушают межличностные отношения, а также способствуют значительному ухудшению состояния взрослого человека, возможно проявление психосоматических расстройств.

2. Отрицательная корреляция.

А. Между проявлением негативных эмоций и способностью к управлению эмоциями (при r = -0,756).

Обнаруженная выраженная отрицательная корреляция позволила определить наличие взаимосвязи между проявлением негативных эмоций и неспособностью к управлению своим эмоциональным состоянием. Лица, с детства, приучившиеся чрезмерно подавлять свои негативные эмоции, в моменты острой эмоциональной вспышки не способны подавить свое состояние за счет истощения психических ресурсов, именно поэтому они имеют трудности в управлении своим эмоциональным состоянием.

Б. Между проявлением негативных эмоций и эмоциональным тонусом (при r = -0,845).

Обнаруженная выраженная отрицательная взаимосвязь позволила определить, что опыт неконструктивного воспитания в детстве, когда ребенку приходилось чрезмерно подавлять свои негативные эмоции, исчерпывает психические запасы к взрослому возрасту, понижая показатели эмоционального тонуса: взрослые личности чаще могут жаловаться на упадок сил, на невозможность отдохнуть, проявляют признаки эмоционального выгорания.

В. Между проявлением негативных эмоций и эмоциональным комфортом (при r = -0,823).

Обнаруженная выраженная отрицательная корреляция позволила определить, что взрослые лица, вынужденные длительное время подавлять негативные эмоции, чаще испытывают проблемы с эмоциональным комфортом, поскольку не способны полностью расслабиться, довериться окружающим, освободиться от явлений сверхконтроля.

Таким образом, было определено, что осуществленный корреляционный анализ позволил обнаружить присутствие положительной и отрицательной взаимосвязи между негативными эмоциями и особенностями воспитания в детском возрасте. Положительные корреляции были обнаружены между проявлением негативных эмоций и фактом авторитарного воспитания, проблемами в воспитании в дошкольном и школьном детстве. Помимо этого, положительные корреляции характерны для проявления негативных эмоций во взрослом возрасте и отрицательным воздействием эмоций на отношения и состояние личности. Отрицательная взаимосвязь была обнаружена между проявлением негативных эмоций и неспособностью контролировать свои эмоциональные реакции. Лица, вынужденные в детстве чрезмерно подавлять свои негативные эмоции, имеют проблемы в эмоциональном тонусе и комфорте. Следовательно, выдвинутая гипотеза подтверждена.

Завершая исследование в рамках второй главы данной выпускной квалификационной работы, можно сформулировать следующие выводы.

1. Организованное эмпирическое исследование было подчинено цели установления взаимосвязи между особенностями проявления негативных эмоций и спецификой воспитания в детском возрасте. В соответствии с отобранным диагностирующим инструментарием изучались особенности эмоциональных проявлений и способности к управлению эмоциональным состоянием, а также характеристика семейного воспитания по воспоминаниям респондентов о семье и социальных институтах. В исследовании приняло участие 52 респондента в возрасте от 25 до 40 лет. Для обнаружения достоверности различий были применены методы математической статистики: Т-критерий Стьюдента и коэффициент корреляции Пирсона.

2. Осуществленное исследование эмоциональной сферы испытуемых позволило получить следующие выводы. Для лиц с проблемами в психоэмоциональном благополучии в условиях воздействия негативных эмоций характерно наличие сниженного уровня эмоционального тонуса, психоэмоционального комфорта, а также присутствие повышенных показателей напряженности. В случае если лица с проблемами в психоэмоциональной сфере испытывают негативные эмоции, память о них сохраняется дольше, а воздействие этих эмоций максимально негативно сказывается на самоощущении и взаимоотношениях с окружающими. При возникновении негативных эмоций лица с проблемами в данной сфере с трудом управляют данным состоянием, не способны успокоить окружающих, находящихся под воздействием негативных эмоций, а также в целом наделены менее высоким уровнем эмоционального интеллекта.

3. По результатам изучения особенностей воспитания в детском возрасте было обнаружено, что лица с проблемами в психоэмоциональной сфере чаще воспитывались при авторитарном стиле воспитания, авторитетный стиль не связан с возникновением проблем в психоэмоциональной сфере. Также было определено, что лица с неблагополучием в психоэмоциональной сфере оценивали конструктивность воспитания в детском саду и школе менее высоко, что могло быть связано с неадекватными стратегиями воспитания и отношениями «ребенок-воспитатель/учитель» в данных социальных институтах.

4. Осуществленный корреляционный анализ позволил обнаружить присутствие положительной и отрицательной взаимосвязи между негативными эмоциями и особенностями воспитания в детском возрасте. Положительные корреляции были обнаружены между проявлением негативных эмоций и фактом авторитарного воспитания, проблемами в воспитании в дошкольном и школьном детстве. Помимо этого, положительные корреляции характерны для проявления негативных эмоций во взрослом возрасте и отрицательным воздействием эмоций на отношения и состояние личности. Отрицательная взаимосвязь была обнаружена между проявлением негативных эмоций и неспособностью контролировать свои эмоциональные реакции. Лица, вынужденные в детстве чрезмерно подавлять свои негативные эмоции, имеют проблемы в эмоциональном тонусе и комфорте. Следовательно, выдвинутая гипотеза является истинной.

# 3 Рекомендации по сопровождению лиц с неадаптивным проявлением негативных эмоций во взрослом возрасте

## 3.1 Типы эмоционального неблагополучия респондентов

По результатам произведенного исследования в рамках данной исследовательской работы были определены следующие типы эмоционального неблагополучия респондентов. Дадим их характеристику ниже.

1. Реактивное эмоциональное неблагополучие.

Респонденты, наделенные реактивным эмоциональным неблагополучием, склонны к проявлению негативных эмоций в виде громких высказываний, скандалов, конфликтов. Они, как правило, чересчур подвержены воздействию негативного эмоционального состояния, испытывают трудности с адекватным проявлением эмоций, во время конфликтной ситуации впадают в состояние аффекта, способны на оскорбления и такие модели поведения, о которых впоследствии будут сожалеть. При этом следует отметить, что респонденты, наделенные данным типом эмоционального неблагополучия, как правило воспитывались в семьях, применяющих либерально-попустительский стиль, либо же смешанный стиль, при котором родители использовали сразу несколько противоречивых подходов в воспитании, совмещая, например, авторитарный с либерально-попустительским, авторитарный и авторитетный и т. д.

Для лиц, имеющих склонность к реактивному эмоциональному неблагополучию, характерно наличие низких уровней эмоционального интеллекта. Они либо не способны правильно понимать проявление эмоциональных реакций окружающих, и в таком случае трактуют эти проявления ошибочно, ища для себя угрозу, либо не умеют правильно регулировать собственное эмоциональное состояние, снимать стресс конструктивным путем, не ухудшая отношений с окружающими. Неспособность к эмоциональной саморегуляции в условиях воздействия стресса часто приводит к вспышкам ярости, нервозным проявлениям, такому человеку довольно сложно поддерживать хорошие отношения с коллегами и близкими, поскольку всегда вероятность того, что он «взорвется», «накричит».

С другой стороны, следует отметить, что подобный тип эмоционального неблагополучия характеризуется вспышкообразным характером. Это означает, что перманентно личность не может находиться в постоянном эмоциональном тонусе, быстро отходит, затем наступает фаза раскаяния и стыда, при которой личность может приносить извинения за собственное поведение, пытаться наладить нарушенный контакт. Подобная хаотичность в эмоциональной жизни значительно истощает нервную систему, понижает общий эмоциональный тонус и чувство эмоционального комфорта, может грозить психосоматическими проявлениями и невротизацией личности в условиях отсутствия мер по освоению подходов к саморегуляции.

Непредсказуемый характер воспитания, которому личность с реактивным типом эмоционального неблагополучия подвергалась в детстве в семье, а также в других социальных институтах, негативно воздействует на ожидания личности от социума. Вероятнее всего, родитель, совмещающий противоречивые модели воспитания, крайне зависел от собственного настроения, если оно было хорошим: применял авторитетный стиль, если плохим – авторитарный. Также вероятно и то, что родители также не владели конструктивными способами проявления негативных эмоций, демонстрировали те модели поведения в стрессовой ситуации, который впоследствии были адаптированы и ребенком. Возможна акцентуация личности с истероидным типом.

Все это указывает на то, что в процессе воспитания необходимо придерживаться единой стратегии поведения с ребенком, устанавливать границы и правила, которые не зависели бы от субъективного состояния воспитателя.

2. Пассивный тип эмоционального неблагополучия.

Обнаруженные результаты среди респондентов, имеющих деструктивные стратегии проявления негативных эмоций и проблемы в воспитании в детском возрасте, также позволили определить присутствие достаточно выраженной группы взрослых людей с пассивным типом эмоционального неблагополучия.

Для данного типа характерно наличие повышенной тревожности, подавления возникающих негативных эмоций, стратегии ухода от ситуации в неконструктивном виде. Лица, имеющие пассивный тип эмоционального неблагополучия, при возникновении стрессовой ситуации замыкаются в себе, отказываются от контакта с окружающими, вырабатывают такую стратегию поведения, при которой идут на всяческие уступки, лишь бы не подвергнуться эмоциональной травме, которая вполне может отсутствовать в объективных условиях.

Для лиц с пассивным типом эмоционального неблагополучия характерно наличие пониженного уровня психической активации, сниженный интерес и эмоциональный тонус, низкие результаты эмоционального комфорта. Личность постоянно страдает от пониженной самооценки, при этом боится столкнуться с ситуациями, которые только ухудшат ее положение, что обуславливает повышение тревожности. В условиях взаимодействия личность не владеет конструктивными стратегиями проявления эмоций: даже если она испытывает положительные эмоции, она не может их высказать, так как боится осмеяния и унижения, опасность которого вполне может отсутствовать.

Ключевым образующим фактором в формировании пассивного типа эмоционального неблагополучия был выделен авторитарный стиль воспитания, который использовался как в семье, так и его элементы были представлены в других социальных институтах: в детском саду, в школе. При авторитарном стиле воспитания ребенок имеет большое количество обязанностей и не имеет права их не исполнять, за каждый проступок, даже малозначительный, наказывается. Подобная ситуация приучает ребенка постоянно подавлять свои истинные желания, эмоциональные проявления из страха наказания. Эта стратегия переходит и во взрослый мир, когда объекта наказания уже давно не существует, но личность все еще находится в страхе наказания: именно поэтому избирает избегающую стратегию в любой ситуации, в которой существует возможность столкновения двух личностей, стремится идти на уступки даже в том случае, если это повредит самой личности.

Личности с пассивным типом эмоционального неблагополучия имеют недостаточно высокие показатели эмоционального интеллекта: они полностью знакомы со своими эмоциями, осознают их, но не владеют способами к их проявлению, а также к регулированию эмоционального состояния окружающих. Даже в том случае, если личность видит, как страдает другой, она скорее выберет стратегию избегания, так как не будет уверена в правильности своих действий, а авторитетного лица, которым прежде выступал воспитатель, рядом не будет. лица с пассивным типом эмоционального неблагополучия в дальнейшем могут страдать от психосоматических расстройств и депрессивного синдрома, поскольку имеющиеся тактики максимального подавления негативных эмоций не позволяют им самореализоваться в выбранной сфере, установить такие отношения, в которых они бы развивались, а не просто существовали.

В отличие от реактивного типа эмоционального неблагополучия, пассивный тип присутствует не скачкообразно и хаотично, а постоянно. Это означает, что в то время, как яркая вспышка негативных эмоций у реактивного типа проявляется только в момент дискомфорта, стресса, конфликта, пассивный тип привыкает подавлять все свои эмоции, в том числе, негативные, перманентно, что ведет к личностной ригидности и неспособности с возрастом испытывать хотя бы какие-то эмоциональные проявления. Возможна акцентуация с шизоидным типом.

Отсюда можно сделать вывод, что авторитарный стиль воспитания негативно сказывается на жизнеспособности личности, приучая ее ограничивать свои потребности и подавлять желания даже в тех ситуациях, когда в этом нет необходимости.

3. Циклотимный тип эмоционального неблагополучия.

Обнаруженные результаты позволили определит присутствие также циклотимного типа эмоционального неблагополучия. Циклотимный тип непосредственно связан с перепадами настроения, которые происходят резко в связи с причинами, которые у здоровой личности не могут повлиять на коренную смену настроения. Для лиц с данным типом эмоционального благополучия характерно наличие высоких показателей эмоциональной возбудимости при одновременном кратком периоде длительности эмоций. Также они имеют недостаточно высокий уровень психической активации при одновременном пониженном уровне эмоционального тонуса и комфорта, напряженность на уровне выше среднего.

Циклотимный тип эмоционального неблагополучия в недостаточной степени наделен эмоциональным интеллектом. При неспособности к регулированию собственного эмоционального состояния, для него характерны также и низкие уровни распознавания своих эмоций и эмоций окружающих людей. Ведущим патообразующим фактором при возникновении циклотимного типа эмоционального неблагополучия, как было обнаружено, является либерально-попустительский, либо индифферентный стиль воспитания. При подобных условиях ребенок не обучается саморегуляции при возникновении ситуаций фрустрации, либо же привыкает сигнализировать о своих проблемах за счет ярких эмоциональных вспышек.

При этом во взрослом возрасте под воздействием особенностей общественной жизни, личность приучается неконструктивно подавлять негативные эмоции. Тогда, с одной стороны, она находится под воздействием опыта индифферентного, либо либерального воспитания, с другой – вынуждена считаться с правилами цивилизованного социума. Это и обуславливает резкие переходы настроения даже по причинам, которые объективно не могли бы отразиться на настроении человека.

Лица с циклотимным типом эмоционального неблагополучия более всего склонны к социальной дезадаптации и девиантному поведению в дальнейшем, поскольку не могут постоянно жить в состоянии внутриличностного конфликта, и, в конце концов, выбирают ту форму существования, которая либо продолжала бы их склонность к гипертимному состоянию, либо удерживала бы в состоянии пониженного настроения. Возможно формирование акцентуации по лабильному типу, либо в дальнейшем при наличии неблагоприятной наследственности, формирование биполярного расстройства.

Отсюда можно сделать вывод, что сочетание индифферентного и либерально-попустительского стилей воспитания негативно сказываются на психоэмоциональном благополучии ребенка, наделяя его неадаптивными стратегиями проявления негативных эмоций.

Таким образом, было определено, что по результатам проведенного исследования были сформированы следующие типы эмоционального неблагополучия среди лиц, подвергшихся неадекватным стратегиям воспитания в детском возрасте: реактивный тип, пассивный тип, циклотимный тип. Для реактивного типа характерно наличие скачкообразных негативных эмоциональных вспышек в ситуациях, которые могут действительно содержать конфликт, либо же напоминать состояние конфликта. Для реактивного типа характерны аффективные действия, за которые он впоследствии раскаивается, когда вспышка проходит. Для пассивного типа характерно наличие перманентного подавления всех эмоциональных реакций, как положительных, так и отрицательных, при одновременном уровне повышенной напряженности, неспособности проявлять эмоции в социуме. Циклотимный тип связан с перепадами настроения и использованием как реакций реактивного типа при столкновении с негативными эмоциями, так и реакций пассивного типа. Ведущими патообразующими факторами являются: неадекватное сочетание стилей воспитания, авторитарный стиль, а также сочетание либерально-попустительского и индифферентного стилей.

## 3.2 Рекомендации по коррекции поведения

Полученные результаты позволили определить необходимость коррекции путей проявления негативных эмоций среди лиц, подвергнувшихся недостаточно конструктивному воспитанию в детском возрасте. Наиболее оптимальной формой работы в данном направлении может служить группа личностного роста, в рамках которой будет происходить психологическое консультирование.

Целью сопровождения в рамках психологического консультирования в условиях групп личностного роста является формирование осознанного и осмысленного отношения к собственной личности и жизни, формирование уверенности в своих силах, развитие умения конструктивного проявления негативных эмоций, осознанию негативных проявлений неадекватного семейного воспитания на личность, гармонизации отношений между личностью и социумом, корректировку негативных проявлений переживаемого стресса, который может отражаться в конфликтности личности и ее деструктивных приемах к преобразованию действительности.

Исходя из данной цели психологического консультирования в условиях групп личностного роста, можно выделить несколько направлений, в которых может реализовываться взаимодействие психолога и взрослых лиц, принимавших участие в эмпирическом исследовании, по коррекции путей проявления негативных эмоций при участии в программе группы личностного роста. В контексте каждого направления следует выделить следующие задачи:

1) образовательное направление:

– усвоение знаний по таким ключевым положениям как негативная эмоций, пути проявления негативных эмоций, воспитание в семье, в социальных институтах, самоактуализация и личностный рост;

– реализация теоретических знаний на практике в виде тренингов и деловых игр, направленных на быструю адаптацию к стрессовой ситуации и мобилизацию душевного состояния для разрешения имеющихся конфликтов с конструктивным проявлением негативных эмоций;

– определение сущностного содержания природы негативных впечатлений и переживаний, выявление взаимосвязи соматического и психологического состояния здоровья человека, обучение приемам быстрого и эффективного снятия негативных проявлений стрессовой ситуации;

– знакомство с основными копинг-технологиями, которые могут быть применены как в профессиональной деятельности и межличностном общении с окружающими людьми.

2) воспитательное направление:

– формирование уважения к собственной личности, осознание ценности себя как уникального живого создания, корректировка деструктивных и негативных проявлений, которые являются последствиями неадекватного стиля воспитания;

– развитие позитивного представления взрослых людей об окружающем социуме, формирование адекватного представления о бесконфликтном и гармоничном общении на рабочем месте и дома;

– воспитание собственной ответственности, компетентности, навыков саморегулирования своей деятельности, умения планировать и реализовывать задуманное;

– осознание основных негативных последствий некорректного самоотношения ввиду неумения адекватно проявлять негативные эмоции под воздействием опыта неблагополучного воспитания в семье.

3) оздоровительное направление:

– укрепление здоровья взрослых людей через обучение физическим упражнениям на снятие стресса, обучению правильному дыханию в стрессовой ситуации, расслабляющему самомассажу;

– обучение пластическим движениям, движениям под музыку, которые помогают адаптироваться к стрессовой ситуации и снять значительную долю напряжения;

– просвещение об основных методах здорового образа жизни, пропаганда активного отдыха, обучение основным методам самовосстановления после пережитого стресса, изучение норм правильного питания и здорового отдыха;

– коррекция негативного психического и эмоционального состояния взрослых лиц на работе и дома. Обучение основным приемам создания комфортных условий для работы, отдыха, основным позам, которые помогают расслабиться и сбросить стресс.

Выделенные методические рекомендации по коррекции путей проявления негативных эмоций в условиях групп личностного роста реализуют формирующую деятельность на нескольких уровнях, среди которых выделяются:

– уровень личности (ценностное воспитание личности, психокорректирующая работа с мотивационной, регуляционной сферой личности, позитивными установками личности в стрессовой ситуации);

– уровень эмоций (создание такой атмосферы общения на занятиях с психологом, когда особенно поощрялось бы открытое и прямое выражение чувств как вербальными, так и невербальными средствами общения, а также происходило бы обучение эмпатии, умению слышать собеседника, осознавать его эмоциональное состояние и регулировать собственные эмоции в зависимости от характера ситуации, либо вопреки психотравмирующей ситуации);

– уровень знаний (усвоение и отработка указанных выше когнитивных познаний в области стресса, копинг стратегий, самоотношения взрослых лиц, бесконфликтного общения между собой);

– уровень действий (реализация полученных знаний в указанных сферах на практике, подкрепление данных знаний творческой домашней работой);

– уровень психики и физиологии участников психокоррекционных занятий (открытие основных взаимосвязанных психоэмоциональных состояний с физиологическими состояниями человека, обучение основным способам снятия стресса и физической боли через арт-терапию, творческую деятельность, музыку и пр.).

Основными методами работы с участниками в рамках психологического консультирования являются следующие методики коллективной и индивидуальной работы: беседы по заявленной тематике, приемы аутогенной тренировки, телесно– и арт-терапия, творческие методы работы (танец, пение, декламация), деловые ролевые игры, визуализация и представление, гимнастика с применением элементов массажа, ароматерапия, использование спокойной, расслабляющей музыки.

Таким образом, были выделены ключевые направления психологического консультирования взрослой личности с неконструктивным проявлением негативных эмоций условиях организации групп личностного роста, которые могут быть реализованы в деятельности психолога при сопровождении взрослых лиц для повышения уровня их психоэмоционального благополучия. При учете выделенных рекомендаций может ожидаться значительное повышение уровня психологического комфорта взрослых лиц, а также снижение показателей конфликтности и личностной дисгармонии вследствие овладения ключевыми подходами к адекватному проявлению негативных эмоций, что станет залогом для постоянного личностного роста и развития участников группы.

Завершая исследование в рамках третьей главы данной выпускной квалификационной работы, можно сформулировать следующие выводы.

1. По результатам проведенного исследования были сформированы следующие типы эмоционального неблагополучия среди лиц, подвергшихся неадекватным стратегиям воспитания в детском возрасте: реактивный тип, пассивный тип, циклотимный тип. Для реактивного типа характерно наличие скачкообразных негативных эмоциональных вспышек в ситуациях, которые могут действительно содержать конфликт, либо же напоминать состояние конфликта. Для реактивного типа характерны аффективные действия, за которые он впоследствии раскаивается, когда вспышка проходит. Для пассивного типа характерно наличие перманентного подавления всех эмоциональных реакций, как положительных, так и отрицательных, при одновременном уровне повышенной напряженности, неспособности проявлять эмоции в социуме. Циклотимный тип связан с перепадами настроения и использованием как реакций реактивного типа при столкновении с негативными эмоциями, так и реакций пассивного типа. Ведущими патообразующими факторами являются: неадекватное сочетание стилей воспитания, авторитарный стиль, а также сочетание либерально-попустительского и индифферентного стилей.

2. Были выделены ключевые направления психологического консультирования взрослой личности с неконструктивным проявлением негативных эмоций условиях организации групп личностного роста, которые могут быть реализованы в деятельности психолога при сопровождении взрослых лиц для повышения уровня их психоэмоционального благополучия. При учете выделенных рекомендаций может ожидаться значительное повышение уровня психологического комфорта взрослых лиц, а также снижение показателей конфликтности и личностной дисгармонии вследствие овладения ключевыми подходами к адекватному проявлению негативных эмоций, что станет залогом для постоянного личностного роста и развития участников группы.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках выбранной темы данной исследовательской работы было осуществлено изучение особенностей проявления негативных эмоций и специфики воспитания в детском возрасте. Представим полученные результаты ниже.

Эмоции – это ответные реакции психики человека на раздражители, поступающие из окружающей действительности. Эмоциональные состояния по своим специфическим характеристикам могут характеризоваться конструктивностью и деструктивностью в отношении того, участвуют ли они в построении внутренней гармонии личности, или же наоборот препятствуют. Эмоциональная и волевая сфера непосредственно представлена чувствами: то есть, такими психическими состояниями человека, которые определяют его поведение, взаимодействие с окружающими, а также воздействуют на качество и результативность труда. Негативные эмоции – деструктивно окрашенные эмоциональные проявления, связанные с тем, что человек не принимает, отторгает в окружающей среде, либо с тем, когда его ожидания расходятся с действительностью, не удовлетворяя его потребностей.

Негативные эмоции занимают важное место в психике человека. Они позволяют личности избежать опасности, мобилизовать свои силы для дальнейшего развития, направить способности на те сферы деятельности, которые пока что недостаточно развиты у человека. Тем не менее, в случае, когда негативные эмоции чрезмерно, патологически присутствуют в сознании человека, они скорее становятся источником стресса, регресса, деградации личности. Наиболее распространенным способом совладания с негативными эмоциями являются методы подавления, а также переработки негативных эмоций. Эти способы подразделяются по своему характеру на конструктивные и деструктивные, по характеру обработки ситуации разделяются на механизмы, позволяющие конструктивно обработать и преобразовать негативную эмоцию и не позволяющие это сделать, по длительной протяженности на первичные и вторичные, и по характеру переживания на психологические и психосоматические. Каждый из данных видов может нести как положительные изменения, позволяющие снять нервно-психическое напряжение, так и негативные вследствие искажения объективной действительности.

Подавление негативных эмоций – механизм, позволяющий личности войти и удержаться в окружающей социокультурной среде, наладить и поддерживать деловые, интимные, межличностные отношения, избегать ссоры и конфликты. Патологическое и деструктивное воздействие негативные эмоции оказывают на личность в том случае, если человек длительное время пользуется приемами их подавления без соответствующей конструктивной эмоциональной разрядки. В условиях приглушения и крайней степени подавления негативных эмоций личность переживает этапы от эмоционального истощения до деперсонализации, эмоционального выгорания, невротизации личности. Отсутствие эмоциональной разрядки может привести также и к возникновению психосоматических расстройств, соматизации эмоций и т. д.

Стиль воспитания – это комплексное организованное общение и управление развитием ребенка, где основными внутренними составляющими являются степень ограничения и эмоционального принятия ребенка родителем, качество и характер образа, который родитель имеет в представлении, а также конкретные стили и методы воспитания для формирования у ребенка конкретных умений и передачи общественного и социокультурного опыта.

Организованное эмпирическое исследование было подчинено цели установить взаимосвязь между особенностями проявления негативных эмоций и спецификой воспитания в детском возрасте. В соответствии с отобранным диагностирующим инструментарием изучались особенности эмоциональных проявлений и способности к управлению эмоциональным состоянием, а также характеристика семейного воспитания по воспоминаниям респондентов о семье и социальных институтах. В исследовании приняло участие 52 респондента в возрасте от 25 до 40 лет. Для обнаружения достоверности различий были применены методы математической статистики – Т-критерий Стьюдента и коэффициент корреляции Пирсона.

Осуществленное исследование эмоциональной сферы испытуемых позволило получить следующие выводы. Для лиц с проблемами в эмоциональном здоровье в условиях воздействия негативных эмоций характерно наличие пониженных характеристик эмоциональности. В случае если лица с проблемами в психоэмоциональной сфере испытывают негативные эмоции, память о них сохраняется дольше, а воздействие этих эмоций максимально негативно сказывается на самоощущении и взаимоотношениях с окружающими. При возникновении негативных эмоций лица с проблемами в данной сфере с трудом управляют данным состоянием, не способны успокоить окружающих, находящихся под воздействием негативных эмоций, а также в целом наделены менее высоким уровнем эмоционального интеллекта.

По результатам изучения особенностей воспитания в детском возрасте было обнаружено, что лица с проблемами в психоэмоциональной сфере чаще воспитывались при авторитарном стиле воспитания, авторитетный стиль не связан с возникновением проблем в психоэмоциональной сфере. Также было определено, что лица с неблагополучием в психоэмоциональной сфере оценивали конструктивность воспитания в детском саду и школе менее высоко, что могло быть связано с неадекватными стратегиями воспитания и отношениями «ребенок-воспитатель/учитель» в данных социальных институтах.

Осуществленный корреляционный анализ позволил обнаружить присутствие положительной и отрицательной взаимосвязи между негативными эмоциями и особенностями воспитания в детском возрасте. Положительные корреляции были обнаружены между проявлением негативных эмоций и фактом авторитарного воспитания, проблемами в воспитании в дошкольном и школьном детстве. Помимо этого, положительные корреляции характерны для проявления негативных эмоций во взрослом возрасте и отрицательным воздействием эмоций на отношения и состояние личности. Отрицательная взаимосвязь была обнаружена между проявлением негативных эмоций и неспособностью контролировать свои эмоциональные реакции. Лица, вынужденные в детстве чрезмерно подавлять свои негативные эмоции, имеют проблемы в эмоциональном тонусе и комфорте. Следовательно, выдвинутая гипотеза является истинной.

По результатам проведенного исследования были сформированы следующие типы эмоционального неблагополучия среди лиц, подвергшихся неадекватным стратегиям воспитания в детском возрасте: реактивный тип, пассивный тип, циклотимный тип. Для реактивного типа характерно наличие скачкообразных негативных эмоциональных вспышек в ситуациях, которые могут действительно содержать конфликт, либо же напоминать состояние конфликта. Для реактивного типа характерны аффективные действия, за которые он впоследствии раскаивается, когда вспышка проходит. Для пассивного типа характерно наличие перманентного подавления всех эмоциональных реакций, как положительных, так и отрицательных, при одновременном уровне повышенной напряженности, неспособности проявлять эмоции в социуме. Циклотимный тип связан с перепадами настроения и использованием как реакций реактивного типа при столкновении с негативными эмоциями, так и реакций пассивного типа. Ведущими патообразующими факторами являются: неадекватное сочетание стилей воспитания, авторитарный стиль, а также сочетание либерально-попустительского и индифферентного стилей.

Были выделены ключевые направления психологического консультирования взрослой личности с неконструктивным проявлением негативных эмоций условиях организации групп личностного роста, которые могут быть реализованы в деятельности психолога при сопровождении взрослых лиц для повышения уровня их психоэмоционального благополучия. При учете выделенных рекомендаций может ожидаться значительное повышение уровня психологического комфорта взрослых лиц, а также снижение показателей конфликтности и личностной дисгармонии вследствие овладения ключевыми подходами к адекватному проявлению негативных эмоций, что станет залогом для постоянного личностного роста и развития участников группы.

Таким образом, поставленная цель данной исследовательской работы была достигнута, выдвинутая гипотеза подтверждена. Сформулированные рекомендации могут послужить основой для разработки программы психологического консультирования взрослой личности, имеющей жалобы на собственное эмоциональное состояние.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 261 с.
2. Айрапетянц, В. А. Нейрофизиологические и вегетативные проявления психоэмоционального напряжения у взрослых и детей / В. А. Айрапетянц // Журнал высшей нервной деятельности. – 1977. – №2. – С. 414–416.
3. Арбатская, Е. С., Дичина, Н. Ю. Диагностика выявления проблем в детско-родительских отношениях: методическое пособие / под ред. Переломовой Н. А. – Ангарск – Иркутск: УМЦ РСО, 2017. – 104 с.
4. Артамонова, Е. И., Екжанова, Е. В., Зырянова, Е. В. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учеб. пособие для студентов вузов / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова. – М. : ИЦ Академия, 2011. – 192 с.
5. Бардышевская, М. К., Лебединский, В. В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей / М. К. Бардышевская, В. В. Лебединский. – М. : Когито-Центр, 2019. – 283 с.
6. Безруких, М. М., Дубровинская, Н. В., Фарбер, Д. А. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
7. Белинская, Е. П. Социальная психология личности / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 301 с.
8. Беляева, Н. И. Влияние стилей воспитания на формирование личности ребенка / Н. И. Беляева // Научное периодическое издание «InSitu». – 2016. – №4. – С. 95–98.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 4–е изд. – М. : АСТ; Прайм–Еврознак, 2009. – 816 с.
10. Большунова, Н. Я. Развитие индивидуальности и субъектности в формах детской субкультуры / Н. Я. Большунова. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2013. – 232 с.
11. Боулби, Д. Привязанность / Д. Боулби. – М. : Гардарики, 2003. – 477 с.
12. Бреслав, Г. М. Предметность эмоциональных явлений / Г. М. Бреслав // Вестник Московского университета. – 1977. – №4. – С. 3–11.
13. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г. М. Бреслав. – М. : Педагогика, 1990. – 144 с.
14. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 176 с.
15. Вахрушева, Л. Н. Методика диагностики эмоционального интеллекта (МДЭИ): учебно-методич. пособие для студентов факультета клинич. психологии по курсу «Психология личности» / Л. Н. Вахрушева, В. В. Гризодуб, А. В. Садокова. – М. : МГМСУ, 2010. – 56 с.
16. Венар, Ч., Кериг, П. Психопатология развития детского и подросткового возраста / Ч. Венар, П. Кериг. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 670 с.
17. Верхотурова, Н. Ю. К проблеме генезиса эмоциональной регуляции поведения в детском возрасте / Н. Ю. Верхотурова // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – №3. – С. 264–273.
18. Вилюнас, В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций / В. К. Вилюнас // Психология эмоций. – М., 1984. – С. 3–28.
19. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М. : Педагогика, 1976. – 143 с.
20. Винникотт, Д. В. Маленькие дети и их матери / Д. В. Винникотт, пер. с англ. Н. М. Падалко. – М. : Класс, 2016. – 80 с.
21. Винникотт, Д. В. Разговор с родителями / Д. В. Винникотт, пер. с англ. М. Н. Почукаевой, В. В. Тимофеевой. – М. : Класс, 1994. – 112 с.
22. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский // Собрание сочинений в 6 т. Т. 3. – М. : Педагогика, 1982. – 328 с.
23. Выготский, Л. С. Учение об эмоциях / Л. С. Выготский // Собрание сочинений. Т. 4. – М. : Педагогика, 1984. – С. 90–138.
24. Гальперин, П. Я. Лекции по психологии / П. Я. Гальперин. – М. : Высшая школа, 2015. – 400 с.
25. Гарбузов, В. И., Захаров, А. И. Неврозы у детей и их лечение / В. И. Гарбузов, А. И. Захаров. – Л. : Медицина, 1977. – 272 с.
26. Гудкова, Т. В. Специфика индивидуальности и ее развитие в детском возрасте: основные исследовательские подходы / Т. В. Гудкова // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – №4. – С. 19–33.
27. Гурьева, В. А. Психогенные расстройства у детей и подростков / В. А. Гурьева. – М. : Крон-пресс, 1996. – 208 с.
28. Дерябин, В. С. Чувства, влечения, эмоции: о психологии, психопатологии и физиологии эмоций: монография / В. С. Дерябин. – Изд. 2–е, доп. – М. : Изд-во ЛКИ, 2015. – 222 с.
29. Додонов, В. И. Эмоции как ценность / В.И. Додонов. – М. : Политиздат, 1978. – 270 с.
30. Елисеев, О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев. – Псков: Издательство Псковского областного института усовершенствования учителей, 1994. – 280 с.
31. Елфимова, Н. В. Функции эмоций в создании мотивационного компонента деятельности / Н. В. Елфимова // Эмоционально-волевая регуляция учебной деятельности / Н. В. Елфимова. – М., 1987. – С. 24–30.
32. Запорожец, А. В. Эмоции и их роль в регуляции деятельности / А. В. Запорожец // Личность и деятельность. – М., 1977. – С. 62.
33. Изард, К. Э. Психология эмоций. The Psychology of Emotions / К. Э Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 598 с.
34. Ильин, Е. П. Характеристики эмоциональности / Е. П. Ильин // Самоучитель по психологии / Л. Н. Образцова. – М. : АСТ, 2012. – 270 с.
35. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – М. : Психологос, 2001. – 375 с.
36. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа. – М. : Когито-Центр, 2015. – 365 с.
37. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. переизд. / О. А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2004. – 319 с.
38. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
39. Коненкова, Р. А., Корытова, Г. С. Теоретические подходы к изучению эмоциональных нарушений в детском возрасте в контексте защитно-совладающего поведения / Р. А. Коненкова, Г. С. Корытова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2014. – №5. – С. 92–98.
40. Корсини, Р., Ауэрбах, А. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб. : Питер, 2003. – 487 с.
41. Корытова, Г. С. Психологические особенности внутрисемейных отношений и их влияние на проявления школьной дезадаптации: дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Корытова Галина Степановна. – Улан-Удэ: Бурятский гос. ун-т, 1998. – 166 с.
42. Кузьмишина, Т. Л. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация / Т. Л Кузьмишина, Е. С Амелина, А. А Пермякова, Е. А. Хохлова // Современная зарубежная психология, 2014. – №1. – С. 16–25.
43. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т. А. Куликова. – М. : Педагогика, 2000. – 326 с.
44. Курганский, H. A. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности / H. A. Курганский, Т. А Немчин // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. A. A. Крылова. Л., 1990. – С. 44–51.
45. Левитов, Н.  Д. О психических состояниях человека / Н.  Д. Левитов. – М. : Медицина, 1964. – 476 с.
46. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : Издательство МГУ, 1982. – 335 с.
47. Линдеманн, Э. Клиника острого горя / Э. Линдеманн // Хрестоматия по психологии эмоций / под ред. В. К. Вилюнаса. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – С. 247–255.
48. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – СПб. : Питер, 2004. – 320 с.
49. Магомед-Эминов, М. Ш. Позитивная психология в 2-х тт. / М. Ш. Магомед-Эминов. – М. : Российская Психоаналитическая Ассоциация, 2007. Т.1. – 560 с.
50. Магомед-Эминова, О. И. Психологические особенности феномена стойкости в детском возрасте / О. И. Магомед-Эминова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – №3. – С. 218–223.
51. Маклаков, А. Общая психология / А. Маклаков. – СПб. : Питер, 2019. – 583 с.
52. Матвеев, Р. Д. Стили родительского воспитания детей в семье / Р.Д. Матвеев // Психоаналитик-Матвеев.РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://психоаналитик-матвеев.рф/semya-i-deti/13/, свободный. Загл. с экрана.
53. Немов, Р. С. Общая психология: Краткий курс. 5-е изд., стереотип. / Р.С. Немов. – СПб. : Питер, 2008. – 498 с.
54. Никандров, В. В., Сонина, Э. К. О свойствах чувств / В. В. Никандров, Э. К. Сонина // Ананьевские чтения-96: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1996. – С. 33–35.
55. Никольская, И. М. Психологическая диагностика, коррекция и профилактика патогенных эмоциональных состояний у младших школьников: дис. … д-ра психол. наук : 19.00.04 / Никольская Ирина Михайловна. – СПб., 2001. – 364 с.
56. Потапов, А. С. Нейропедагогическое обоснование комфортного обучения ребенка: монография / науч. ред. В. М. Монахов. – Новосибирск: НГПУ, 2004. – 404 с.
57. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.
58. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Райковский. – М. : Прогресс, 1979. – 359 с.
59. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2019. – 713 с.
60. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2007. – 452 с.
61. Сиротюк, А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А. Л. Сиротюк. – М. : Сфера, 2003. – 285 с.
62. Спиваковская, А. С. Профилактика детских неврозов / А. С. Спиваковская. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – 200 с.
63. Степанов, С. С. Стратегии семейного воспитания / С. С. Степанов // Школьный психолог. – 2000. – №8. – С. 21–26.
64. Фейербах, Л. А. История философии. Собрание произведений в 3 томах. Т.2. / Л. А. Фейербах. – М. : Мысль, 1974. – 523 с.
65. Фельдштейн, Д. И. Психология развития личности в онтогенезе / Д. И. Фельдштейн. – М. : Педагогика, 1989. – 208 с.
66. Фрейд, З. Печаль и меланхолия / З. Фрейд // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – С. 237–246.
67. Хомская, Е. Д., Батова, Н. Я. Мозг и эмоции / Е. Д. Хомская, Н. Я. Батова. – М. : Изд-во МГУ, 1992. – 180 с.
68. Шаповал, И. А. Психология дисгармонического дизонтогенеза. Психогенные расстройства и развитие / И. А. Шаповал. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. – 351 с.
69. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 196 с.
70. Garmezy, N., Masten, A. Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist / N. Garmezy, A. Masten // Behavior Therapy, 1986. – №17. – P. 500–521.
71. Griffiths, P. E. What emotions really are: The problem of psychological categories / P.E. Griffiths. – Chicago: University of Chicago Press, 1997. – 345 p.
72. Kopp, C. B. Regulation of distress and negative emotions: A developmental view / C. B. Kopp // Developmental psychology. – 1989. – P. 343–354.
73. LeDoux, J. E. Cognitive-emotional interactions in the brain / J. E. LeDoux // Cognition and emotion. – 1989. – P. 267–289.
74. Meichenbaum, D. Understanding resilience in Children and Adults: implications for prevention and interventions / D. Meichenmaum [Электронный ресурс] Режим доступа: www.melissainstitute.org and www.TeachSafeSchools.org, свободный.
75. Seligman, M. E. The Optimistic Child / M. E. Seligman. – NSW: Random House Australia, 1995. – 346 p.
76. Sroufe, L. A. Emotional development: The organization of emotional life in early years / L. A. Sroufe. – Cambridge: University Press, 1996. – 445 p.
77. Thompson, R. A. Emotion and self-regulation / R. A. Thompson // Nebraska symposium on motivation, 1990. – P. 367–467.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**Анкетирование для определения степени конструктивности воспитания в социальных институтах**

Добрый день! Данная анкета посвящена особенностям воспитания в разнообразных семейных институтах. Прочитайте ряд утверждений и выберите тот вариант ответа, который наиболее всего соответствует вашим воспоминаниям.

Блок 1. Детский сад

1. Могу с уверенностью сказать, что в детском саду я чувствовал(-а) себя хорошо

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

2. Не могу припомнить случаи, когда меня наказывали бы в детском саду

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

3. Воспитатель редко приводил меня в пример (как положительный, так и отрицательный)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

4. У нас были правила, за нарушение которых следовало серьезное наказание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

5. Помню, что я боялся/боялась нарушать правила в детском саду, чтобы не вызвать гнев воспитателя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

6. Родители и воспитатели говорили нам одно и то же о том, как следует себя вести

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

7. Родители нечасто говорили, что в группе у нас царит «железная дисциплина»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

8. Вначале у меня были проблемы с дисциплиной, но потом я уже не нарушал(-а) установленные правила

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

9. Не могу припомнить ситуаций, связанных с педагогами, которые все еще вызывали бы у меня сильные негативные эмоциональные переживания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

10. Оцените по шкале от 1 до 10 уровень эмоционального комфорта, который Вы испытывали в детском саду, где 1 – эмоциональный комфорт отсутствовал, 10 – эмоциональный комфорт полностью присутствовал

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Блок 2. Школа

1. Могу с уверенностью сказать, что в школе я чувствовал(-а) себя хорошо

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

2. Не могу припомнить случаи, когда меня наказывали бы в школе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

3. Учитель редко приводил меня в пример (как положительный, так и отрицательный)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

4. У нас были правила, за нарушение которых следовало серьезное наказание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

5. Помню, что я боялся/боялась нарушать правила в школе, чтобы не вызвать гнев учителя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

6. Родители и учителя говорили нам одно и то же о том, как следует себя вести

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

7. Родители часто говорили, что в классе у нас царит «железная дисциплина»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

8. Вначале у меня были проблемы с дисциплиной, но потом я уже не нарушал(-а) установленные правила

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

9. Не могу припомнить ситуаций, связанных с педагогами, которые все еще вызывали бы у меня сильные негативные эмоциональные переживания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

10. Оцените по шкале от 1 до 10 уровень эмоционального комфорта, который Вы испытывали в школе, где 1 – эмоциональный комфорт отсутствовал, 10 – эмоциональный комфорт полностью присутствовал

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Блок 3. Институт/вуз

1. Могу с уверенностью сказать, что в институте/вузе я чувствовал(-а) себя хорошо

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

2. Не могу припомнить случаи, когда меня наказывали бы в институте/вузе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

3. Преподаватели редко приводили меня в пример (как положительный, так и отрицательный)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

4. У нас были правила, за нарушение которых следовало серьезное наказание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

5. Не помню, что я боялся/боялась нарушать правила в институте/вузе, чтобы не вызвать гнев педагогов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

6. Родители и педагоги говорили нам одно и то же о том, как следует себя вести

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

7. Родители часто говорили, что в группе у нас царит «железная дисциплина»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

8. Вначале у меня были проблемы с дисциплиной, но потом я уже не нарушал(-а) установленные правила

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

9. Не могу припомнить ситуаций, связанных с педагогами, которые все еще вызывали бы у меня сильные негативные эмоциональные переживания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

10. Оцените по шкале от 1 до 10 уровень эмоционального комфорта, который Вы испытывали в институте/вузе, где 1 – эмоциональный комфорт отсутствовал, 10 – эмоциональный комфорт полностью присутствовал

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Блок 4. Рабочее место (если вы не работаете, не выполняйте данный блок и завершите выполнение анкетирования)

1. Могу с уверенностью сказать, что на рабочем месте я чувствую себя хорошо

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

2. Не могу припомнить случаи, когда меня наказывали бы на рабочем месте

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

3. Работодатель редко приводил меня в пример (как положительный, так и отрицательный)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

4. У нас были правила, за нарушение которых следовало серьезное наказание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

5. Помню, что я боялся/боялась нарушать правила на рабочем месте, чтобы не вызвать гнев работодателя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

6. Сотрудники и работодатель говорили мне одно и то же о том, как следует себя вести на рабочем месте

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

7. Сотрудники часто говорили, что на работе у нас царит «железная дисциплина»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

8. Вначале у меня были проблемы с дисциплиной, но потом я уже не нарушал(-а) установленные правила

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

9. Не могу припомнить ситуаций, связанных с работодателем, либо сотрудниками, которые все еще вызывали бы у меня сильные негативные эмоциональные переживания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полностью согласен | Не совсем согласен | Не согласен |
|  |  |  |

10. Оцените по шкале от 1 до 10 уровень эмоционального комфорта, который Вы испытываете на рабочем месте, где 1 – эмоциональный комфорт отсутствует, 10 – эмоциональный комфорт полностью присутствует

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Благодарим за участие в анкетировании!