

- Теплов Б. М. Темперамент // Психология. 3-е изд. / Под ред. К. Н. Корнилова, А. А. Смирнова, Б. М. Теплова. М., 1948. С. 428–434.
- Теплов Б. М. Исследование свойств нервной системы как путь к изучению индивидуально-психологических различий // Психологическая наука в СССР. М., 1960. Т. 2. С. 3–46.
- Токарский А. А. О темпераменте. М., 1896.
- Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. Вып. 5. М., 1975. С. 111–195.
- Шингаров Г. Х. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. М., 1971.
- Эббингауз Г. Очерк психологии. СПб., 1911.
- Якубчик Б. И. Некоторые индивидуальные различия в деятельности спортсмена-акробата и учет их в процессе учебно-тренировочных занятий: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1965.
- Eysenck H. J. The Structure of Human Personality. London: Methuen, 1953.
- Guilford J. P., Zimmerman W. S. Fourteen Dimensions of Temperament // Psychological Monographs. 1956. Vol. 70, 10. P. 1–26.
- Roback A. A. The psychology of character. With a Survey of Temperament. N. Y.: Harcourt, Brace and Company; London: Keagan, Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd., 1931.
- Sheldon W. H., Stevens S. The Varieties of Temperament: Psychology of Constitutional Differences. N. Y., 1942.
- Sheldon W. H., Stevens S., Tucker W. B. Varieties of Human Physique. N. Y.: Harper, 1940.

ВОСПИТАНИЕ ГЛУБИНЫ ЧУВСТВ В КОНТЕКСТЕ ПРИНЦИПА ТВОРЧЕСКОЙ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ С. Л. РУБИНШТЕЙНА

Е. А. Леванова, Л. В. Тарабакина

Сущность человеческого бытия наполняет глубина чувств. Включенные человека в пространство культуры и истории влечет за собой перестройку всей эмоциональной сферы. Наиболее полное постижение опыта предыдущих поколений происходит через чувственность и эмоциональное наследие, которые обладают огромной объединительной силой. С. Л. Рубинштейн писал: «Заглушите в нас наши чувства, и мир станет для нас тусклым, а жизнь блеклой и мертвенно безразличной» (Рубинштейн, 1935, с. 393). Чувства сопровождают человека по жизни в самых разных обстоятельствах и в самой разной форме. Они зависят от социальных взаимоотношений, а их взаимность украшает нашу жизнь каждый день и переносит нас в будущее.

Глубина чувств наиболее очевидно обнаруживается в проблемных ситуациях индивидуальной жизни. Глубокое чувство пронизано конфликтом между переживаниями заботы, радости и страданиями, которые неизбежно возникают и сопряжены с масштабностью активности человека. Чувства затрагивают онтологические вопросы о сущностном в человеке, его адекватное воплощение в социальную действительность и смысловые основания бытия. Условием становления глубоких и интенсивных чувств является расширение психологического пространства личности и способность к творческой самодеятельности, которую С. Л. Рубинштейн связывает с возможностью преодоления «непосредственной данности бытия», «объективизма бытия», «пассивизма» и отказа от жизненного принципа принимать «то, что дано, так, как оно дано» (Рубинштейн, 1986, с. 102).

Человеческая жизнь – это «сплетение» разнообразных чувств. Как пишет Рубинштейн, человеческая жизнь состоит в разнообразных соотношениях добра и зла, трагического и комического. Ни одно чувство не может быть абсолютизировано. Каждое чувство в отдельности, выступающее как обобщенное отношение к жизни, не оправдывает себя. Необходимо анализировать все оттенки чувств, через

которые человек воспринимает мир. «Трагизм возникает там, где что-то хорошее и прекрасное вовлекается жизнью в пагубный для человека конфликт» (Рубинштейн, 2003, с. 368). Разные чувства разных людей в одних и тех же жизненных обстоятельствах обусловлены тем, что «вносят» в эти ситуации люди, в них входящие.

Чувства имеют социальную природу своего происхождения. Становление чувств разворачивается в пространстве межличностных взаимоотношений. Другой человек входит в «онтологию» бытия человека и предстает необходимым компонентом его бытия. Познание сущности другого человека происходит через чувства, и он перестает быть одним из множества других. В чувствах проявляется факт невозможности существования человека как изолированного «Я». Чтобы существовать как человек, человек должен существовать для другого не как объект познания, а как условие жизни и условие человеческого существования. Чувства выражают не просто состояния субъекта, а его отношение к миру. Человечность отношения к другому человеку не зависит от его хорошего или плохого отношения.

Обретение глубины чувств выступает как проблема саморазвития. В современном неустойчивом и духовно разрозненном обществе остро встает проблема глубины и богатства чувств. Новый экзистенциальный кризис молодежи связан, прежде всего, с неопределенностью духовной опоры и дефицитом чувств. Люди все чаще в пространстве межличностных отношений встречаются с обманом либо с открытой агрессией. Неспособность жить в ладу с другими людьми, с самим собой, с окружающим миром для известного круга людей оформляется в стиль манипулятивного поведения, в устойчивое эмоциональное отчуждение или в способы открытого эмоционального насилия. Эти тенденции приобретают достаточно массовый характер. Большая по своему жизненному значению проблема состоит не в том, чтобы подавлять сильные чувства, а в том, чтобы воспитывать их человечность.

Исторически начало в объяснении психологической природы чувств человека связано с натуралистическим контекстом и принадлежит американскому психологу У. Джеймсу, который утверждал, что источником эмоций являются органические изменения. Любопытно, что даже З. Фрейд упрекал У. Джеймса в том, что тот изучает «шелуху»; он рассуждал, что не знает ничего более безразличного, чем объяснять природу страха органическими изменениями. В ответ на обрушившуюся критику У. Джеймс заявил, что органическое происхождение имеют только низшие эмоции: страх, гнев, ярость; субтильные же эмоции имеют другую природу, но какую – не объяснил. Гуманистическая психология также признает позитивное содержание эмоций, изначально заложенное в природе человека и первично обуславливающее его стиль эмоционального восприятия событий. Так, К. Роджерс призывает доверяться больше тем эмоциям, которые возникают «органически»; человеку необходимо прислушиваться к себе и опираться

на себя как целостное природное существо, точно и полно отражая происходящее в себе самом (Роджерс, 1994).

Акцент только на естественных интерпретациях происхождения чувств имеет социально-психологические последствия: в объяснениях чувств человек может предстать как жертва своих индивидуальных физиологических особенностей. По результатам исследований К. И. Изарда, проводившего опрос представителей разных стран, страх является той эмоцией, которую люди больше всего не хотят переживать (Изард, 1980). Тем не менее, любые сигналы об изменениях и представления возможных опасностей вызывают у человека адекватные проявления тревоги. Тревога проявляется как на телесном уровне, так и в переживаниях, а также и в поведении. Непрерывно накапливаясь, тревожные переживания преобразуются в активную форму агрессивного поведения и периодически «выплескиваются» вовне. Чем большее количество агрессивной энергии имеется в данный момент, тем меньшей силы нужен провоцирующий раздражитель, чтобы агрессивно окрашенные переживания проявились по отношению к окружающим.

Наибольшие разногласия в литературе выявляются по вопросу о прогнозе становления эмоциональной организации человека. Человек порой не знает, откуда приходят чувства и почему; он не имеет доступа к внутренним механизмам, их направляющим. Э. Фромм глубинную агрессию рассматривает как «жажду» мести. На одном конце шкалы мести находятся люди, лишенные мстительных чувств, на другом – с накопительным характером, у которых даже малейший ущерб актуализирует «мстительную память» (Фромм, 1998). По Фрейду, человек – жертва своих эмоций и обречен на страдания и конфликты; травмирующие переживания ребенок усваивает благодаря идентификации с моделями поведения взрослых, которые далее действуют жестко. Хотя вариант сублимации травмирующих переживаний в трудно узнаваемые формы поведения у творческих людей в психоанализе признается. Например, А. Фрейд принадлежит клиническое описание альтруистического и заботливого поведения по невротическому типу. Данное исследование подтверждает, что альтруизм и забота могут быть нейротичными (наряду с другими механизмами их происхождения).

Чувства входят в структуру любого психического процесса. Они тесным образом связаны с памятью, мышлением, волей, со смыслами и с другими психическими процессами. Соответственно, изучать чувства в чистом виде крайне трудно. Это очень сложная проблема, прежде всего для экспериментальной психологии. Однако сходная проблема измерений существует для любого психического процесса. Например, психологи ставили задачу измерить объем механической памяти, а получили данные о мотивах личности. Любой психический процесс изучать в чистом виде трудно. Иногда психолог осознанно ставит задачу опосредствованного измерения личности через восприятие (например, в школе Б. В. Зейгарник).

Связь чувств с психическими процессами вызывает сомнения в их самостоятельности. Факты, свидетельствующие о связях эмоций и чувств с другими психическими процессами и состояниями, имеют, кроме того, противоречивый характер. Считается, что эмоциональные состояния приобретают деструктивную силу, разрушая как когнитивные, так и соматические процессы. Человек, хронически переживающий стресс и сильные негативные эмоциональные состояния, неспособен к разумным решениям. Прямо противоположная точка зрения на роль эмоций в едином контексте с другими психическими процессами защищает положение о том, что сильные эмоции способны мгновенно интегрировать и мобилизовать все другие психические процессы. Эмоции помогают человеку своевременно сориентироваться в новых обстоятельствах жизни и оказаться не только адаптированным, но и быть творческим в ситуациях неожиданности и неопределенности. Разную природу своего происхождения и особенности регуляции имеют не только отрицательно окрашенные эмоции, но и положительно окрашенные. Эйфория, удовольствие, радость могут иметь как организменную природу своего происхождения и характер регуляции, так и личностную.

Эмоции включены в образы и в социальное восприятие. Новый образ обязательно становится эмоциональным, а далее приобретает способность инициировать и воспроизводить прошлые эмоции своего опыта, как это было показано в исследованиях Д. Уотсона. Эмоции и чувства являются особой формой ориентирования человека в мире, своеобразии которого не может быть возмещено разумом. Именно чувства и эмоциональные состояния помогают человеку наиболее тонко дифференцировать жизненные ситуации. Эмоционально окрашенные образы одного и того же события у разных людей определяются пониманием разных границ ситуации и разными действиями человека: агрессивными, толерантными или доброжелательными.

Влияние культуры и жизненного опыта на ребенка еще недостаточно, и в результате он руководствуется в начале своей жизни принципом удовольствия и правилом – «мне все позволено», а потому любые ограничения его желаний вызывают агрессию, которая приобретает особо жесткий характер. Своим «врагам» ребенок редко желает чего-нибудь меньше смерти. По мысли М. М. Бахтина, таких «мысленных убийств» даже самых близких лиц в первые годы жизни ребенка накапливается очень много. Ребенок проявляет жестокость и непонимание переживаний другого человека, поскольку руководствуется принципом наслаждения «в чистом виде».

Важный вклад в механизмы становления эмоциональных образов и социального научения был сделан Э. Торндайком, который показал, что прочность научения основана на «законе эффекта» или состоянии переживаемого удовольствия в конкретной ситуации, которое сохраняется и в дальнейшем жестко воспроизводится.

Основой человеческого бытия считают группу высших когнитивных эмоций, поскольку именно они помогают каждому человеку справляться с социальными проблемами и приобретать навыки эмоциональной регуляции в условиях взаимодействия с окружающими людьми: «<...> бывают случаи, когда необходимо прислушиваться к голосу разума больше, чем к велению сердца. Знание того, когда можно подчиниться чувствам, а когда лучше их проигнорировать, – ценное качество» (Эванс, 2008, с. 7).

Рост интереса к эмоциональной регуляции обусловлен прежде всего прагматическими обстоятельствами: современные организации предъявляют высокие требования к эмоциональным характеристикам сотрудников. Востребованы сотрудники эмоционально надежные, с предсказуемым поведением, то есть с определенной манерой «являть» свои чувства для других. Характерная особенность современного человека состоит в стремлении взять под контроль регуляцию своего стиля общения, своего стиля интонирования речи, своего стиля проявления эмоциональных состояний и т. д.

Эмоциональная устойчивость/эмоциональная неприспособленность традиционно диагностируются как неизменяемые характеристики, изначально предопределяемые темпераментом и реактивностью организма на новизну и перенапряжение. В тренингах человек совершенствует техники выражения чувств. Эмоционально компетентная к регуляции своего самочувствия личность в процессе обучения овладевает «техниками» его управления. Когда человек ступает на путь высоких технологий, он вынужден в основном ограничивать свои эмоции и чувства, поскольку они могут нарушить установленный контроль, порядок, прогноз событий.

В контексте социологического подхода к интерпретации механизмов развития эмоциональной сферы человека (сводящего бытие человека к жизни общества, а самого человека к «маске») обсуждается и другое ее качество – эмоциональная креативность. Эмоциональная креативность рассматривается как способность к коммуникации и как словесное генерирование множества дивергентных решений в задачах эмоционального содержания. Предполагается, что эмоционально креативные люди способны обеспечивать обширное эмоционально-ассоциативное поле взаимодействия, подмечать взаимосвязь разнообразных стимулов, что позволяет достигать качественного своеобразия деятельности, выбирать эффективные стратегии поведения и воздействия на других людей, а соответственно – достигать максимальных успехов в реализации поставленных целей. В тестах на эмоциональную креативность испытуемому предлагается в моделируемой жизненной ситуации предложить как можно больше вариантов поведения, способствующие наиболее успешной деятельности в ситуациях взаимодействия с другими.

Стандарты эмоциональной воспитанности достаточно быстро проникают в современное общество и могут выступать как вариант

культурного клише. Выглядеть эмоционально воспитанным, грамотным и неожиданным можно, выучив правила эмоционального сопровождения межличностного взаимодействия. «Эмоциональную рациональность» и «эмоциональную креативность» можно рассматривать как важнейшие точки сферы социального воздействия и взаимодействия, ориентированного на единую систему инженерии эмоций, обеспечивающих безопасность в группах и в межгрупповых отношениях. Готовность к выполнению эмоционального труда обеспечивается специально разработанными тренингами. В современной растущей индустрии востребованы работники с умением приятно обходиться с большим количеством людей. Если прежде доброжелательные отношения воспринимались как стиль, характеризующий индивидуальность человека и его внутренний мир, то теперь – это «компетенция» работника сферы эмоционального труда. В результате внешний контроль эмоциональных сценариев взаимодействия может оказаться мощной силой разрушительного подавления личности, обеспечивающей безусловное послушание.

Последствия социологического контекста в объяснении психологии чувств и их воспитания проявляются в том, что чувства и эмоции людей формируются рыночными отношениями до необычайной степени. Предсказуемость эмоциональных состояний, обусловленная правилами и установками, освобождает от необходимости анализировать свои чувства, сомневаться и страдать. Под влиянием общественного одобрения определенных групп людей или их осуждения возникает уровень эмоциональных стереотипов, готовый актуализироваться и подтверждаться в стандартных ситуациях межличностного взаимодействия.

Эмоции и чувства – это интегральная часть развития и проявления собственного Я. Зрелый в своем развитии человек постоянно самоопределяется и вырабатывает личную позицию по отношению к стрессовой ситуации и к своей судьбе. С.Л. Рубинштейну принадлежит заслуга рассмотрения развития эмоций и чувств в непрерывном становлении личности. Он выделяет три этапа изменений эмоциональных возможностей человека по мере его жизненного становления. На первом этапе жизни эмоции полонят человека и его внутренний мир; он способен понять в действиях другого человека только то, что сам переживает. На втором этапе развития человек оказывается способным понять то, что собственному переживанию чуждо. Эмоциональные и интеллектуальные переживания приобретают автономность и независимость друг от друга. Наконец, на третьем этапе личностного развития эмоции и чувства приобретают новые качества, новые функции и возможности, – они начинают направлять познание. Человек не только понимает, где искать истину или не только понимает, какое дело правое, но свои переживания распределяет в связи с таким пониманием (Рубинштейн, 1935).

Происхождение глубины и интенсивности чувств трудно представить всего лишь в спектре социальной адаптации. Для становления глубины чувств необходимы рост и обогащение психологического пространства личности. Человек сам определяет границы своего психологического пространства, связывая личностное и социальное бытие в единое целое. Личность расширяет свое психологическое пространство вопреки обстоятельствам, «когда ты неизвестно где – на неведомой тебе тропинке, на неведомом берегу, ты где-то во Вселенной – живется и дышится безбрежной жизнью» (Из дневников..., 1999, с. 19).

В творческой самодеятельности своего жизненного пути возникают новые связи и новое соединение двух крайних позиций – максимального обособления с общностью. Подлинная глубина чувств, богатство и специфика организации эмоциональной сферы у конкретного человека создается в процессе творчества. Человек сам творит свою жизнь и определяет границы своего психологического пространства. Но он расширяет свое Я за счет включения в него других, обретая тем самым масштабность своего существования, обретая перспективу и идентичность, обретая возможность творчески использовать опыт этих других и их ресурсы. Именно позитивные отношения близких и их любовь придают человеку эмоциональную устойчивость, делают его эмоционально креативным и наполняют жизнь высоким смыслом. Бытие-в-мире, с точки зрения экзистенциальных философов и психологов, означает быть человеком вовлеченным, втянутым в ситуацию (в среду). «Забота о близком, его боли и радости, хотя бы отчасти, являются и моими чувствами» (Мэй, 1997, с. 312). «Отсутствие любви <...> ослабляет потенциальные возможности и даже убивает их» (Маслоу, 1997, с. 133).

Человеческое бытие не тождественно жизни индивидуального субъекта. Человек творчески создает пространство своей жизни. Это пространство, хотя оно и непосредственно связано с реальным миром, но сконструировано самим субъектом и несет на себе отпечаток его личности. Человек – творец нового пространства, соединяющего в себе природное, культурное и индивидуальное бытие. Рубинштейн пишет: «Человек есть существо, имеющее „проект“. Проект он потому, что в нем нет готовой сущности, он сам ее делает» (Рубинштейн, 2003, с. 374). Эмоционального здоровья и богатства чувств может достичь человек с любым темпераментом или даже с телесным недугом. Люди, достигшие глубины чувств, больше концентрируются на задачах, больше тратят времени на преодоление проблем и, следовательно, достигают большего, усиливая самоэффективность. Делает жизнь человеческой подлинное чувство творца, а актом творческой активности человек способен расширять сферу объективного бытия.

ЛИТЕРАТУРА

Из дневников Сергея Леонидовича Рубинштейна // Психологический журнал. Т. 20. 1999. № 4. С. 18–23.

- Изард К. Эмоции человека. М., 1980.
Маслоу А. Психология Бытия. М., 1997.
Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.
Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
Рубинштейн С. Л. Основы психологии. М., 1935.
Рубинштейн С. Л. Принцип творческой самодеятельности // Вопросы психологии. 1986. №4. С. 101–107.
Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб., 2003.
Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1998.
Эванс Д. Эмоции. М., 2008.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИДЕЙ С. Л. РУБИНШТЕЙНА В ПЕРСОНОЛОГИИ ЖИЗНИ

Е. Б. Старовойтенко

В обширном тематическом диапазоне современных психологических исследований проблема личности занимает одно из ведущих мест. Во многом это обусловлено актуальной гуманистической и практической направленностью психологии, решающей разнообразные задачи поддержки конкретного человека в его жизни, наполненной возможностями, противоречиями, моментами выбора, рисками и открытиями. Человек, взятый в индивидуальном соотношении со своей жизнью, в индивидуальном жизненном пути, жизненном восхождении и испытаниях, получает содержательное определение «личность» и рассматривается с позиций разнообразных теорий личности. При этом традиционные концептуальные модели личности служат, главным образом, результатами и способами изощренной аналитики, проводимой в частных парадигмах: глубинной, феноменологической, транзактной, экзистенциальной, субъектной и т. д. Другой перспективный путь к личности, осуществляемый на основе синтеза различных ценных идей и подходов, заметно отстает в развитии.*

Областью психологического поиска, направленного на интеграцию знаний о личности и методов ее изучения, может выступить новая персонология, развивающая многомерный и целостный взгляд на личностное начало человека, продолжающая лучшие традиции его понимания в отечественной психологии, в первую очередь, традицию С. Л. Рубинштейна. В контексте персонологии могут решаться задачи, во-первых, систематизации идей и определений личности не только в частных парадигмах психологии, но и содержащихся в разнообразных сферах познания: философии, культурологии, социальных науках, мифологии, искусстве, биологических и психологических науках. Во-вторых, поиска оснований объединения авторитетных теорий лич-

* Индивидуальный исследовательский проект №09-01-0008 выполнен при поддержке ГУ ВШЭ.