

# Роль подлинных эмоций в эмоциональной безопасности образовательной среды

**S. Rybtsov\***,  
*Postdoctoral fellow SCRM (Scotish Centre for Regenerative Medicine) University of Edinburgh Edinburgh, UK*

**Т.Н. Березина\*\***,  
*профессор кафедры научных основ экстремальной психологии МГППУ, Москва, Россия*

Дается критерий определения эмоциональной безопасности образовательной среды: минимизация отрицательных эмоций и увеличение количества положительных эмоций. Выделяются две составляющих эмоциональной безопасности: уровень отрицательных эмоций (индикатор – эмоции страха, тревоги) и уровень положительных эмоций (индикатор – эмоция радости). Подлинные эмоции рассматриваются как эмоции, вызывающие значительные физиологические изменения в организме, по отношению к обычным, которые в основном протекают на уровне психологических переживаний. Обосновывается роль подлинных эмоций в обеспечении физического и психического здоровья. Рассматривается взаимосвязь подлинных отрицательных эмоций с возникновением психосоматических заболеваний в будущем и, наоборот, улучшение показателей здоровья при переживании подлинных положительных эмоций. Показывается, что подлинные отрицательные эмоции могут возникать при переживании экзаменационной тревоги, а подлинные положительные – при насыщении образовательной среды мероприятиями, способствующими творческой и интеллектуальной реализации личности.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность, образовательная среда, эмоциональная безопасность, подлинные эмоции, психосоматические заболевания, радость, страх.

Проблема эмоциональной составляющей психологической безопасности образовательной среды – одна из актуальнейших, потому что в школьном возрасте эмоции часто оказываются причиной и поведенческих реакций, и когнитивных суждений, а также пси-

хосоматических нарушений. В классическом определении под психологической безопасностью понимается такое состояние образовательной среды, которое свободно от проявлений психологического насилия во взаимодействии, с одной стороны, с другой, оно спо-

\*srybtsov@staffmail.ed.ac.uk

\*\*tanberez@list.ru

способствует удовлетворению потребностей субъекта в личностно-доверительном общении, с третьей, оно создает референтную значимость образовательной среды для ее участников, и в-четвертых, способствует психическому здоровью всех вовлеченных участников [16]. «Под психологической безопасностью образовательной среды мы понимаем ее состояние, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников» [16, с. 6]. Традиционно у психологических явлений выделяют три компонента: поведенческий, когнитивный и эмоциональный. Их можно выделить и у такого явления как психологическая безопасность образовательной среды. Они и выделяются в методике И. А. Баевой «Психологическая безопасность образовательной среды школы – ПБОС». Под поведенческим здесь понимается волевой компонент – способность субъекта управлять своим поведением. Под когнитивным – рациональный компонент, характеризующий наличие у субъекта представлений, что школа развивает его личность, интеллект, способности. Эмоциональный компонент, наиболее интересный для нас, определяется через эмоции по отношению к школе, к учебному процессу, которые переживает субъект образовательной среды. Оценивается общее эмоциональное отношение к школе (нравится/не нравится), а также наличие положительных эмоций по отношению к школе, главным образом, эмоции интереса.

Г. В. Грачев рассматривал психологическую безопасность в аспекте триады С. Л. Рубинштейна (отношение к миру, к другим людям и к самому себе), как защищенность психики от негативных воздействий, мешающих адекватному функционированию человека в современном обществе и не дающих сформировать адекватную систему его отношений к окружающему миру, людям и самому себе [14]. В аспекте отношений также можно выделить эмоциональный компонент, который будет характеризовать эмоции, возникающие во время взаимоотношений и по отношению к субъектам взаимоотношений.

Ранее мы дали следующее определение эмоциональной безопасности образовательной среды. «Безопасная образовательная среда предполагает возникновение у ее субъектов подлинных положительных или нейтральных эмоций (в зависимости от контекста ситуации) и отсутствие подлинных отрицательных эмоций (таких как гнев, страх или отвращение)» [10, с. 41]. В нашем определении упор делался именно на подлинных эмоциях.

Ранее мы определили подлинные эмоции как эмоции, которые изменяют физиологическое состояние организма [5]. Подлинные эмоции не зависят от силы их субъективного переживания, эмоция может переживаться человеком очень сильно, но если она не вызывает изменений функционального состояния организма (главным образом, на уровне биохимического состава жидкостей организма), то не будем считать ее подлинной. Подчеркнем, что термин подлинные в нашем понимании не означает, что обычные эмоции являются какими-то ложными. В данном случае это просто термин, которым мы обозначили эмоциональный компонент, тесно связанный с регуляцией физиологических состояний человека. Подлинные – не значит истинные (как мы думаем, любая эмоция истинна для переживающего ее субъекта). В данном случае термин «подлинные» означает только одно – их сильное влияние на физиологию. Подлинная эмоция вызывает изменение состава пота, крови, учащение пульса, изменение запаха человека [13].

Такое представление хорошо согласуется с мульти- и биполярными теориями эмоций [20], согласно которым имеется несколько (минимум два) уровней обработки эмоциональной информации; на более высоком уровне, корковом, эмоции формируются как ответ на всю ситуацию в целом, с учетом прошлого опыта, такие эмоции хорошо осознаются и могут оцениваться субъективно как сильные/слабые. На нижнем, подкорковом уровне происходит формирование эмоционального ответа без участия сознания, и именно этот уровень сильнее связан с регуляцией физиологических реакций организма. Ранее мы описывали экспериментально существование двух уровней эмоционального отклика для обонятельного анализатора [4; 7]. Как нам сейчас

представляется, подлинность эмоций определяется именно включением низшего подкоркового уровня формирования эмоций.

В практическом смысле наличие физиологического компонента эмоций давно используется в практике, в частности, на нем основана работа детектора лжи. Принцип, положенный в основу действия прибора, заключается в том, что когда в опасной для него ситуации человек лжет, он испытывает очень сильные эмоции (по нашему мнению, это эмоции страха), они изменяют состав крови, пота и тем самым меняют электропроводность кожи, которая и регистрируется прибором. Нами было доказано изменение физиологического состояния человека, воображающего праздник, алкогольное застолье, представляющего, как пьет спиртное, становится пьяным и веселым. Под действием таких переживаний у некоторых людей появлялись алкоподобные вещества в слюне, мочи, и их можно было зарегистрировать в выдохе [8; 12].

Какова же роль подлинных эмоций в организации психической жизни индивида?

Как отмечают большинство исследователей, целью психологической безопасности образовательной среды является сохранение здоровья ее субъектов: учеников, педагогов, родителей [1; 2].

«Если подходить к этому вопросу в широком смысле, то безопасность человека – это состояние его полного физического, социального и духовного благополучия, которое определяется внутренними (наследственность, физическое и психическое здоровье) и внешними (окружающая природная, антропогенная, техногенная, социальная среда)» [15, с. 38].

Правда, чаще всего исследователи делают упор на психическом здоровье, в том смысле, что психологическая безопасность обеспечивает психическое здоровье. «Основной угрозой во взаимодействии участников образовательной среды является получение психологической травмы, в результате которой наносится ущерб позитивному развитию и психическому здоровью, удовлетворению основных потребностей, т. е. возникает препятствие на пути самоактуализации» [3].

Однако роль психологической безопасности гораздо шире, чем обеспечение психиче-

ского здоровья. Отсутствие психического здоровья – это не только нарушение поведения, асоциальность, проблемы в общении, невозможность сделать карьеру и т. п., – это еще и основа для развития психосоматических заболеваний. Иначе говоря, психологические травмы – это угроза для физического здоровья в будущем.

Это означает, что школьник может пережить серьезную ситуацию (например, конфликт с учителем), испытать бурные отрицательные эмоции – страх и гнев, но если они не захватывают физиологический уровень, они не окажут негативного влияния на будущую жизнь и здоровье, в том числе физическое. А вот другая ситуация с переживанием негативных эмоций в таком же конфликте может вызвать физиологические реакции и быть очень опасной в аспекте провоцирования будущих психосоматических проблем. Следует отметить, что оба конфликта являются психологической проблемой, негативны для его участников и требуют помощи школьного психолога. Ту и другую можно рассматривать нарушением психологической безопасности. Однако в первом случае разрешение конфликта приведет к исчезновению проблемы, поэтому эту ситуацию мы считаем значительно менее опасной. А вот опасность во втором случае носит пролонгированный характер, она как болезнь, перешедшая в хроническую форму, и последствия ее могут проявиться через годы. Эту ситуацию мы считаем много опаснее.

Мы выделяем два компонента эмоциональной безопасности образовательной среды. Первый компонент – это переживание человеком положительных эмоций (радости, удовольствия, интереса). Второй компонент – это переживание отрицательных эмоций (страха, гнева, отвращения, печали). Выделение именно этих эмоций было связано с тем, что они относятся к базовым в большинстве классификаций эмоций, и в классификации Дж. Эймура, в частности [19]. Однако чувства, которые переживают люди, чаще всего являются сложными, комплексными [7], включающими в себя несколько эмоций, например, реальная положительная эмоция большинства людей включает в себя и радость, и удовольствие, и интерес (удивление)

[11]. Поэтому в качестве индикатора первого компонента можно взять одну эмоцию – радость. А в качестве индикатора второго компонента – также одну эмоцию, пока мы выбрали индикатором отрицательных эмоций – эмоцию страха, поскольку, во-первых, образовательная среда изобилует разнообразными страхами, во-вторых, гнев часто имеет в основе своей именно страх, в-третьих страх (тревожность) более изучены, в том числе и нами [9], и для его диагностики больше разработано инструментария. Таким образом, главная задача обеспечения эмоциональной безопасности образовательной среды – это минимизация эмоции страха, увеличения переживаний радости.

У каждого компонента эмоциональной безопасности – своя роль. Отрицательные эмоции (индикатором которых является страх) провоцируют развитие психосоматических заболеваний. Страхи, переживаемые субъектами образовательного процесса, многообразны, кроме общих страхов, образовательная среда порождает специфические, связанные с учебным процессом. Наиболее изученной является экзаменационная тревожность, о ее возможной взаимосвязи с будущими психосоматическими заболеваниями уже начинают говорить исследователи.

«В нашем случае, экзаменационный стресс и регистрируемая нами экзаменационная тревожность могут оказаться подлинными отрицательными эмоциями, опасность которых в том, что они ведут к появлениям в будущем психосоматических проблем. Поэтому даже если отличники могут компенсировать когнитивный компонент своей тревожности высокими способностями и получить желаемую отметку на экзамене, все равно экзаменационный стресс может привести к неприятным последствиям для их здоровья в будущем. Особенно это опасно в тех случаях, когда отметка на выпускном экзамене не совпадет с ожидаемой, то есть, положительные эмоции от пятерки не смогут компенсировать действие экзаменационного стресса, у ребенка будет подлинная отрицательная эмоция вдвойне, что может быть опасным в аспекте вызывания психосоматических реакций» [17, с. 125].

Положительный компонент эмоциональной безопасности (индикатором которого яв-

ляется радость), на наш взгляд, наоборот, способствует обеспечению здоровья индивида, психического и физического. Переживание положительных эмоций в пределе приводит к увеличению продолжительности жизни, исследователи приводят данные, что оптимисты живут дольше [6]. Эмоции радости, переживаемые субъектами образовательного процесса, также разнообразны [18]. Как показало предыдущее наше исследование, чаще всего подлинные положительные эмоции у субъектов образовательного процесса (студентов) в процессе творчества, занятия самосовершенствованием, от переживания интеллектуальных успехов, от восприятия искусства, при социальных взаимоотношениях, чувстве любви [10]. Насыщение образовательной среды мероприятиями, которые могут вызывать у учащихся подлинные положительные эмоции, – задача администрации учебных заведений, а доведение до нее этой задачи является частью работы психологической службы.

Отметим, что подлинные эмоции встречаются не часто. По данным нашего предыдущего исследования, в обычной жизни подлинные положительные эмоции регистрировались примерно в одном из нескольких тысяч замеров [10]. Вероятно, частота встречаемости подлинных отрицательных эмоций примерно такая же.

Заключение. Знание о существовании подлинных эмоций и их роли является важным для практических психологов, но для обеспечения эмоциональной безопасности образовательной среды будет достаточно минимизировать количество отрицательных эмоций, переживаемых субъектами педагогического процесса (страха, гнева, отвращения, печали), и увеличить количество положительных эмоций (радости, удовольствия, интереса). Общая минимизация отрицательных эмоций закономерно приведет и к уменьшению частоты переживаний подлинных отрицательных эмоций, соответственно, увеличение количества положительных эмоций приведет и к возрастанию доли подлинных эмоций. Поэтому задача психологии в настоящее время не столько искать различия между подлинными и обычными эмоциями, сколько пытаться работать с общей гармонизацией образовательной среды.

**Литература**

1. Баева И.А., Семикин В.В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2005. № 12.
2. Баева И.А., Баев Н.Н. Психологические ресурсы защищенности студентов как показатель психологической безопасности личности // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru 2013. № 1.
3. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru 2012. № 3.
4. Березина Т.Н. Возникновение позитивных и негативных базовых эмоций под влиянием базовых запахов // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология» 2011. № 3.
5. Березина Т.Н. Актуализация резервных возможностей человека и подлинные эмоции // Психология и психотехника. 2009. № 7.
6. Березина Т.Н. Вероятностная модель продолжительности жизни // Психология и психотехника. 2013. № 4.
7. Березина Т.Н. Взаимосвязь базовых запахов и базовых эмоций // Вопросы психологии. 2012. № 4.
8. Березина Т.Н. Запах и образ спиртного как факторы, влияющие на функциональное состояние человека // Вопросы психологии. 2009. № 4.
9. Березина Т.Н. К вопросу о существовании «запаха страха» // Психология. 2009. № 1.
10. Березина Т.Н. Объективное измерение положительных эмоций у студентов как составляющая оценки безопасности образовательной среды // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru 2013. № 1.
11. Березина Т.Н. Радость и удовольствие как базовые эмоции // Психология и психотехника. 2012. № 7.
12. Березина Т.Н. Реакции человека на представление образов спиртного // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 4.
13. Березина Т.Н., Рыбцов С.А., Хитрякова Е.И. Стресс и резервные способности человека (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) // Мир психологии. 2008. № 4.
14. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М., 1998.
15. Коджаспиров А.Ю. Безопасность личности в образовательной среде школы как психолого-педагогическая проблема // Безопасность образовательной среды: Сб. ст. / Отв. ред. и сост. Г.М. Коджаспирова. М., 2008.
16. Рубцов В.В., Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как условие психосоциального благополучия школьника // Безопасность образовательной среды: Сб. ст. / Отв. ред. и сост. Г.М. Коджаспирова. М.: Экон-Информ, 2008.
17. Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // NB: Педагогика и просвещение. 2013. № 1.
18. Терещенко Р.Н. Эмоциональная креативность как способность // Психология обучения. 2013. № 3.
19. Ortony A., Turner T. J. What's basic about basic emotions? Psychological Review. 1990. № 97. P. 315–331.
20. Griffiths P.E. Basic Emotions, Complex Emotions, Machiavellian Emotions. In Philosophy and the Emotions A. Hatzimoysis (Ed.). 2003. Cambridge, CUP: 39–67.

## **The role of genuine emotions in the emotional security of the educational environment**

**С. Рубцов,**

*научный сотрудник Шотландского центра регенеративной медицины (SCRM),  
Университет Эдинбурга, Великобритания,*

**T. N. Berezina,**

*Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, MCUPE, Moscow, Russia*

We provide a criterion for the estimation of emotional security of the educational environment: minimization of negative emotions and increasing the amount of positive emotions. We reveal the two components of emotional security: the level of negative emotions (the indicators are emotions of fear,



anxiety) and the level of positive emotions (the indicator is emotion of joy). As genuine emotions, we consider those causing significant physiological changes in the body, relative to conventional, which mainly occur at the level of psychological feelings. We substantiate the role of genuine emotion in ensuring physical and mental health. We examine the relationship of genuine negative emotions with the emergence of psychosomatic diseases in the future, and, conversely, health improvement while experiencing genuine positive emotions. We show that genuine negative emotions can arise when experiencing anxiety during exams, and genuine positive emotions – in educational environment enriched with activities that contribute to the implementation of creative and intellectual realization of personality.

**Keywords:** psychological safety, educational environment, emotional security, genuine emotions, psychosomatic diseases, joy, fear.

#### References

1. Baeva I.A., Semikin V.V. Bezopasnost' obrazovatel'noj sredy, psihologicheskaja kul'tura i psihicheskoe zdorov'e shkol'nikov // Izvestija RGPU im. A.I. Gercena. 2005. № 12.
2. Baeva I.A., Baev N.N. Psihologicheskie resursy zashhishhennosti studentov kak pokazatel' psihologicheskoy bezopasnosti lichnosti // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie PSYEDU.ru. 2013. № 1.
3. Baeva I.A., Gajazova L.A. Psihologicheskaja bezopasnost' obrazovatel'noj sredy shkoly i ee psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie PSYEDU.ru. 2012. № 3.
4. Berezina T.N. Vozniknovenie pozitivnyh i negativnyh bazovyh jemocij pod vlijaniem bazovyh zapahov // Vestnik MGGU im. M.A. Sholohova. Serija «Pedagogika i psihologija» 2011. № 3.
5. Berezina T.N. Aktualizacija rezervnyh vozmozhnostej cheloveka i podlinnye jemocii // Psihologija i psihotehnika. 2009. № 7.
6. Berezina T.N. Veroyatnostnaja model' prodolzhitel'nosti zhizni // Psihologija i psihotehnika. 2013. № 4.
7. Berezina T.N. Vzaimosvjaz' bazovyh zapahov i bazovyh jemocij // Voprosy psihologii. 2012. № 4.
8. Berezina T.N. Zapah i obraz spirtnogo kak faktory, vlijajushhie na funkcional'noe sostojanie cheloveka // Voprosy psihologii. 2009. № 4.
9. Berezina T.N. K voprosu o sushhestvovanii «zapaha straha» // Psihologija. 2009. № 1.
10. Berezina T.N. Ob'ektivnoe izmerenie polozhitel'nyh jemocij u studentov kak sostavlajushhaja ocenki bezopasnosti obrazovatel'noj sredy // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie PSYEDU.ru. 2013. №1.
11. Berezina T.N. Radost' i udovol'stvie kak bazovye jemocii // Psihologija i psihotehnika. 2012. № 7.
12. Berezina T.N. Reakcii cheloveka na predstavlenie obrazov spirtnogo // Psihologija. Zhurnal Vyshej shkoly jekonomiki. 2008. T. 5. № 4.
13. Berezina T.N., Rybcov S.A., Hitrjakova E.I. Stress i rezervnye sposobnosti cheloveka (mozhet li chelovek «myslenno» poslat' signal ob opasnosti) // Mir psihologii. 2008. № 4.
14. Grachev G.V. Informacionno-psihologicheskaja bezopasnost' lichnosti: sostojanie i vozmozhnosti psihologicheskoy zashhity. M., 1998.
15. Kodzhaspirov A.Ju. Bezopasnost' lichnosti v obrazovatel'noj srede shkoly kak psihologo-pedagogicheskaja problema // Bezopasnost' obrazovatel'noj sredy: Sb. st. / Otv. red. i sost. G.M. Kodzhaspirova. M., 2008.
16. Rubcov V.V., Baeva I.A. Psihologicheskaja bezopasnost' obrazovatel'noj sredy kak uslovie psihosocial'nogo blagopoluchija shkol'nika // Bezopasnost' obrazovatel'noj sredy: Sb. st. / Otv. red. i sost. G.M. Kodzhaspirova. M.: Jekon-Inform, 2008.
17. Strizhius E.I. Vlijanie trevozhnosti na rezul'taty vypusknyh jekzamenov (GIA/EGJe) u starsheklassnikov s razlichnym urovnem uspevaemosti // NB: Pedagogika i prosveshhenie. 2013. № 1.
18. Tereshhenko R.N. Jemocional'naja kreativnost' kak sposobnost' // Psihologija obuchenija. 2013. № 3.
19. Ortony A., Turner T. J. What's basic about basic emotions? Psychological Review. 1990. № 97. P. 315–331.
20. Griffiths P.E. Basic Emotions, Complex Emotions, Machiavellian Emotions. In Philosophy and the Emotions A. Hatzimoyisis (Ed.). 2003. Cambridge, CUP: 39–67.