

ТРУДНОСТИ ПОНИМАНИЯ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ В ЭКОЛОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ У МОЛОДЕЖИ

DIFFICULTIES OF RECOGNIZING OWN EMOTIONS IN ECOLOGICAL SITUATIONS AMONG THE YOUNG POPULATION

S. Savchenko

Summary: Various ecological situations cause an emotional response in people. However, not all people know how to recognize and name their emotions. This condition is called alexithymia. This study revealed the difficulty of understanding and naming their feelings among young people. Alexithymic manifestations make it difficult to form ecological consciousness. The development of emotional intelligence and empathy will contribute to the development of the emotional component of ecological consciousness and ecological compassion.

Keywords: emotional intelligence, empathy, alexithymia, ecological consciousness, ecological compassion.

Савченко Светлана Николаевна

Аспирант, Волгоградский институт
управления – филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте
Российской Федерации»
savchenko-svet-lana@yandex.ru

Аннотация: Различные экологические ситуации вызывают у людей эмоциональный отклик. Однако не все люди умеют осознавать и называть свои эмоции. Это состояние называется алекситимией. Данное исследование выявило трудности понимания и называния своих чувств у молодежи. Алекситимические проявления затрудняют формирование экологического сознания. Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии будет способствовать развитию эмоционального компонента экологического сознания и экологического сострадания.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмпатия, алекситимия, экологическое сознание, экологическое сострадание.

Эмоциональные реакции сопровождают всю психическую деятельность человека. Они отражают актуальное состояние потребностей, оказывают формирующее воздействие на ценностные ориентации, определяют отношение к тем или иным явлениям действительности [5, с. 99].

Умение распознавать, называть и реагировать как на собственные, так и на чужие эмоциональные проявления напрямую связано с социальной успешностью. Это называется эмоциональным интеллектом. Он помогает ориентироваться в многообразии переменных общественной жизни и окружающей среды [1, с. 44]. Еще одним психологическим феноменом, связывающим эмоции, человека и социум, является эмпатия – не только понимание переживаний другого, но и эмоциональный отклик на них [5, с. 365]. Близким к нему является понятие сострадания: помимо прочего, оно имеет практический аспект, ощущение «я должен что-то сделать».

Трудности распознавание эмоций называются алекситимией. Это понятие было предложено П. Сифнеосом и подразумевает нечувствительность к собственным переживаниям, сложностям вербализации внутренних состояний [2, с. 23].

Эмоциональные переживания относительно природных объектов и явлений являются важными составляющими экологического сознания наряду со знаниями,

установками, ценностями и целеполаганием деятельности [6, с. 19]. Являясь частью сложного образования, эмоции играют значительную роль в формировании ценностных ориентиров, установок и отношения к экологическим объектам и явлениям. Эмоции помогают накапливать знания и побуждают к реальным действиям. [5, с. 104, 123]

Однако у современной молодежи возникают трудности идентификации собственных эмоций в экологических ситуациях. Такой вывод можно сделать на основе ответов, полученных методом полуструктурированного интервью, проведенного с молодежью Волгоградского региона. Это интервью – часть исследования, направленного на изучение содержания экологического сознания. В рамках интервью обсуждалась взаимосвязь экологии с различными сферами жизни человека, а также эмоциональные реакции на экологические ситуации и когнитивные конструкты в отношении них. Число проведенных интервью было ограничено 11, так как была достигнута информационная насыщенность.

Трудности понимания эмоций в экологических ситуациях были обнаружены у молодых людей, проходивших интервью в рамках исследования содержания экологического сознания. В ходе интервью молодым людям предстояло отвечать на вопросы касательно их мыслей, действий и чувств относительно различных экологических проблем.

Так, один из вопросов звучал следующим образом: «Какие чувства вы испытываете, если узнаете из новостей о лесных пожарах, загрязнении водоемов, животных, попавших в неволю?». Респонденты давали следующие ответы: «Ты понимаешь, что губишь это, а тебе еще жить на это планете, детям, внукам твоим»; «Надо найти виновных»; «Халатность какая-то»; «Не надо устраивать пожары и разливать нефть»; «Это наша природа, наше будущее. Это даст свой отклик. Мы приносим вред».

В приведенных примерах эмоции не названы напрямую, однако можно заметить наличие эмоционального фона, равнодушие респондентов относительно обсуждаемой проблемы.

Еще один вопрос из интервью: «Давайте пофантазируем. Представим, что вы оказались где-то на мусорном полигоне. Какие чувства у вас вызывает такая картина?». На примере этого вопроса можно разобрать многообразие ответов и реакций, которые демонстрировали респонденты.

Здесь также преобладают ответы, не называющие эмоции напрямую. У 2 из 11 респондентов в ответе содержатся указания на поведенческие реакции. Например: «Хочу уйти. Не хочу находиться в таком месте, первое, что приходит в голову, это вонь, это грязь, не хочется находиться в такой грязи».

Чаще всего – в 4 случаях из 11 – название эмоций подменяется когнициями. Например: «Я думаю, что свалки должны быть подальше от человека».

Встречаются оценочные суждения, несущие в себе эмоциональный заряд. Это зафиксировано в 2 случаях из 11. Например: «Свалки – это плохо».

Помимо этого, в ответах описываются телесные реакции. Например: «У меня кулаки сжимаются». Такой ответ был дан 1 раз за 11 интервью.

Ответы, содержащие прямое название эмоций, были получены в 2 из 11 случаях. Например: «Мне становится очень тоскливо, грустно».

Если респондент давал ответ, не содержащий прямого названия эмоций, ему задавался уточняющий вопрос: «Эта мысль такая приходит, а чувствуешь что?» или «Это так тело реагирует. Если кулаки сжимаются, значит, какую эмоцию мы испытываем?». В случае с этим вопросом в 3 интервью из 9 уточняющие вопросы помогали дифференцировать прочие реакции от эмоциональных и дать название своему переживанию. В остальных случаях уточняющие вопросы не помогали.

Поскольку в ходе интервью было установлено на-

личие эмоционального фона, то подобные уточняющие вопросы, повторение подразумеваемых чувств и перефразирование не только помогали подвести респондента к ответу, но и способствовали налаживанию контакта, устанавливали атмосферу доверия. Такие условия проведения интервью дают понять респонденту, что его чувства принимаются, поощряются дальнейшие высказывания [7, с. 33].

Еще один вопрос интервью, требующий ответа про эмоции: «Что чувствует экологически пассивный и экологически активный человек?». Этот вопрос закрывал блок обсуждения различных позиций людей относительно экологических проблем. Здесь мы также сталкиваемся со сложностями описания своих и чужих эмоций. Например: «Пассивный как-то механически чувствует, а активный... он это любит»; «Не знаю, у меня прагматичная точка зрения».

Всего интервью содержало 3 вопроса, требующих ответа относительно эмоциональной реакции. В Таблице 1 представлено количество ответов в каждой из категорий для всех 11 респондентов в сумме.

Таблица 1.

Тип ответов	Количество	%
Эмоция	7	21%
Когниция	12	37%
Телесная реакция	4	12%
Оценочное суждение	5	15%
Готовность к действию	5	15%
Всего	33	100%

Таким образом, в большинстве случаев вопросы касательно эмоциональных реакций на экологические ситуации не получают ответов с указанием эмоций.

Такого рода «эмоциональная глухота» по отношению к собственным реакциям может иметь различные корни. Можно предположить, что у респондентов была готовность отвечать на вопросы относительно своего мнения, а не переживаний, сработала установка обсудить мысли и суждения, а не эмоции.

Зачастую ответы, лишённые эмоциональной составляющей, свидетельствуют о плохом контакте, отсутствии установления доверия между исследователем и респондентом. Однако свобода рассуждений и отсутствие социально-желательных ответов говорит о достаточном уровне доверия к интервьюеру.

Еще один из возможных вариантов – наличие алекситимических проявлений у респондентов. Однако подобные выводы стоит делать, лишь проведя комплексное

психологическое исследование, включающее клиническую беседу и специализированные методики для диагностики алекситимии.

Этот вариант представляется наиболее вероятным, но с некоторыми оговорками. Поскольку алекситимия подразумевает нечувствительность к внешним объектам, в том числе к интервьюеру и содержанию разговора, а в исследовании отмечена личная заинтересованность, неравнодушие к теме беседы, то использовать этот термин было бы не совсем корректно [3, с. 47]. Респонденты испытывают аффективные переживания, их ответы эмоционально окрашены. Наличие ответов относительно телесных реакций и оценочных суждений говорит о существовании внутреннего напряжения, которое сложно описать в терминах эмоциональных реакций. Скорее всего, здесь имеют место алекситимические проявления когнитивного типа по классификации Б. Бермонда. Этот тип характеризуется слабой рефлексией чувств при их наличии [9, с. 305].

Возвращаясь к вопросу изучения содержания экологического сознания, на основании этих результатов

можно сделать вывод, что проблемы экологии не имеют развитого эмоционального компонента в сознании молодежи, что может отразиться не только на их мыслях и отношении к экологии, но и на практическом аспекте. Слабо осознаваемый эмоциональный заряд не приведет к волевому усилию, достаточному для поведенческого акта [4, с. 322, 8, с. 563]. Таким образом, работа в плане развития экологического сознания и активизации экологического поведения должна включать в себя развитие эмоциональной чувствительности, эмоциональной рефлексии, то есть – эмоционального интеллекта.

Эмпатия и сострадание к людям связаны с эмоциональным интеллектом. На основании этого исследования можно предположить о связи эмоционального интеллекта с экологическим сознанием: то есть люди, способные к пониманию своих эмоций и эмоций других людей, будут в большей степени сопереживать природе. Можно использовать понятие «экологическое сострадание», которое будет характеризовать меру эмоциональной вовлеченности в экологические проблемы и влияния на реальное поведение людей в этом вопросе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
2. Андреева, И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. Смоленск: СГПУ, 2004. Ч. 1. С. 22–26.
3. Былкина Н.Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) // Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. 1995. № 1. С. 43–53.
4. Джемс У. Психология. М.: Педагогика, 199. 368 с.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
6. Макарова Л.М. Экологическая психология и педагогика: учебное пособие. Самара: Изд-во Самарского гос. ун-та, 2014. 123 с.
7. Мертон Р., Фиске М., Кендалл П. Фокусированное интервью. М.: Институт молодежи, 1991. 106 с.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
9. Moormann, P.P., Bermond, B., Albach, F., Lamprini, S. Alexithymia types and empathy. Current developments in alexithymia: A cognitive and affective deficit. Nova Science Publishers, 2018. Pp. 289–311.

© Савченко Светлана Николаевна (savchenko-svet-lana@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»