

Сажина Александра Сергеевна
студентка 4 курса 41 группы ОФО
ИПОСТ ТвГУ

Развитие навыков контроля эмоционального реагирования в онтогенезе

Аннотация: Статья посвящена изучению развития навыков контроля эмоционального реагирования в онтогенезе как многоуровневого процесса. Основное внимание в ней уделяется рассмотрению периодизации становления механизма контроля эмоционального реагирования.

Ключевые слова: эмоциональное реагирование, эмоциональные реакции, контроль эмоционального реагирования.

На сегодняшний день проблема развития навыков контроля эмоционального реагирования является актуальной и социально значимой. Познавая окружающий мир, человек, так или иначе, относится к каким-либо предметам, явлениям, событиям, окружающим людям и к себе. Эмоциональная регуляция представляет собой совокупность эксплицитных и/или имплицитных психических процессов, направленных на ослабление, усиление или удержание на одном уровне интенсивности и валентности эмоциональной реакции или эмоционального состояния [4].

Изучением особенностей становления навыков контроля эмоционального реагирования в онтогенезе занимались такие ученые, как Л.С.Выготский, Б.И.Додонов, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев и др.

В работах Е.П.Ильина эмоциональное реагирование определяется как причинно обусловленное явление, реакция не отдельной системы или органа, а личности и ее прошлого апперцептивного опыта в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психических уровней управления и регуляции, относящихся ко всем подструктурам и сторонам личности [2, с. 33].

Согласно Сосновиковой Ю.Е. эмоциональное реагирование - это "кратковременный эмоциональный ответ на то или иное воздействие, имеющий более ситуационный характер" [5, с. 15].

Контроль эмоционального реагирования – это процесс регуляции своих эмоций, поддержания их в равновесии и недопущение крайностей, способность реагировать на происходящее с таким диапазоном эмоций, который является социально приемлемым.

Эмоциональная сфера человека развивается, изменяется на протяжении всей его жизни. Ранний и дошкольный период является важнейшим сензитивным этапом для развития навыков контроля эмоционального реагирования ребенка, которое стимулирует все психические процессы [1].

Развитие опыта эмоционального реагирования - это первый базовый механизм эмоциональной регуляции действий, деятельности детей. В дошкольном возрасте эмоциональные реакции сопровождают ребенка в его восприятии окружающего мира, в его общении, служат откликом на поступки и

действия людей. Это начальный этап в развитии навыков контроля эмоциональной регуляции.

На протяжении дошкольного возраста увеличивается устойчивость чувств, они становятся более глубокими, осознанными и обобщенными. Возрастает умение ребенка контролировать свои эмоциональные реакции. Появление у детей способности реализовывать контроль и регуляцию личных эмоциональных проявлений в различных ситуациях окружающей действительности считается главной характеристикой эмоциональной регуляции поведения.

Чувства дошкольника произвольны. Они быстро вспыхивают, ярко выражаются и быстро гаснут. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой.

Ребенок шести лет уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы. Но это происходит в том, случае, когда это очень нужно. Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми - взрослыми и детьми. При всей подвижности эмоций и чувств шестилетнего ребенка характеризует увеличение "разумности". Это связано с умственным развитием ребенка. Он уже может контролировать свое эмоциональное реагирование.

Следующий этап — это конец дошкольного и начало школьного возраста, когда ребенок идет в школу и попадает в совершенно другую ситуацию, которая предъявляет очень серьезные требования к его регуляторным возможностям. К этому моменту созревает возможность контроля импульсивности. Тут ребенок может подчинить свои действия правилам и подождать, если нельзя или не следует делать по каким-то причинам. Ребенок может затормозить импульсивное поведение и действовать уже в соответствии с другими установками.

Навыки контроля проявляются на разных уровнях поведенческого акта, начиная с организации движения руки маленьким ребенком, для того чтобы дотянуться до предмета, и заканчивая организацией сложных моторных движений и контролем всего поведения по достижению цели. Если в раннем возрасте это действительно контроль действий, то на более поздних этапах онтогенеза у подростков и взрослых этот контроль действий перерастает в волевой или произвольный контроль.

Меняются и способы контроля произвольного реагирования на те, или иные эмоции. Например, маленький ребенок, переживая страх, скорее всего, бросится к близкому ему человеку. Однако уже в дошкольном возрасте базовые (врожденные) эмоции приобретают социальную окраску. Поэтому у подростка бегство от опасности ассоциируется с эмоцией стыда. Вследствие этого он выбирает другой способ контроля эмоциональной реакции — старается оценить степень опасности, занять более выгодную позицию или просто игнорирует угрозу, не придает ей значения.

В работе Кунициной В.Н. отмечается, что: «...В отношении несоциальных объектов эмоции и чувства практически не подвергаются ограничению. Однако, как только дело касается социальных отношений, начинают действовать определенные санкции, накладывающие ограничения на то, что человек должен или не должен делать». [3. с. 219] В результате социализации ребенка эмоции подвергаются жесткому социальному контролю. По мере развития ребенка развиваются и его навыки контроля эмоционального реагирования.

Наряду с социальными нормами, которые оказывают влияние на становление навыков контроля эмоционального реагирования, необходимо рассматривать и другие факторы и условия становления механизма эмоциональной регуляции поведения.

Большинство отечественных и зарубежных ученых (Л.С.Выготский, Б.И.Додонов, А.Н.Леонтьев и др.) указывают на тесную связь в развитии эмоционального контролирования и когнитивной сферы психики человека.

В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М.Полгольша свидетельствуют, что контролируемый характер эмоциональных переживаний – является основным показателем зрелости эмоции. Контроль эмоциональных переживаний при этом, авторами понимается, как возможность опосредованного управления выражением, переживанием и порождением эмоциональной реакции. Навыки контроля за формой проявления эмоций в первую очередь развиваются при их осознании человеком. В социальном взаимодействии речь идет как о контроле за собственным эмоциональным реагированием, так и о способности распознавать, верно интерпретировать и воздействовать на переживания партнеров по общению. [3. с. 229]

Некоторые авторы считают, что навыки контроля эмоционального реагирования развиваются, если человек противопоставляет врожденной эмоциональной реакции развитость своего мышления. Мышление – это инструмент контроля эмоций. В процессе взросления человек, развивая свое мышление, обретает власть над самим собой. Чем примитивнее человек, тем он более эмоционален, так как эмоции – это единственная известная и привычная для него реакция на любые раздражители. Мышление – это управление собой и обстоятельствами, оно требует от человека воли и усилий. Вот почему так непросто взять под контроль эмоции – многие люди не любят преодолевать сопротивление внешней и внутренней среды.

Также, уровень и скорость развития умений регулировать свое состояние и поведение достаточно сильно связаны с индивидуальными особенностями человека, в том числе и с его темпераментальными свойствами. От темперамента человека зависит пластичность и устойчивость психических явлений, лёгкость их смены и переключения; интенсивность психических процессов (сила эмоций, активность воли). Например, у индивидов с устойчивой склонностью к переживанию отрицательных эмоций выявлено, что, во-первых, у них имеется более высокая степень контроля как положительных, так и отрицательных эмоций; во-вторых, контроль выражения отрицательных эмоций осуществляется в форме «подавления», в-третьих, контроль выражения положительных эмоций осуществляется в форме «симуляции».

Вышесказанное отражает общий взгляд исследователей на проблему развития навыков контроля эмоционального реагирования в онтогенезе, как многоуровневого процесса, строящегося от элементарных форм эмоционального реагирования к высшим социально-опосредованным, осознанно управляемым формам регуляции и контроля за своим поведением и деятельностью.

Контроль эмоционального реагирования рассматривается как регулятивная функция человека, это психологический уровень регуляции поведения. Он является основой для развития самоконтроля и объединяет все ресурсы человека для обеспечения целенаправленного поведения.

В процессе онтогенеза, индивидуального развития человека, процессы эмоциональной регуляции начинаются от самых простых форм. Затем, все более усложняясь, они превращаются в зрелые, развернутые, сложные формы регуляции поведения.

Развитие способности к регуляции эмоций в онтогенезе происходит благодаря сочетанию большого количества факторов, оказывающих различное влияние и взаимовлияние на конечную способность взрослого человека обрабатывать свои эмоциональные реакции и настроения. К этим факторам относятся: развитие когнитивных процессов, навыков восприятия и понимания эмоций, а также свойства темперамента человека и характеристики его социального окружения.

Следует также отметить, что, несмотря на сложившееся понимание феномена эмоционального реагирования, в психологии до сих пор отсутствуют комплексные исследования, посвященные изучению механизмов эмоционального реагирования, вопросы изменения и совершенствования навыков контроля эмоциональных реакций и их функциональной роли с позиций онтогенетической перспективы, гендерных и культуральных различий.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. История развития высших психических функций / Собр. соч.: В 6 т. Т. 3. – М.: Педагогика, 1982 – 328 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2001.
3. Куницына В.Н. Межличностное общение / Н.В. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
4. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 39. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 26.11.2018).
5. Сосновикова, Ю.Е. К вопросу об определении понятия и принципах классификации психических состояний человека // Вопросы психологии. 1968. -№ 6.-С. 112-116.