

Косарецкая Александра Игоревна,
Студентка 4 курса 41 группы ОДО
Института педагогического образования и социальных технологий

Эмоциональная коррекция поведения как механизм эмоциональной регуляции и его развитие в онтогенезе

Аннотация. В статье описываются представления об эмоциональной регуляции поведения в отечественной психологии, ее развитии в раннем онтогенезе, о влиянии базальных уровней на эмоциональную адаптацию и приводятся основные задачи, которые должна решать эмоциональная коррекция поведения. **Ключевые слова:** эмоциональная регуляция, уровни базальной системы, саморегуляция поведения, аффективная дезадаптация, эмоциональная коррекция, онтогенез.

Эмоциональная сфера является важнейшей системой регуляции поведения человека, поскольку обеспечивает реализацию его отношения к явлениям окружающего мира. Социальный характер человеческой жизни требует умения эмоционально откликаться на переживания окружающих, демонстрировать или сдерживать эмоциональные проявления в соответствии с ситуацией, преодолевать действие собственных эмоций для сохранения оптимального уровня активности. Все эти способности составляют особую сторону общей регуляции психической деятельности – эмоциональную регуляцию.

Нарушение эмоционального развития, часто встречающееся в детском возрасте, является одной из актуальных проблем психологической науки и требует адекватной эмоциональной коррекции.

Систематическая целенаправленная эмоциональная коррекция поведения приведет к положительным изменениям в эмоциональной сфере, и это будет способствовать лучшей адаптации в обществе.

Гипотеза нашего исследования заключалась в предположении, что при построении работы по эмоциональной коррекции нарушений аффективного развития необходимо использовать знания о закономерностях развития уровней базальных эмоциональных процессов и формировании эмоциональной регуляции в раннем онтогенезе. Они могут содействовать как более точному выявлению симптомов первичной дефицитарности аффективного развития, недостаточности определенного уровня базальной сферы, так и выделению формирующегося на этой патологической основе характерного типа нарушения эмоционального развития в целом.

В отечественной психологии эмоциональная регуляция рассматривается в самом широком смысле как компонент психологической сознательной саморегуляции поведения, специфику которой определяют такие особенности эмоциональных явлений, как отражение отношения субъекта к предметам окружающей действительности, а также формирование переживания на основе

их оценки и осознания. С этой точки зрения эмоциональная регуляция поведения это целенаправленное, осознанное, опосредованное (с помощью слов и соответствующих образов) изменение наличного эмоционального состояния, его нормализация [2; 5]. Дашкевич О.В. выделены две формы эмоциональной регуляции: актуальная (в виде процесса эмоционального регулирования) и потенциальная (в виде системы эмоциональных установок). Компонентами эмоциональной регуляции являются побуждающие эмоции, эмоциональные побуждения к цели, эмоции уверенности, сомнения, эмоции оценки результатов. Эти компоненты участвуют в выделении значимого предметного содержания ситуации, модулировании побуждения с учетом ее условий, в субъективной оценке вероятности достижения успеха, в интеграции процессов общей психической регуляции [3]. Сходные представления лежат в основе ряда исследований, посвященных изучению роли эмоционального регулирования при осуществлении деятельности и решении разного рода задач. В данном направлении эмоциональная регуляция определяется как внутренняя детерминация деятельности отношениями личности к целям, общей направленности, динамике и конечному результату деятельности [4; 6].

Виленская Г.А. рассматривает эмоциональную регуляцию как способности ребенка регулировать собственный уровень эмоционального возбуждения. Эти способности обуславливаются как внутренними (особенности темперамента, когнитивные навыки, работа нейро-и физиологических систем), так и внешними (первичная эмоциональная социализация в семье, отношения со сверстниками, влияние социальных институтов) факторами. Виленская Г.А. при изучении формирования ранних форм регуляции поведения характеризует эмоциональную регуляцию как способность справляться со стрессом, вызванным внешними воздействиями. Процесс регуляции протекает на разных уровнях, последовательно отражающих этапы развития эмоциональной сферы. Так, первоначально у младенцев наблюдаются лишь неориентированные эмоциональные разрядки (плач, общее моторное беспокойство). Позднее, на первом году жизни, формируются целенаправленные физические акты эмоционального поведения по отношению к конкретному лицу. Наиболее совершенной и онтогенетически поздней формой регуляции поведения выступает вербальное выражение эмоциональных проявлений [1].

Взаимодействие с окружающим миром, реализация различных потребностей ребенка могут происходить на разном уровне активности и глубины аффективного контакта со средой. Эти уровни в соответствии со сложностью, стоящей перед субъектом поведенческой задачи требуют разной степени дифференцирования аффективной ориентировки и разработки механизмов регуляции поведения.

При попытке проследить закономерности углубления и активизации контакта со средой В.В. Лебединский пришел к выделению четырех основных уровней его организации, составляющих единую, сложно координированную структуру базальной аффективной организации:

-первый уровень обеспечивает постоянный процесс выбора позиции наибольшего комфорта и безопасности;

-второй уровень регулирует процесс удовлетворения соматических потребностей, задачей этого уровня является адаптация субъекта к окружающему, выработка аффективных стереотипов сенсорного контакта с ним;

-третий уровень осваивается ребенком во втором полугодии жизни, он направлен на преодоление препятствия, овладение неизвестной, опасной ситуацией;

-четвертый уровень отвечает за налаживание эмоционального взаимодействия с другими людьми - разработку способов ориентировки в их переживаниях, формирование правил, норм взаимодействия с ними [7].

Все рассмотренные выше уровни аффективной организации являются врожденными и начинают функционировать уже в первые дни и месяцы жизни ребенка. В дальнейшем они заметно преобразуются, совершенствуя свои механизмы аффективной регуляции поведения и стабилизации аффективной жизни ребенка, включаясь в единый процесс его адаптации.

Рассмотрим подробнее последовательные периоды раннего аффективного развития ребенка с точки зрения формирования в онтогенезе сложной многоуровневой организации эмоциональной сферы.

Младенец с рождения очень чувствителен к физическим воздействиям окружающей среды. В первые месяцы жизни ребенка наибольшее значение имеет обеспечение основных стабильных связей с окружающим миром (второй и четвертый уровни регуляции). В результате формируется аффективный опыт первых активных контактов ребенка с окружающим миром, и прежде всего с матерью. Таким образом, на аффективной основе начинают формироваться ранние стабильные формы взаимодействия мать-ребенок (второй уровень). По мере развития ребенка, увеличения его активности, самостоятельности в контактах с окружением, большей вариабельности ситуаций, к которым надо приспособиться, к концу первого года жизни возникает необходимость активного включения в регуляцию поведения уровней, приспособляющихся к меняющимся условиям (1 и 3 аффективных уровней). Этот переход от доминирования одних способов адаптации к другим не может происходить совсем безболезненно. Он отражается во временной аффективной нестабильности ребенка, в усилении его тревожности, страхов. Степень выраженности и стойкость страха зависят от того, насколько ригиден уровень стабильной аффективной адаптации (в данном случае, четвертый), в условиях приспособления к меняющейся и неожиданной ситуации. К концу первого года в поведении ребенка можно наблюдать первые попытки преодоления боязливости, страха, которые отражаются прежде всего в исследовании им ближнего пространства. К 10-12 месяцам жизни ребенок осваивает ряд ситуаций, в которых сочетаются некоторая опасность и желание ее испытать с обязательным положительным исходом и при постоянной поддержке взрослого. Однако активное освоение окружающего ребенком происходит очень постепенно. Оно может идти только под постоянным прикрытием

четвертого уровня взрослый должен поддерживать малыша, поощрять его самостоятельность, сам предлагать ему способы индивидуальной адаптации. Собственная активность ребенка еще слишком мала. К концу первого года ребенок начинает самостоятельно активно осваивать пространство: появляется способность ползать, а затем, к 10-12 месяцам, и ходить, интенсивно идет овладение речью.

В начале второго года жизни ребенок вступает в новый период развития. Уменьшаются тактильные контакты с матерью, ребенок отлучается от ее рук, груди. Постепенно уменьшаются ранние формы эмоционального общения, но увеличиваются контакты взрослого с ребенком через игрушки, предметы, слово. Таким образом, перед ребенком встает новая, еще более сложная задача самостоятельной адаптации к нестабильным условиям окружающего мира. Прежние способы взаимодействия, выработанные в стабильных условиях контактов с матерью, оказываются недостаточными. В результате ребенок временно попадает под власть силовых воздействий окружающего поля. И если раньше у ребенка было выражено чувство края, то сейчас он временно как бы перестает учитывать реальную опасность. На требования и запреты взрослого у него в этом периоде могут возникнуть протестные реакции: яркие проявления негативизма и агрессии к близким. Мать начинает чувствовать, что она теряет эмоциональный контроль над ситуацией контакта с малышом.

Таким образом, возникает первый кризис эмоционального развития ребенка, он обусловлен временным рассогласованием совместной работы уровней и связан с трудностью активного включения первого уровня в иерархическую структуру аффективной организации.

Выход из первого аффективного кризиса возможен лишь при помощи внешней организации взрослого поведения ребенка.

Между двумя и тремя годами возникают новообразования, свидетельствующие о начале нового этапа в психическом развитии ребенка. Ребенок начинает узнавать себя в зеркале, т. е. переходит от фрагментарного представления о себе к целостному образу.

В речи возникают личные местоимения. Рост самосознания на первых порах приводит к конфликту ребенка со взрослым. Негативизмом, упрямством, настаиванием на своих требованиях наполнен так называемый кризис 3 лет. Ребенок стремится любыми средствами подчеркнуть свое "я", ощутить свою независимость. Однако в норме постепенно взаимоотношения взрослого с ребенком гармонизируются. Ребенок начинает снова строить свое поведение с учетом эмоциональных установок близких людей.

Активное включение в систему базальной аффективной регуляции первого уровня отражается в первом аффективном кризисе ребенка. Такие же трудности вызывает активное включение в регуляторный процесс и третьего уровня и связанное с ним выраженное стремление ребенка к самоутверждению (кризис 3 лет).

Однако для гармонического развития ребенок обязательно должен пройти стадию чередования стабильных и динамических подвижных способов аффективной адаптации. Пропуск включения какого-либо уровня приводит к

блокированию дальнейшего психического развития и застреванию на более низком уровне.

Эти уровни разрешают качественно различные задачи адаптации. Они не могут подменить друг друга, и ослабление или повреждение одного из уровней приводит к общей аффективной дезадаптации. В то же время чрезмерное усиление механизмов одного из них, выпадение его из общей системы тоже могут стать причиной аффективной недостаточности. Закономерно развиваясь в единую систему регуляции, базальные уровни в каждом отдельном случае вносят свой вклад в эмоциональную адаптацию, создавая для каждого человека свою манеру эмоциональных взаимоотношений с внешним миром.

Весь сложный процесс начального формирования аффективной сферы ребенка должен происходить под постоянным эмоциональным контролем взрослого. Если матери удастся гармонично подключать новые механизмы аффективной адаптации в общую структуру, не ломая, а организуя извне новые формы аффективного поведения, то ребенку обеспечен наиболее быстрый и безболезненный выход из первого аффективного кризисов. Без необходимой каждодневной эмоциональной коррекции со стороны взрослого ребенок не может пройти критические периоды своего развития с достаточным прогрессом.

Изучение законов базальной эмоциональной организации может иметь большое значение для развития индивидуальности человека, разработки способа коррекции его аффективной дезадаптации.

Эмоциональные нарушения — одна из наиболее частых причин отклонений психического развития у детей. Часто встречающиеся в детском возрасте нарушения эмоционального развития: трудности общения со взрослыми и сверстниками, тревожность, боязливость, страхи, упрямство, агрессия, повышенная эмоциональная истощаемость - препятствуют свободному взаимодействию с окружающим миром.

Могут возникать нарушения эмоциональной сферы, обусловленные ее дисфункцией, трудностями построения взаимодействия уровней. Сами механизмы уровней при этом остаются относительно сохранными.

Но наиболее тяжелыми видами эмоциональной патологии являются те, что связаны именно с повреждением механизмов аффективной адаптации, обуславливающих незавершенность структуры эмоциональной организации.

Социально-личностное становление ребенка является естественным продолжением сложных процессов раннего аффективного развития. Личность в своем построении и развитии опирается на базальные структуры аффективной организации, и адекватность ее взаимодействия с окружающим миром зависит от гармонии уже сложившихся низших отделов.

Психологическая коррекция аффективной дезадаптации в идеале должна идти одновременно в двух направлениях, как совершенствование высших личностных образований, развитие их структурирующего - социализирующего и окультуривающего - влияния на низшие аффективные процессы и как направленная стимуляция базальных механизмов, на которую опираются в свою очередь высшие личностные механизмы.

Таким образом, можно выделить основные задачи эмоциональной коррекции:

- первой из задач психологической коррекции является преимущественная ориентация коррекционных воздействий на собственные резервы и механизмы базальной аффективной сферы;
- второй и важнейшей задачей является ориентация на структуру уровней. Исходя из этих представлений можно выявить соотношение уровней в патологически измененной или несформированной аффективной системе;
- третья задача состоит в поиске места данного симптома в иерархии признаков аффективной дезадаптации;
- четвертой задачей коррекционной работы с базальной эмоциональной сферой является определение синдрома нарушения, т.е. выявление патологической иерархии отношений внутри системы аффективной организации и связанная с этим разработка коррекционных воздействий, направленных на перестройку данной системы;
- в коррекционной работе необходимо развивать не только организационно-смысловую функцию эмоциональной системы, отвечающую за разворачивание различных по сложности форм адаптивного поведения, но и содействовать развитию тонической регуляции эмоциональной системы, обеспечивая приток необходимых аффективных впечатлений. Это является пятой задачей в работе по коррекции нарушений системы эмоциональной регуляции [7].

В случаях аффективной дезадаптации, идеальной целью коррекционной работы с детьми должно быть формирование устойчивых поведенческих механизмов, обеспечивающих ребенку на доступном ему уровне стабильность в саморегуляции внутренних аффективных процессов и эмоциональную адекватность в контактах с окружающим миром.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования была подтверждена выдвинутая гипотеза о необходимости использования знаний о закономерностях развития уровней базальных эмоциональных процессов и формировании эмоциональной регуляции в раннем онтогенезе при построении работы по эмоциональной коррекции.

Взрослый должен быть обучен правилам адекватного подключения к системе базальной аффективной регуляции ребенка, оптимальным способам его организации и социализации. Это означает, что родители должны правильно оценивать весь поток аффективных стимулов, получаемых ребенком в каждой конкретной ситуации, и по возможности не вступать с ними в ненужную конфронтацию. "Бессмысленные" капризы ребенка, как правило, свидетельствуют о таких конфликтах. В коррекционной работе важно отладить взаимодействия ребенка с близкими людьми.

Взрослый во взаимодействии с ребенком должен непременно обращаться к доступному для ребенка уровню организации его эмоциональной сферы. Использование адекватных способов эмоционального взаимодействия с ребенком должно способствовать правильному формированию его аффективной сферы, ее стабильности и гармоничности.

Список литературы

1. Виленская Г. А. Развитие регуляции поведения в раннем онтогенезе. Дис...канд. психол. наук. – М., 2000. – 151 с.
2. Выготский Л.С. Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
3. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: Дис... д-ра психол. наук. М., 1985. – 541 с.
4. Дрокина О. В. Развитие когнитивной и эмоционально волевой регуляции деятельности младших школьников и младших подростков. Автореф. дис... канд. психол. наук. М., 1999. – 207 с.
5. Запорожец А.В. Эмоциональное развитие дошкольника. – М., 1986. – 176 с.
6. Иванова М. В. Эмоциональная регуляция процесса решения мыслительных задач в младшем школьном возрасте. Дис. канд. психол. наук. Иркутск, 1998. – 201 с.
7. Лебединский В.В., Никольская О.Г., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. – М., 1990. – 197 с.