

Осознанная регуляция эмоциональных состояний школьников

Л. С. Акопян¹

¹ Самарский государственный социально-педагогический университет
443099, Россия, г. Самара, ул. М. Горького, д. 65/67

Сведения об авторе:

Любовь Суреновна Акопян

e-mail: akolubov@mail.ru

SPIN-код РИНЦ: 6215-8100

© Автор (2020).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы регуляции эмоциональных состояний школьников, как важное свойство личности отмечается умение каждого ребенка контролировать свои эмоциональные переживания, выступать субъектом поведения в ситуации эмоционального переживания. Несмотря на большое количество научных работ в области регуляции эмоций, вопросы осознанной регуляции эмоциональных состояний, как негативных, так и позитивных, редко становятся объектом исследований. Регуляторная активность ребенка взаимосвязана с изменяющимися

условиями среды, личностными особенностями, уровнем когнитивного развития, особенностями взаимодействия с микро- и макроокружением и др. В статье приводятся и анализируются различные способы совладания детей в ситуации эмоционального переживания. Приводится пример из практики, как произвольность у ребенка может соотноситься с осознанным желанием справиться, совладать с тем или иным состоянием, но при этом не поддается отчету или не осознается вся последовательность необходимых действий, что является характерным именно для детей. В процессе преодоления негативного переживания дети применяют такую стратегию, как уравнивание негативного переживания другим позитивным эмоциональным переживанием (на материале рисуночных проб). В работе предлагается комплекс способов регуляции, трансцендируемых в процессы саморегуляции эмоциональных состояний детей при условии их произвольности (осознанности). Эффективность разработанной программы проявляется: в осведомленности младших школьников в многообразии и значении эмоций в жизнедеятельности человека; в преобладании позитивных эмоций в основных сферах жизнедеятельности; в умении детей самостоятельно регулировать негативные/позитивные эмоциональные состояния социально приемлемыми способами; в умении воспринимать, дифференцировать и адекватно интерпретировать эмоциональные состояния других людей; в умении выразить собственные эмоциональные состояния; в сформированности взаимосвязи эмоциональной саморегуляции с учебной и личностной саморегуляцией и самоорганизацией.

Ключевые слова: регуляция, саморегуляция, школьники, эмоциональная сфера, эмоциональные переживания, осознание, стратегии поведения.

Conscious regulation of emotional states by school students

L. S. Akopyan¹

¹Samara State University of Social Sciences and Education
65/67 M. Gorky Str., Samara 443099, Russia

Author:

Lubov S. Akopyan

e-mail: akolubov@mail.ru

SPIN: 6215-8100

Copyright:

© The Author (2020).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. This article focuses on emotional state regulation by schoolchildren—i.e. their ability to control personal emotional experiences and to participate actively in their emotional experience—as an important personality trait. Although there is much research published on emotion regulation, it rarely focuses on conscious regulation of positive and negative emotional states. The child's regulatory activity depends on changing environment conditions, personality traits, cognitive development, interaction with the micro- and macro-environment, etc. This article analyses strategies for regulating various emotions which children can use in a situation of emotional experience. The study presents

an example illustrating how children's arbitrariness can coincide with their conscious desire to cope with a certain emotional state, but at the same time the whole sequence of necessary actions cannot be reported or understood, which is typical for children. To overcome negative experiences, children balance them with other positive emotional experiences (as can be seen from their drawings). This paper proposes a set of regulation strategies, transcended into emotional self-regulation processes employed by children given their arbitrariness or conscious use. The developed programme has the following positive effects: awareness among junior school students of the emotional diversity and its importance in life; predominance of positive emotions in the main activity areas; children's ability to self-regulate negative and positive emotional states in socially acceptable ways; their ability to perceive, differentiate and adequately interpret other people's emotional states; their ability to express personal emotional states; fully formed interrelation between emotional self-regulation, academic self-regulation, personal self-regulation and self-organisation.

Keywords: regulation, self-regulation, schoolchildren, emotional sphere, emotional experience, awareness, behaviour strategies.

Становление произвольной регуляции в школьном возрасте сопровождается снижением импульсивности эмоциональной жизни, становлением обобщенных социальных чувств и личности в целом. Нарушение общих свойств эмоциональной регуляции может выступать в качестве наиболее раннего показателя отклонения в формировании личности (Бреслав 1990). Активная позиция школьника как субъекта поведения в ситуации эмоциональных переживаний предполагает признание активности каждого ребенка в любых обстоятельствах переживания эмоций, в определенной степени контролируемых и управляемых им. Очень важным представляется вопрос взаимосвязи различных типов и сфер саморегуляции: личностной, эмоциональной, волевой, познавательной и т. д.; учебной, спортивной, трудовой и др. Осознанная регуляция эмоциональных состояний может быть составной частью любой из этих сфер. Осознанность понимается в более широком плане в соответствии с современными отечественными и зарубежными исследованиями в логике сознания как многомерного явления и разнообразия языков сознания, реализующихся параллельно с речевым (словесным) сознанием (образы, в том числе эмоциональные; интонации; телодвижения и т. д.). (Акопов 2019; Акопов., Акопян 2020).

Проблема регуляции и саморегуляции глубоко проанализирована в работах отечественных психологов, которые исследуют различные стороны, возможности, способности, функции, уровни, виды психической саморегуляции (Л. Г. Дикая, В. А. Иванников, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий, А. О. Прохоров, Г. С. Прыгин и др.). Отечественными учеными накоплен теоретический и эмпирический материал по регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний подростков и взрослых, но вместе с тем следует признать, что наименее изученной областью педагогической психологии является саморегуляция негативных эмоциональных состояний, в особенности у детей младшего школьного возраста.

Развитие эмоциональной сферы и саморегуляторной активности личности школьника взаимосвязано с изменяющимися условиями окружающей среды. Способность к трансформации эмоциональных состояний рассматривалась в теоретических и эмпирических исследованиях через понятия «преодоление», «копинг», «совладание» (В. П. Балакирев, Р. М. Грановская, С. В. Гриднева, Т. Л. Крюкова, И. М. Никольская, М. В. Сапоровская и др.).

В работе А. О. Прохорова описаны особенности саморегуляции состояний у школьников (младшие подростки и старше). Наиболее часто применяется способ «отключения-переключения», другим часто используемым способом саморегуляции является «общение с друзьями и близкими», далее следует такой способ, как «самоприказы». Автор подчеркивает, что данные способы являются основными, хотя кроме них школьниками применяется еще около двадцати двух способов и приемов саморегуляции (Прохоров 2005).

И. М. Никольская и Р. М. Грановская отмечают двенадцать наиболее эффективных способов совладания с беспокойством и напряжением у школьников, такие как «сплю», «рисую, пишу, читаю», «прошу прощения, говорю правду», «обнимаю, прижимаю, глажу», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде», «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным», «гуляю вокруг дома или по улице», «смотрю телевизор, слушаю музыку», «играю во что-нибудь», «остаюсь сам по себе, один», «мечтаю, представляю себе что-нибудь», «молюсь» (Никольская, Грановская 2001).

Такие способы регуляции эмоций, как эмоциональное отреагирование, эмоциональная трансформация и эмоциональное подавление предлагает Ю. В. Саенко, при этом подчеркивается, что способ эмоционального отреагирования является самым оптимальным, поскольку эмоция осознается субъектом и разряжается в деятельности, направленной на ослабление интенсивности отрицательных эмоций и решение проблемы (Саенко 2010).

Психическая регуляция эмоционального переживания может осуществляться извне, например, при взаимодействии с другими людьми (у детей это могут быть родители, бабушки, дедушки, учителя, психолог, сверстники); также эмоции могут регулироваться под воздействием музыки, природы, цветового воздействия и т.д. Саморегуляция предполагает собственный, присущий самому ребенку способ преодоления того или иного негативного переживания, применяемый им осознанно или неосознанно, и имеет субъективный компонент.

Умение ребенка справляться со своими негативными эмоциями социально приемлемыми способами С. Копп называет эмоциональной регуляцией (Copp 1989). Дети часто полагаются на родителей для оказания помощи в регулировании эмоций (например, мать, которая отвлекает ребенка от тревожного события, например, прививки). Хотя внешние силы, такие как социальные ситуации, играют роль регуляторов эмоции на протяжении всей жизни, все же важной вехой в развитии детей можно считать тот переход от комфорта, создаваемого взрослыми (внешнее регулирование), к самостоятельному регулированию, когда ребенок сам прикладывает большие усилия для регуляции эмоций и выработки собственных стратегий поведения.

В системе регуляции активности, действий и поведения человека (и, в частности, младшего школьника) можно выделить следующие уровни: физиологический, психологический, социальный, социально-психологический, психолого-педагогический; осознанные и неосознанные формы регуляции, произвольный и произвольный тип регуляции психических состояний. В работах Г.Ш. Габдреевой, О.А. Конопкина, А.О. Прохорова отождествляются понятия произвольности и осознанности регуляции. Мы считаем возможным дифференцировать эти понятия по полноте сознательной регуляции эмоционального состояния. В частности, произвольность у ребенка может соотно-

ситься с осознанным желанием справиться, совладать с тем или иным состоянием, но при этом не поддается отчету или не осознается вся последовательность необходимых действий, что является характерным именно для детей. Так, девочка, пожелавшая нарисовать русалку после страшной акулы, не могла объяснить, почему ей этого захотелось. Мы видим здесь определенный смысл в попытке ребенка уравновесить негативное эмоциональное состояние (рисование страшной акулы) при помощи позитивного, приятного эмоционального переживания (красивая, добрая русалка).

Многомерный анализ эмоциональных состояний детей создает психологическую основу для развития способностей воспринимать и чувствовать эмоциональные состояния – свои и чужие, способности направлять свои эмоции в помощь разуму, способности понимать, что выражает то или иное эмоциональное состояние и от чего оно зависит, способности управлять эмоциональными состояниями, то есть регулировать интенсивность их проявлений. Важную роль в регуляции эмоционального состояния играет познавательная активность детей. В нашем исследовании выявлены случаи целенаправленной активности детей, направленной на расширение знаний в той области, к которой принадлежит объект страха. Так, при выраженном страхе змей (вербальная и образная выраженность данного страха совпадает) некоторые дети целенаправленно осуществляют поиск специальной литературы, смотрят телепередачи о жизни змей (Акопян 2002).

В работе с детьми особое внимание направлено на развитие умения ребенка регулировать эмоциональное состояние социально приемлемыми способами, на развитие навыков самоконтроля, на расширение саморегуляционного репертуара, на осознание особенностей собственного эмоционального мира и своих возможностей. В соответствии с выявленным разнообразием подходов к проблеме регуляции нами определен комплекс способов регу-

ляции, трансцендируемых в процессы саморегуляции эмоциональных состояний детей при условии их произвольности (осознанности) (Акопян, 2011):

1. Организованная, направленная регуляция, в рамках которой ребенок является объектом внешнего воздействия (эмоциональные процессы и состояния регулируются внешними по отношению к ребенку средствами: природная среда, социальная среда, технические устройства, культурно-досуговые мероприятия, медикаментозные средства и др.) в целях преодоления устойчиво неблагоприятных эмоциональных состояний.

2. Внешне организованная, субъектно ориентированная регуляция (ребенок включается в различные виды деятельности: трудовую, спортивную, культурно-досуговую, познавательную, арт-деятельность и др. – в целях оптимизации эмоциональных состояний в каждом проблемном случае).

3. Психомоторная (телесно ориентированная) регуляция эмоциональных состояний: адекватная система занятий по напряжению/расслаблению скелетной и иной мускулатуры, релаксация, танцевательные и иные физические упражнения.

4. Волевая регуляция эмоционального состояния, предполагающая вытеснение, смену одной эмоции другой, дополнительной к ней (противоположной) или определенным образом ассоциированной («страх/гнев» или «страх/интерес», «страх/восторг» и др.), вызванная воздействием взрослого или другого лица, при

этом не исключается самовоздействие или спонтанное преобразование эмоции.

5. Когнитивная регуляция эмоционального состояния, под которой понимается познавательная активность самого ребенка (внешне инициированная или самоинициированная), непосредственно направленная на конкретное эмоциональное переживание, с целью выработки социально приемлемых способов совладания.

Интегральным выражением эффективности разработанной программы являются следующие составляющие:

- осведомленность в многообразии и значении эмоций в жизнедеятельности человека: учебной, трудовой, спортивной и т.д. видах деятельности;
- преобладание позитивных эмоций в основных сферах жизнедеятельности младших школьников (дома, в школе, вне школы);
- умение детей самостоятельно регулировать негативные/позитивные эмоциональные состояния социально приемлемыми способами;
- умение воспринимать, дифференцировать и адекватно интерпретировать эмоциональные состояния других людей, проявлять сочувствие, сопереживание;
- умение выразить собственные эмоциональные состояния различными способами (вербальный, образный, телесно-двигательный);
- сформированность взаимосвязи эмоциональной саморегуляции с учебной и личностной саморегуляцией и самоорганизацией.

Литература

- Акопов, Г. В. (2019) *Категория сознания в современной психологии (избранные работы, опубликованные в 2003-2018 г.г.)*. Самара: Изд-во ООО «Порто-принт», 278 с.
- Акопов, Г. В., Акопян, Л. С. (2020) Понятие активности в категориальной системе сознания: теоретические и прикладные аспекты. *Мир психологии*, № 2 (102), с. 13–20.
- Акопян, Л. С. (2002) *Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук*. Самара, Самарский государственный педагогический университет, 24 с.

- Акопян, Л. С. *Эмоциональные состояния, их регуляция и саморегуляция у детей (на примере детских страхов)*. Самара: Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, 211 с.
- Бреслав, Г. М. (1990) *Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения*. М.: Педагогика, 144 с.
- Никольская, И. М., Грановская, Р. М. (2001) *Психологическая защита у детей*. СПб.: Речь, 266 с.
- Прохоров, А. О. (2005) *Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности*. М.: ПЕР СЭ, 352 с.
- Саенко, Ю. В. (2010) Техники и приемы регуляции эмоций. *Вопросы психологии*, № 3, с. 83–93.
- Kopp, C. B. (1989) Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, vol. 25(3), pp. 343–354. DOI: 10.1037/0012-1649.25.3.343

References

- Akopov, G. V. (2019) *Kategoriya soznaniya v sovremennoi psikhologii (izbrannye raboty, opublikovannye v 2003-2018 g.g.) [Category of consciousness in modern psychology (selected works published in 2003-2018)]*. Samara: Porto-print Publ., 278 p. (In Russian)
- Akopov, G. V., Akopyan, L. S. (2020) Ponyatie aktivnosti v kategorial'noi sisteme soznaniya: teoreticheskie i prikladnye aspekty [The concept of activity in the categorical system of consciousness: theoretical and applied aspects]. *Mir psikhologii — World of psychology*, no. 2 (102), pp. 13–20. (In Russian)
- Akopyan, L. S. (2002) *Psikhologo-pedagogicheskoe issledovanie strakhov detei mladshogo shkol'nogo vozrasta [Psychological and pedagogical research of fears of primary school children]. Extended abstract of PhD dissertation (Psychology)*. Samara, Samara State Pedagogical University, 24 p. (In Russian)
- Akopyan, L. S. *Emotsional'nye sostoyaniya, ikh regulyatsiya i samoregulyatsiya u detei (na primere detskikh strakhov) [Emotional States, their regulation and self-regulation in children (on the example of children's fears)]*. Samara: Volga State Social and Humanitarian Academy Publ., 211 p. (In Russian)
- Breslav, G. M. (1990) *Emotsional'nye osobennosti formirovaniya lichnosti v detstve: norma i otkloneniya [Emotional features of personality formation in childhood: norm and deviations]*. Moscow: Pedagogika Publ., 144 p. (In Russian)
- Nikolskaya, I. M., Granovskaya, R. M. (2001) *Psikhologicheskaya zashchita u detei [Psychological protection in children]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 266 p. (In Russian)
- Prokhorov, A. O. (2005) *Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyanii: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti [Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, regularities]*. Moscow: PER SE Publ., 352 p. (In Russian)
- Saenko, Yu. V. (2010) Tekhniki i priemy regulyatsii emotsii [Techniques and techniques for regulating emotions]. *Voprosy psikhologii*, no. 3, pp. 83–93. (In Russian)
- Kopp, C. B. (1989) Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, vol. 25(3), pp. 343–354. DOI: 10.1037/0012-1649.25.3.343 (In English)