

УДК 37.015.3:37.018.324

И.А. Комарова

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОДРОСТКОВ-СИРОТ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В данной статье предпринята попытка провести содержательный анализ истории развития психологических взглядов на эмоциональную саморегуляцию подростков-сирот, а также современного состояния данной проблемы. Описываются конструкты психолого-педагогической работы, направленные на развитие эмоциональной саморегуляции подростка-сироты.

Введение

Проблема эмоциональной саморегуляции подростков, воспитывающихся вне семьи, без попечения родителей, является очень острой, актуальной и все еще мало изученной. Отмечается, что эмоциональное развитие детей, растущих без семьи, существенно отличается от развития детей, живущих в семьях. Данные отличительные особенности проявляются в повышенной ситуативности, которая находит применение в самых разных сферах деятельности, сознании и личности подростка-сироты.

Установлено, что проблема сиротства приобретает в настоящее время качественно иное содержание. Воспитание и содержание детей в государственном учреждении при живых родителях – это достаточно противоестественное явление как для самого ребенка, так и для всего общества. Особенно остро этот процесс проходит в подростковом возрасте. Очевидно, что подросток, лишенный родительского попечительства, по-особому переживает свое психо-физиологическое состояние. Тревога, страх, депрессия – вот характерные особенности эмоциональной сферы подростков-сирот. Следовательно, данная проблема нуждается в детальном рассмотрении и определении форм и методов работы с подростками, способствующей конструктивному процессу эмоциональной саморегуляции.

Известно, что жизнь в детском доме накладывает свой отпечаток на развитие эмоциональной сферы подростков, в частности, на развитие эмоциональной регуляции. У подростков, воспитывающихся в детском доме с самых ранних лет, эмоциональные проявления бедны, невыразительны. Наблюдается менее точное дифференцирование положительных и отрицательных эмоциональных воздействий (И.В. Дубровина, М.И. Лисина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых). Проблема является актуальной не только в теоретическом, но и в практическом плане. Изучение эмоциональной устойчивости и её роли в деятельности человека проводилось исследователями для решения конкретных задач (Т.С. Кириленко, Э.Н. Куряева, Н.И. Наенко, О.А. Черникова, Ф.В. Василюк, С.Л. Рубинштейн, Я.Л. Коломинский и др).

Исследование эмоциональной саморегуляции нашло отражение в психолого-педагогических работах: изучались ее виды (Л.М. Аболин, Е.В. Веселова, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, Е.В. Марков, Я. Рейковский), психологические детерминанты (Б.А. Вяткин, Л.Г. Дикая, Е.С. Жариков, Е.П. Ильин, Е.А. Климов, И.К. Кряжева, А.В. Мирошин, Н.И. Наенко, Г.С. Никифоров), влияние эмоциональной устойчивости на профессиональную успешность (В.Ф. Галыгин, К.М. Гуревич, В.А. Епихин, А.А. Крылов, С.Л. Малов, Е.А. Милерян, И.Н. Мошкова), исследовалась роль факторов повышения эмоциональной устойчивости (В.М. Писаренко, А.С. Ромен, О.А. Сиротин, М.Б. Хакимова и др.). Проведены фундаментальные исследования, касающиеся такого аспекта эмоционального развития детей и подростков, как тревожность (А.М. Прихожан). Изучались также такие проблемы, как социальный психотрав-

матизм подростков (Б.Ф. Ломов), особенности личностного становления подростка в условиях социально-экономического кризиса (Д.И. Фельдштейн), влияние социальных изменений на формирование жизненных планов детей, рефлексия проблемных жизненных ситуаций в юношеском возрасте (В.В. Ряшин).

Для детального рассмотрения проблемы, обратимся к этимологии понятия «саморегуляция». Как известно, эмоциональная саморегуляция подростков-сирот обладает рядом специфических черт и особенностей. По данным В.М. Генковской и Э.А. Грибенниковой, саморегуляция подростков связана с такими понятиями, как «активность», «работоспособность», «самоконтроль», «устойчивость к стрессу», «самостоятельность». Проявление саморегуляции зависит от характеристик высшей нервной деятельности, от личностных качеств индивида, от характера конкретных воздействий [2, с. 13]. Установлено, что саморегуляция осуществляется в процессе взаимодействия личности и среды; является одним из универсальных принципов существования организма и осуществляется на разных уровнях его функционирования [3, с. 10]. В тесной связи эмоциональной устойчивости и саморегуляции свидетельствуют экспериментальные исследования Л.М. Аболина, П.Б. Зильбермана [4, с. 92].

Саморегуляция – целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Саморегуляция психическая – один из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. Саморегуляция реализуется в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру:

- принятая субъектом цель;
- модель значимых условий деятельности;
- программа собственно исполнительских действий;
- система критериев успешности деятельности;
- информация о реально достигнутых результатах;
- оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;
- решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

Саморегуляция в данном контексте представляет собой замкнутую систему регулирования (информационный процесс), носителями которого выступают различные психические формы отражения действительности. В зависимости от вида деятельности и условий осуществления саморегуляция может реализовываться разными средствами: конкретными образами, представлениями, понятиями и пр.

Поскольку принятая субъектом цель не определяет однозначно условий для построения программы исполнительских действий, при сходных моделях и значимых условиях деятельности возможны различные способы достижения результата. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий.

Эмоциональная саморегуляция является одним из важнейших механизмов самовоспитания и самосовершенствования подростка-сироты. Установлено, что эмоциональная саморегуляция представлена нами как частный вариант личностной саморегуляции. Он является осознанным процессом, в котором важную роль играют как внешние, так и внутренние регуляторы. Содержание и направленность эмоциональной саморегуляции определяется отношением личности к собственным эмоциональным состояниям как определенной информации, свидетельствующей об удовлетворении (или неудовлетворении) каких-либо потребностей. В процессе эмоциональной саморегуляции объектом выступает то или иное эмоциональное состояние личности, а в качестве системы, обеспечивающей эмоциональную саморегуляцию, – совокупность интеллектуальных

и эмоционально-волевых качеств личности, а также система умений и навыков эмоциональной сензитивности (чувствительности) и выразительности.

Мы полагаем, что эмоциональная устойчивость выражается в способности личности обеспечить возможность сохранения определенной направленности своих действий в эмоциогенной ситуации при помощи саморегуляции и самоконтроля, что содействует психологической устойчивости личности. Б.Х. Варданян считает, что эмоциональную устойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоничное отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации [5, с. 26]. В представленной выше позиции, эмоциональная устойчивость является продуктом взаимодействия эмоциональной реактивности и эмоциональной адаптации, которые, в свою очередь, зависят от возбудимости нервной системы. Так, Я. Рейковский полагает, что эмоциональная устойчивость – это явление, определяемое многими разнородными факторами [6, с. 72]. Под понятием «эмоциональная устойчивость» понимают «качество личности, которое является единственным компонентом мотивационного ядра (сила мотивов определяет значимость эмоций) и устойчивости» [7, с. 8].

Можно полагать, что наиболее детальная характеристика эмоциональной устойчивости содержится в определениях, которые раскрывают сущность данного процесса и ее содержание посредством регуляторных структур личности, свойства нервной системы и поиск особого механизма саморегуляции. П.Б. Зиберман предлагает выделить качественно новые группы факторов, влияющих на эмоциональную устойчивость подростков:

1. Устойчивые особенности личности (свойства нервной системы, высшей нервной деятельности).
2. Приобретенные, воспитанные (морально-волевые).
3. Временные (состояния до экстремальной ситуации).

О.А. Конопкин указывает на существенную роль особенностей психической регуляции деятельности в изменении уровня эмоциональной устойчивости [8, с. 36]. Психологические характеристики собственно эмоционального плана рассматриваются А.Е. Ольшанниковой, Н.Е. Харламенковой [9]. Имеются разработки, указывающие, что на эмоциональную саморегуляцию влияют условия конкретной ситуации, степень эмоциогенности воздействующих факторов на личность.

Очевиден тот факт, что среди сложных механизмов саморегуляции личности особо важное место принадлежит эмоциональной устойчивости, которая способствует проявлению готовности к действиям в стрессовых ситуациях [7, с. 12]. Благодаря эмоциональной регуляции подросток способен более успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях. Многим авторами (А.А. Ершовым, С.Д. Смирновым, А.Р. Лазурским, М.Я. Басовым) саморегуляция понимается как «процесс поддержания общей продуктивной активности личности, и как процесс, захватывающий продвижение человека от «Я» наличного к «Я» будущему, желанному» [10, с. 41]. В социально-психологическую систему факторов, обуславливающих саморегуляцию личности, Ершов включает ценности, цели, образ «Я», уровень притязаний и аппарат самооценивания.

Надо отметить, что для подростков из детских домов характерны следующие особенности развития эмоциональной сферы. Во-первых, у подростков отмечается отсутствие коммуникативных навыков, умения строить отношения с окружающими: конфликтность, грубость, ябедничество, упрямство, недоверие, замкнутость, лживость, зависть, ревность по отношению к родным детям родителей-воспитателей, а также к остальным воспитанникам и др. Во-вторых, приемным детям присуща своеобразная реакция «эмоционального отторжения», которая выражается в неумении слышать интонации голоса и в способности реагировать только на крик; в жестокости, отсутствии жалости друг к другу, причем старшие обижают младших, сильные – слабых; в эгоизме, отсутствии уважения к старшим, во-

обще несформированности понимания «что такое хорошо и что такое плохо». В-третьих, вследствие понимания ненужности своим настоящим родителям, у этих детей формируется не чувство собственного достоинства, а, наоборот, чувство неполноценности, отсутствует инициатива, узок кругозор, зато развивается хитрость.

Для подростков, которые длительное время находились в условиях детских домов, характерно неумение самостоятельно контролировать и планировать свои действия; преобладание защитных средств поведения в конфликтных ситуациях; тревожность и неуверенность в себе; узость и бедность содержания мотивов; ориентация на настоящее, суженная перспектива прошлого и будущего; очень низкий уровень знаний; бедность словарного запаса; слабая развитость воображения и творческого мышления; низкие показатели здоровья [11, с. 3]. У большинства подростков обнаруживаются отклонения в развитии познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, трудности в общении и поведении.

В ситуации эмоциональной депривации ребёнок, активно исследующий окружающий мир и испытывающий потребность в поддержке взрослого, обнаруживает пустоту, безразличие, неизвестность. Интериоризация подобных моделей ведёт к разрушению эмоциональной системы многоуровневых взаимоотношений и приводит к формированию широкого круга психопатологий, главными из которых являются страхи и потери, пустоты и стрессы. При расстройствах привязанности (эмоциональной депривации) возникает целый спектр недостаточно дифференцированных расстройств: нарушения физического и психического развития, нарушение психосоциальных навыков.

Необходимо помнить, что в детском доме развитие эмоциональной сферы подростка зависит от количества и качества впечатлений, которые он получает главным образом в процессе общения с воспитателями и учителями. Это одна из граней жизни человека в обществе. Дети-сироты, как правило, плохо знают окружающую жизнь, мало вступают в контакты с другими людьми. Ф.А. Соколова пишет, что когда выросшие дети начинают самостоятельную жизнь, их «среда обитания» резко меняется: снова начинается никем не предусмотренный и не санкционированный процесс еще одного перевоспитания. Особенно остро данный процесс протекает у подростков в условиях социальной депривации. Д.И. Фельдштейн отмечает у подростков резкий всплеск критического отношения к себе, переживание недовольства собой и одновременно потребность в самоуважении. Нельзя, чтобы взрослеющий ребёнок разуверился в своих возможностях, испытывая хронический неуспех в деятельности и в отношениях с окружающими. Следует отметить, что довольно часто встречаются в интернате такие подростки, особенно мальчики, для которых в ответ на длительное неблагополучие в учебной деятельности возникают асоциальные формы самоутверждения (негативизм, цинизм, отказ от учебы, хулиганство).

Изучение процессов эмоциональной саморегуляции и эмоциональной устойчивости становится актуальным направлением психологии. С этим связан интерес психологов к проблеме эмоциональной саморегуляции подростков в условиях детского дома. Несомненно, специфический тип общения с ребенком-сиротой, создает особую систему эмоционального реагирования. Воспитанникам присущи следующие особенности: неумение планировать и конструировать собственную деятельность, наблюдается эмоциональная ригидность в проявлении различных эмоциональных состояний. Необходимо помнить, что эмоциональная культура тесно связана с развитием саморегуляции – способностью управлять своей эмоциональной сферой, поведением, общением, деятельностью. Но в условиях коллективного воспитания способность к саморегуляции не имеет благоприятной почвы. Эмоциональная сфера подростков-сирот искажена на самых ранних этапах онтогенеза. Ребенок, интуитивно чувствующий свою заброшенность, незащищенность, стремится к общению с любым человеком, однако часто испытывает затруднения в рефлексии на эмоциональное состояние другого человека,

в «чтении» чужих эмоций. Саморегуляция связана и со сферой сознания, которое формируется под влиянием жизненного опыта, опыта общения с другими людьми, в процессе усвоения любой информации, поступающей извне. Таким образом, неправильно формирующийся опыт общения приводит к тому, что ребенок занимает по отношению к другим негативную позицию.

С учетом проанализированных исследований в данной статье эмоциональная саморегуляция определяется как активность личности подростка-сироты, важнейшими чертами которой могут являться осознанность, целостность, направленность, избирательность, ответственность. Эффективность произвольной активности зависит от степени совершенства саморегуляции личности подростка в целом. В структуру саморегуляции входят все основные компоненты личности: ценностно-смысловая сфера, рефлексия, произвольность и др.

Эмоциональная саморегуляция приобретает характер целостного и завершенного акта в единстве с рядом определенных навыков, важнейшими из которых являются релаксационные навыки (умение глубоко и быстро вызвать полное расслабление мышц тела); перцептивные навыки (автоматизированные чувственные отражения свойств и характеристик хорошо знакомых, неоднократно воспринимавшихся прежде предметов); экспрессивные навыки (система умений, создающих единство голосовых, мимических и моторных физиолого-психологических процессов). Таким образом, саморегуляция – это системное образование, соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом. Анализ работ многих авторов позволяет предположить, что именно эмоциональная сфера, особенности ее развития, являются существенной детерминантой, регулирующей эмоциональную устойчивость личности подростка-сироты.

Исходя из вышеизложенного, целесообразно отметить, что психолого-педагогическую работу с подростками-сиротами, направленную на формирование конструктивного процесса эмоциональной саморегуляции, следует определять как системную, комплексную, организованную посредством следующих конструкторов:

1. Когнитивный конструктор (предполагает процесс рефлексии, самопознания при помощи групповых и индивидуальных бесед, поощрения ведения личных дневников подростка; занятия типа «Что нового у тебя?», «Расскажи мне о себе», «О чём ты думаешь?»).

2. Индивидуально-личностный конструктор (развитие автономности представлений подростка о себе, независимости от суждений и оценок окружающих, формирование положительной «Я-концепции», согласование мотивов поведения и путей выхода из различных кризисных ситуаций; занятия типа «Твой мир – какой он?», «Ты и Я»).

3. Дифференцированный конструктор взаимодействия подростка и взрослого (определение диадной модели отношения к личности подростка: подход к личности в целом, а так же характеристика отдельных черт характера и поведения подростка).

4. Гендерный конструктор (подготовка подростков из детских домов к будущей семейной жизни, духовно-нравственный аспект развития самосознания подростка, формирование половой культуры и развитие эмоциональной саморегуляции личности; занятия типа «Я будущая жена», «Я будущий муж», «Мир Взрослого»).

5. Субъективно-личностный конструктор (удовлетворение потребности в одиночестве с целью развития и принятия собственного мира «чувств» и мыслей подростков).

Заключение

Анализ психолого-педагогических исследований позволяет сделать вывод о том, что саморегуляция как основная детерминанта развития эмоциональной устойчивости является психическим регулятором поведения личности и определяет способность со-

хранения своей целостности, движения к поставленной цели, а также способность конгруэнтно соподчиняться с предметами, эмоционально значимыми для самого подростка.

Естественно предположить, что совершенствование процессов эмоциональной саморегуляции и психического состояния подростков позволит повысить уровень эмоциональной устойчивости, развить специальные способности подростков, что, в свою очередь, может способствовать дальнейшей социализации подростка в общество. Следовательно, полноценная, положительная, устойчивая социализация подростков, воспитывающихся в школах-интернатах, детских домах должна способствовать оптимизации процесса дальнейшего формирования личности, а также их интеграции и адаптации в общество посредством развития эмоциональной саморегуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровский, Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. – М. : Ростов н/Д, 1997. – С.24–37.
2. Генковская, В.М. Особенности саморегуляции как формы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / В.М. Генковская. – Киев, 1990. – 24 с.
3. Грибенникова, Э.А. Саморегуляция личности в индивидуальном стиле жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Э.А. Грибенникова. – М., 1995. – 24 с.
4. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – С. 92.
5. Вартамян, Г.А. Эмоции и поведение / Г.А. Вартамян. – Л. : Наука, 1989. – 144 с.
6. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. – М. : Просвещение, 1991. – 151 с.
7. Якубовская, М.Л. Эмоциональная регуляция устойчивости личности: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.М. Якубовская; МГУ им. Ломоносова. – Л., 1988. – 23 с.
8. Конопкин, О.А. Психологические проблемы саморегуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М., 1980. – 120 с.
9. Харламенкова, Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 384 с.
10. Ершов, А.А. Взгляд психолога на активность человека / А.А. Ершов. – М. : Луч, 1991. – 157 с.
11. Кондратьев, М.Ю. Социальная психология закрытых образовательных учреждений / М.Ю. Кондратьев. – СПб. : Питер, 2005. – 304с.
12. Хухлаева, О.В. Счастливый подросток / О.В. Хухлаева, Т.Ю. Кирилина, О.В. Федорова. – М. : Апрель пресс : ЭКСМО – пресс, 2000. – 221с.
13. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Изд-во «Питер», 1999.
14. Эмоции как процесс, влияющий на деятельность человека / П.П. Шумский, Л.Н. Иванова. – Мозырь : Рекламное изд-во «Белый ветер», 1998 – 19 с.

Komarova I.A. Emotional Self-Control of Teenagers-Orphans: Problem Statement

The attempt to carry out the substantial analysis of the history of development of psychological views at emotional self-control of teenagers-orphans, and also a modern condition of the given problem is undertaken in the article. The components of psychological and pedagogical works, directed at the development of emotional self-control of the teenager-orphan are described.

Рукапіс паступіў у рэдкалегію 31.05.2011