

Эмоциональный интеллект и эмоциональное реагирование детей 7—8 лет

В настоящее время эмоциональную сферу человека, разнообразие эмоциональных переживаний рассматривают как одну из основных предпосылок, позволяющих глубже понимать происходящее, самого себя, свои возможности и способности, других людей, а также весь разнообразный мир окружающих человека предметов и явлений. Как показывают проведенные исследования, эмоции играют важную роль в понимании окружающих человека явлений и событий, помогают адаптироваться к изменениям действительности и управлять своим поведением и деятельностью.

При этом можно выделить *эмоциональное реагирование* как развернутую реакцию на внешнее воздействие и эмоцию как внутреннее состояние.

Эмоции играют очень важную роль в жизнедеятельности человека. Однако существуют достаточно противоречивые данные о том, что касается представлений о сущности эмоциональных проявлений, их классификации и механизмах возникновения.

На сегодняшний день нет единого понимания того, что представляют собой эмоции. П. Жане определял их как реакцию личности на те ситуации, к которым она не может адаптироваться. К. Изард утверждал, что эмоции многокомпонентны, а влияние любой из них генерализовано, то есть имеет множество следствий в разных органах и ментальных представлениях. По определению П. К. Анохина, эмоции — это физиологические состояния организма, которые имеют ярко выраженную субъективную окраску и охватывают все виды переживаний человека. Л. С. Выготский понимал эмоции как реакцию поведения, результат оценки взаимоотношения организма со средой. Следовательно, разные исследователи подчеркивают разные компоненты эмоционального реагирования, от переживательной компоненты до физиологической и поведенческой.

Одни авторы связывают эмоции с переживаниями, другие говорят о том, что эмоции — это связующее звено человеческих отношений, способствующее установлению и развитию социальных контактов.

Согласно тому, какую роль исследователь придает эмоциональному реагированию, существуют разные подходы к определению этого понятия. Так, эмоцию определяют как форму существования и развития потреб-

ностей, способ ориентировки, субъективного носителя мотивации, форму психического отражения, управляющую поведением, мотивационно-смысловую ориентацию, переживание, душевное волнение.

Отмечена роль эмоций в когнитивных процессах и творчестве.

Под эмоциональным реагированием понимают эмоциональные реакции субъекта, выражающие его отношение к объекту.

Одни исследователи утверждают, что оно выполняет универсальную роль и сопутствует каждому психическому процессу, другие — что является частным механизмом реагирования и регуляции поведения и деятельности.

Под эмоциональным реагированием понимают сложный комплекс реакций на явления окружающей действительности, который заключается в когнитивном оценивании ситуации и на этой основе ее аффективном отражении и регуляции своего поведения и деятельности в социуме. Это причинно обусловленное явление, реакция 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. В соответствии с этим выделяют такие его компоненты, как психофизиологический, импрессивный и экспрессивный.

Эмоции могут проявляться благодаря активации физиологических компонентов. Эмоциональное переживание и физиологические реакции взаимно вызывают и поддерживают друг друга.

Переживания и физиологические изменения, которые сопровождают эмоциональное реагирование, неотделимы друг от друга, и оно выражается не только в изменении психофизиологических параметров, но и в поведении человека.

Экспрессивный компонент эмоционального реагирования представляет собой функцию отражения в выразительных движениях эмоциональных

состояний человека. Он проявляется в мимике, пантомимике, изменении интонации и вегетативных показателей.

В настоящее время описаны мимические признаки базовых эмоций человека. Различают такие формы внешних экспрессивных выражений, как выразительные движения (внешние проявления эмоциональных реакций, такие как изменения в мимике, голосе, теле и внешности в целом), эмоциональные действия (совершаемые с целью выразить эмоциональное состояние) и эмоциональные высказывания.

Переживание представляет собой особую интегральную единицу сознания, психическую форму отражения, являющуюся одним из трех атрибутов сознания. Как любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, переживание непосредственно представлено в его сознании и выступает для него как событие его собственной жизни, ощущение, сопровождаемое эмоциями. Оно представляет собой осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни, и является непосредственным отражением самим субъектом собственных состояний.

Помимо компонентов эмоционального реагирования выделяют его основные виды и характеристики. Выявлены следующие из них: интенсивность, которая проявляется в глубине переживаний и величине изменений физиологических параметров; длительность протекания (кратковременные или длительные); влияние на поведение и деятельность, которое может быть как стимулирующим, так и тормозящим; предметность, проявляющаяся в степени осознанности и связи с конкретным объектом; наличие знака (положительные или отрицательные переживания).

Наряду с этим выделяют реактивность, которая заключается в быстроте возникновения и изменения поведения, а также качество, характеризующее связь с той или иной потребностью,

а также степень их произвольного контроля.

Ребенок, наблюдая за эмоциональными реакциями взрослого, имитирует их и на этой основе развивает свои собственные. Первые его эмоциональные проявления связаны с органическими потребностями в пище, тепле, сне. Их неудовлетворение вызывает отрицательные реакции уже у новорожденных. Положительные эмоциональные проявления регистрируют на втором месяце жизни. Их развитию способствует удовлетворение базовых потребностей, устраняющее причины отрицательного эмоционального возбуждения. Важнейшим стимулом возникновения и развития эмоциональных реакций служит общение ребенка со взрослым.

Изменения эмоциональных процессов по мере развития ребенка связывают с возникновением простейших видов продуктивной деятельности. Происходит изменение содержания эмоций, которые строятся на сопереживании, сочувствии другим людям, ради которых и совершаются эти действия. Кроме этого, если первоначально действию предшествовали эмоции, то постепенно они начинают предварять ход выполнения решаемой задачи. Такое предвосхищение позволяет ребенку не только заранее представить, но и пережить возможные последствия своих действий как для себя, так и для окружающих.

Одновременно эмоциональные процессы начинают актуализировать прошлый опыт, то есть переносить ребенка не только в будущее, но и в прошлое. На основе этого появляются такие феномены, как «стыд» и «чувство вины». Они связаны уже не столько с актуальной ситуацией, сколько с прошлым опытом, где был совершен неодобряемый поступок.

У первоклассников возникает новый вид ведущей деятельности — учебная деятельность, внутри которой происходит познавательное и эмоциональное развитие ребенка, создаются условия для развития произвольности и контроля за своим поведением и деятельностью. Меняется эмоциональная сфера ребенка в связи с тем, что расширяется содержание его деятельности. С поступлением в школу увеличивается количество эмоциогенных объектов. Эмоциональное реагирование ребенок осуществляет в соответствии с нормами и требованиями социального окружения.

Появление специфической учебной деятельности, которая связана со зна-

чительными нагрузками, способствует появлению эмоциональной лабильности, вегетативных реакций, утомляемости и тревожности у первоклассников.

Тревога — это эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожиданием чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности. Выделяют следующие уровни ее развития.

1. Ощущение внутренней напряженности, которое выражается в переживаниях напряжения, настороженности, дискомфорта.

2. Гиперестезические реакции, которые или присоединяются к ощущению внутреннего напряжения, или сменяют его.

3. Собственно тревога. У человека возникает чувство неясной опасности, переживание неопределенной угрозы.

4. Страх, возникающий в тот момент, когда не определенную ранее опасность человек конкретизирует. В то же время связываемые со страхом объекты могут и не представлять действительную угрозу.

5. Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы. У ребенка возникает состояние ужаса. При этом данное переживание связано с нарастанием тревоги, а не с содержанием страха.

6. Тревожно-боязливое возбуждение. Оно выражается в потребности двигательной разрядки и паническом поиске помощи.

Показано, что для большинства первоклассников характерен высокий уровень тревоги по отношению к проверке знаний, а 85% детей связывают это состояние со страхом перед наказанием и боязнью расстроить родителей. Школьная жизнь у них является наиболее значительным фактором, вызывающим отрицательные эмоции. При этом он сильнее выражен у девочек, чем у мальчиков.

К наиболее частым причинам, вызывающим тревогу у первоклассников, относятся:

— проверка знаний во время контрольных и других письменных работ;

— ответы ученика перед классом и страх сделать ошибку, которая может повлечь за собой критику учителя и смех одноклассников;

— получение плохой отметки;

— неудовлетворенность успеваемостью своего ребенка родителями;

— лично значимое для ребенка общение.

Частые проявления тревоги в различных жизненных ситуациях, даже в таких, которые к этому не предрасполагают, представляют собой выраженное эмоциональное свойство личности — тревожность.

Она проявляется высокой эмоциональной возбудимостью в угрожающей ситуации. Тревожность представляет собой индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности ребенка к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге ее возникновения.

Установлено, что для активной деятельности личности необходим низкий уровень тревожности. Отмечают ее высокие показатели тогда, когда ребенок начинает оценивать объекты, предметы, события и явления, которые являются объективно неопасными, как угрожающие, с последующим переживанием состояния тревоги.

Для детей с высоким уровнем тревожности свойственны робость, эмоциональная неуравновешенность, неуверенность в себе и напряженность. Для них характерен более высокий и менее стабильный уровень притязаний по сравнению со сверстниками.

Есть данные, свидетельствующие о том, что тревожность связаны такими личностными особенностями, как покорность, сентиментальность, негативизм, подозрительность, боязливость. Эти личностные особенности имеют биологическую основу, которая базируется на типологических особенностях проявления свойств нервной системы.

Среди детей 7—8 лет, у которых преобладают высокие показатели по шкале нейротизма (опросник Г. Айзенка), преобладают девочки, а мальчиков с высокими показателями по данной шкале больше выявлено в 9—10-летнем возрасте. Высокий его уровень у первоклассников объясняется попаданием детей в новую, непривычную для них обстановку школы, а последующее снижение числа учащихся с высокими показателями по данной шкале свидетельствует об адаптации к школьному обучению.

К первому классу эмоциональная сфера ребенка уже сформирована. Индивидуальные черты поведения проявляются в процессе приобретения жизненного опыта. Происходит своего рода переход от рефлекторной эмоциональности к интеллектуализации эмоций, ребенок научается управлять

эмоциональными проявлениями, сдерживая одни и усиливая другие.

Известно, что эмоциональные реакции являются психофизиологическим феноменом, а об их возникновении можно судить по самоотчету человека о передаваемом им состоянии, по мимике, пантомимике, жестам, голосу, а также по изменениям вегетативных показателей, таких как частота сердечных сокращений, дыхательных движений, артериальное давление.

Деятельность сердечно-сосудистой системы регулирует симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Задачей регуляторных влияний в ответ на внешние воздействия, является обеспечение баланса между этими отделами.

Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы по-разному вовлекаются в реализацию как положительных, так и отрицательных эмоций, тем не менее одновременно участвуя в формировании физиологического обеспечения каждой из них.

Вариабельность кардиоритма является наиболее эффективным методом оценки эмоционального состояния ребенка, поскольку легко откликается на любое самое легкое переживание. Реакция на эмоциональное состояние у детей обычно достаточно стабильна и предопределяется генетическими особенностями.

Независимо от пола и возраста отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные.

Регистрация вариабельности кардиоритма, отражающая результат взаимодействия симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы в процессе адаптации к конкретной ситуации, является одним из точных психофизиологических методов, адекватно отражающих эмоциональные реакции ребенка. Кардиоритм является показателем изменчивости сердцебиений, отражающим контроль ритма сердца со стороны центральной нервной системы, и представляет собой универсальную реакцию организма на различные внешние воздействия. Анализ вариабельности кардиоритма позволяет получить информацию о протекании регуляторных влияний вегетативной нервной системы.

Появление термина «эмоциональный интеллект» связано с необходимостью предсказывать реакции человека в той или иной эмоциональной ситуации. Он, как предполагается, является фактором, определяющим окончательную

выраженность эмоционального реагирования человека, поскольку позволяет предсказать реакцию окружения на те или иные действия субъекта.

Таким образом, согласно современным исследованиям, наиболее благоприятным периодом для формирования этого интеллекта считается возраст 7—8 лет, так как именно в этом возрастном периоде потребность в эмоциональном восприятии окружающей действительности дополняется у ребенка активным развитием интеллекта.

Эмоциональное реагирование первоклассника осуществляется в соответствии с нормами и требованиями социального окружения, происходит переход от рефлексивной эмоциональности к интеллектуализации эмоций, ребенок научается управлять эмоциональными проявлениями, сдерживая одни и усиливая другие.

Источники

1. Кулганов В. А. Детский невроз: причины и профилактика // Дошкольная педагогика. — 2003. — № 6 (15).

2. Кулганов В. А., Костина Л. М. Психофизиологические детерминанты тревожности у первоклассников // Психология образования в поликультурном пространстве. — 2009. — Т. 1. — № 1—2.

3. Кулганов В. А., Митяева Л. В. Диагностика и коррекция психоэмоционального состояния учащихся 13—15 лет // Ученые записки Санкт-Петербургского гос. института психологии и социальной работы. — 2010. — Т. 14. — № 2.

4. Кулганов В. А., Митяева Л. В. Инструментальные и психологические методы коррекции демобилизующих компонентов психического состояния подростков // Ученые записки Санкт-Петербургского гос. института психологии и социальной работы. — 2012. — Т. 17. — № 1.

5. Кулганов В. А., Митяева Л. В. Показатели развития высших психических функций детей 6—7 лет и их связь с уровнем мотивации обучения // Ученые записки Санкт-Петербургского гос. института психологии и социальной работы. — 2013. — Т. 19. — № 1.

6. Кулганов В. А., Митяева Л. В. Психоэмоциональное состояние учащихся 13—15 лет и его коррекция с помощью метода биологической обратной связи // Ученые записки Санкт-Петербургского гос. института психологии и социальной работы. — 2011. — Т. 15. — № 1.

7. Кулганов В. А. Ошибки воспитания и невротизация детей // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 2 (107).

8. Кулганов В. А. Проблема готовности детей к школе // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 5 (110).

9. Кулганов В. А. Психогимнастика как метод коррекции психоэмоционального состояния дошкольников // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 10 (115).

10. Кулганов В. А., Раева Е. В., Киселева А. В. Готовность детей к обучению в школе // Дошкольная педагогика. — 2019. — № 1 (146).

11. Кулганов В. А., Раева Е. В., Киселева А. В. Коррекция психоэмоционального состояния детей с помощью метода биологической обратной связи // Дошкольная педагогика. — 2018. — № 7 (142).

12. Кулганов В. А., Раева Е. В., Киселева А. В. Особенности эмоционально-волевой сферы детей с ограниченными возможностями здоровья // Дошкольная педагогика. — 2017. — № 10 (135).

13. Кулганов В. А., Раева Е. В., Киселева А. В. Учет показателей физического развития и состояния здоровья детей при подготовке к обучению в школе // Дошкольная педагогика. — 2018. — № 6 (141).

14. Кулганов В. А., Раева Е. В. Причины детской нервнойности // Дошкольная педагогика. — 2017. — № 2 (127).

15. Кулганов В. А. Развитие агрессивности в детском возрасте // Дошкольная педагогика. — 2020. — № 7 (162).

16. Кулганов В. А. Расстройства поведения у детей // Дошкольная педагогика. — 2020. — № 4 (159).

17. Кулганов В. А., Самуйлова Н. Н. Гендерный профиль эмоциональности выпускников гимназии как фактор их социометрического статуса в классе // Психология образования в поликультурном пространстве. — 2013. — Т. 3. — № 23.

18. Кулганов В. А., Самуйлова Н. Н. Гендерные различия понимания эмоций старшеклассниками // Психология образования в поликультурном пространстве. — 2012. — Т. 3. — № 19.

19. Кулганов В. А., Сорокина Н. В. Социально-психологические характеристики детей 7—9 лет со школьной дезадаптацией // Вестник психотерапии. — 2006. — № 18 (23).

20. Кулганов В. А. Тревожность и ее проявления у детей // Дошкольная педагогика. — 2020. — № 3 (158).