



**ВЕСТНИК
ИНТЕГРАТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ**

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО
ВОЗРАСТА**

Кадирова Д.М.
(г.Бухара, Узбекистан)

Аннотация. В этой статье описывается умственное развитие личности ребенка, эмоциональные состояния, которые они переживают, и что с ними можно делать в процессе.

Ключевые слова: Психокоррекция, внешнее влияние, коррекционное расстройство, профилактика, психотерапевтик, эмоция, социально-психологическая адаптация, эмоционального состояния

Annotation. This article describes the mental development of a child's personality, the emotional states that go through them, and what can be done with them in the process.

Key words: psychocorrection, external impact, correctional impairment, prevention, psychotropic, emotional state, social psychological adaptation.

Эмоциональные состояния и их регуляция в современном обществе является важной составляющей жизни, как взрослых, так и детей. Это главным образом обусловлено тем, что к современному человеку повышаются требования из-за преобразований в обществе. Повышаются и требования человека к своим психоэмоциональным, интеллектуальным, физическим возможностям, способностям регулировать свое эмоциональное состояние.

В отличие от взрослых, дети находятся в уязвленном состоянии, так как их организм и психика еще неустойчивы, незащищены и очень восприимчивы к воздействию окружающей среды: чувство неуверенности ребенка вызывает у него тревогу, нестабильность эмоционального состояния. На современного ребенка накладывается большое количество «недетских» проблем, в том числе и в раннем возрасте. Из-за неустойчивости психики ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

Постоянное психическое напряжение и тревожность, проявляющиеся в эмоциональных состояниях детей влияют на развитие личности ребенка. Способность к регуляции эмоций – естественная сторона детского психосоциального развития. Но сама проблема регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний детей раннего возраста недостаточно изучена, накопленный материал является поверхностным, в отличие от регуляции подростков и взрослых. Этой проблемой занимались такие ученые как В.К. Вилюнас, К. Изард, Е.П. Ильин, Я. Рейковский, П. Фресс и другие.

Воспитание чувств ребенка является важнейшей задачей, которая стоит перед родителями. Дошкольное детство является особенно ответственным периодом в развитии ребенка, когда закладывается основной фундамент его личности – система представлений об окружающем мире, о своих возможностях, об отношениях с окружающими.

Эмоциональный настрой дошкольника, а иногда, и младшего школьника характеризуется легкостью возникновения, изменениями и подверженностью влияниям из вне. Психическое состояние малыша так же связано с его деятельностью. Современные исследователи отмечают, что чрезмерная яркость и длительность переживаемых детьми эмоций и чувств могут вызвать изменения в организме. В связи с этим можно утверждать, что эмоциональное состояние напрямую определяет уровень здоровья ребенка и в свою очередь само зависит от него.

Дети далеко не всегда могут определить какие эмоции и чувства они испытывают и какие причины их вызвали. И здесь очень важна роль «умного взрослого», который придет им на помощь и поможет определить причину плохого настроения, подскажет, как его изменить. Характеризуя эмоциональное состояние детей, необходимо отметить его чрезвычайное разнообразие по силе, длительности, устойчивости, глубине протекания. Дети испытывают различные переживания намного ярче и глубже, чем взрослый человек. «Детская беда безгранична, отчаяние у взрослого, пожалуй, несравнимо с отчаянием ребенка». А.Мердюк.

Эмоциональное развитие влияет не только на становление личности и характера, но и особенности будущего поведения, а так же на успешность отношений с друзьями, родителями, учителями. Ребенок наблюдая за различными явлениями в жизни оценивает их эмоционально, как привлекательные или отталкивающие, хорошие или плохие – так формируется его будущая система ценностей, его мораль. Умение владеть своими чувствами и эмоциями, справляться с неблагоприятными психическими состояниями в трудных ситуациях помогут в дальнейшем легко адаптироваться в незнакомом месте и новом коллективе, а так же почувствовать себя уверенным, независимым, свободным от социальных страхов (стыда).

В.А.Сухомлинский отмечает огромное влияние эмоционального состояния на ум и всю интеллектуальную жизнь ребенка. Он делает вывод о том, что характер, направленность мышления отражается в эмоциональном состоянии, которое в свою очередь является: «Дирижером, от взмаха чудесной палочки которого, разрозненные звуки превращаются в стройное звучание прекрасной мелодии».

Эмоционально здоровый ребенок успешно справится с постоянно возрастающими требованиями и нагрузкой не только в период подготовки к школе, но и в процессе всего обучения. Такой ребенок в большинстве случаев благополучно и самостоятельно преодолет возрастные кризисы.

Огромную роль в воспитательном процессе детей психологи отводят выработке адекватных и безопасных способов саморегуляции различных неблагоприятных эмоциональных состояний, что в свою очередь является профилактикой различных видов зависимостей в т.ч. химической.

Для возникновения и поддержания благоприятного эмоционального психологического климата ребенка родителям необходимо уметь не только определять, но и вовремя корректировать состояние дошкольника.

В последние годы в специальной психологии и коррекционной педагогике закономерно растет интерес к изучению эмоционального развития и внутреннего мира ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ограниченными возможностями - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана обусловленные врожденными, наследственными, приобретенными заболеваниями или последствиями травм, приводящие к нарушению общего развития, и не позволяющие вести полноценную жизнь.

Эмоции играют очень важную роль в нашей жизни. Они представляют собой особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической дея-

тельности. Эмоции включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Хотя для некоторых категорий детей эмоции приобретают особое значение. Эмоциональная жизнь человека наполнена многообразным содержанием: эмоции выражают оценочное отношение к отдельным условиям, которые способствуют или препятствуют осуществлению деятельности (например, гнев, страх), к конкретным достижениям в ней (огорчение, радость), к сложившимся или возможным ситуациям. У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии другого человека и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательно и то, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Эмоциональные проявления у детей связаны с гендерной принадлежностью. У мальчиков и девочек эмоциональные проявления различаются уже с трехлетнего возраста. В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман утверждали, что мальчики в большей степени проявляют эмоции, связанные с соперничеством, соревнованиями, для них важна победа в играх, конкурсах, им свойственен страх поражения. Для девочек характерна игра в группе, в ходе которой они демонстрируют заботу, сопереживание, характер такой игры спокойнее, имеет элементы эстетического отражения действительности, носит природосообразную направленность.

Существует много различных методов регуляции эмоциональных состояний. Основными из них являются:

- физические методы, к ним относятся водные процедуры;
- физиологические методы, такие как массаж, мышечная релаксация, дыхательные техники;
- биохимические методы
 - ароматерапия; -психологические методы
 - аутотренинг, совершенствование поведенческих навыков и другие.

Применение этих методов саморегуляции позволит: -регулировать тревогу, страх, раздражение, вспыльчивость; -активизировать память и мышление; - нормализация сна; -увеличение эффективности деятельности;

- обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Поэтому необходимо с раннего возраста учить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние. Этой работой непосредственно должны заниматься окружающие его взрослые [9]. В раннем возрасте у ребенка наряду с познанием окружающего мира продолжается познание самого себя, своих эмоций и чувств. В этом процессе самосознание выполняет центральную и регулирующую функцию. Ребенок осознает эмоции, желания и действия, которые регулируются его личными нормами в соответствии с действиями по отношению к нему взрослых. Ребенок способен оценить себя, осознавая в той или иной степени соответствие собственных эмоций и чувств определенным ожиданиям или требованиям окружающих.

Становление произвольной регуляции у ребенка раннего возраста 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, считает Г.М. Бреслав [3]. Активная

позиция ребенка раннего возраста как субъекта поведения в ситуации эмоциональных переживаний предполагает признание активности каждого ребенка в любых обстоятельствах переживания эмоций, в определенной степени контролируемых и управляемых им. Таким образом, источник развития заключен в самом ребенке, связан с его внутренним ростом, самоизменением и самосовершенствованием [7].

Релаксация или расслабление — это состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация бывает произвольной и непроизвольной, которая может быть получена в результате применения различных методик, таких как психофизиологические техники, физиотерапия и при употреблении различных лекарственных препаратов [1]. На сегодняшний день релаксация широко применяется в психотерапии, гипнозе. Релаксация способствует снятию психического напряжения, стабилизации эмоциональных состояний, из-за чего приобрела широкую популярность при борьбе с физической напряженностью, усталостью, стрессом.

Литература.

1. Романов С.А. Психологические факторы и коорекция отклоняющегося поведения и подростков. Дис.канд.психол.наук.Москва.,2006г
2. И.В.Дубровина, Е.М.Борисова Рабочая книга школьного психолога М.;Просвещение,1991г
3. Петровский А.В. Проблема развития личности с позиции социальной психологии Вопросы психологии 1984 №4
4. Дубровина И.В. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога;Сб.науч.тр./М.,1987г
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002.
6. Матюшичева М.И. Социально-психологический контекст развития креативности в младшем школьном возрасте. 2018.

АНТИМОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ В НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

*Карпова Е.В., Чувилина Д.С.
(Россия)*

Аннотация. Представлены результаты исследования антимотивации младших школьников в начале и в конце обучения в начальной школе. Установлена динамика антимотивации, рост ее показателей, что следует рассматривать как негативный факт. Выявлены половые различия в антимотивации учебной деятельности школьников.

Ключевые слова: мотивация, антимотивы, антимотивация, младшие школьники.

Annotation. The results of the study of the antimotivation of younger schoolchildren at the beginning and at the end of primary school education are presented. The dynamics of anti-motivation and the growth of its indicators have been established, which should be considered as a negative fact. Gender differences in the antimotivation of educational activity of schoolchildren are revealed.

Содержание

- 3 ПРЕДИСЛОВИЕ
- 6 *Алимова Е.Г. (г.Ташкент, Узбекистан)*
О факторах развития учебной мотивации у студентов
- 8 *Арибжанова У.А. (г.Андижан, Узбекистан)*
Вовлеченность студентов в образовательный процесса
- 11 *Атабаева Н.Б.(г.Ташкент, Узбекистан)*
Альтруизм как социально значимая форма поведения
- 14 *Ахмадов Н.Р. (г. Бухара, Узбекистан)*
Психологические механизмы социальной дезадаптации подростков-правонарушителей
- 19 *Ахмедова З.Ж.(г.Бухара, Узбекистан)*
Адаптация студентов к условиям обучения в университете
- 22 *Ахмедова М.Х. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Психолингвистические характеристики жаргонизмов в национальном языке
- 25 *Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М., Бобоева З. (г.Бухара, Узбекистан)*
Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья
- 28 *Баймурадов Р.С. (г.Бухара, Узбекистан)*
Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала
- 33 *Баратов Ш.Р. (г.Бухара, Узбекистан)*
Психологическая служба в образовании узбекистана и особенности психологического благополучия учащихся
- 37 *Бафаев М.М. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Изучение феномена национальной толерантности в психологических исследованиях
- 39 *Бафаева З.Т. (г. Бухара, Узбекистан)*
Психология межличностных конфликтов в научной литературе
- 43 *Бекназарова Л.С. (г.Карши, Узбекистан)*
Педагогические условия эффективного сотрудничества учителя и учащихся в процессе развивающего обучения
- 46 *Бекова Ш. (г. Карши, Узбекистан)*
Психологические особенности общения детей дошкольного возраста
- 52 *Булатова Д.Ю., Карпова Е.В. (Россия)*
Динамика представлений родителей и педагогов об адаптации школьников в начальный период обучения
- 54 *Володина Е.И. (г. Ярославль, Россия)*
Проблемы развития одаренных детей в эпоху цифровизации образовательных технологий
- 56 *Волченкова А.А., Рябинина А.М. (г. Ярославль, Россия)*
Киберпространство современного детства
- 59 *Гамзаева М.И., Арестова О.Н. (Россия)*
Культурная специфика в психологическом консультировании
- 62 *Ганжиев Ф.Ф. (г. Бухара, Узбекистан)*
Эмпирическое исследование факторов компетентности основы
- 68 *Гафоров Ш.У. (г.Бухара, Узбекистан)*
Социальный психологический подход формирования и развития здорового образа жизни личности
- 71 *Гафуров Н. (г.Бухара, Узбекистан)*
Интеллектуальная подготовка спортсменов в групповых видах спорта (на примере гандбола)
- 75 *Григорьев С.Ю. (г.Москва, Россия)*
К проблеме взаимосвязи рефлексии и мышления
- 77 *Дмитриева Л.Г., Ахмедшина А.Н. (г.Уфа, Россия)*
Кросс-культурные исследования стереотипных представлений о личности госслужащего
- 79 *Jo'raeva S.N. (Tashkent, Uzbekistan)*
Peculiarities of gender characteristics in the image of a modern pedagogue
- 82 *Жумаев У.С. (г.Бухара, Узбекистан)*

Культурные различия, стереотипы и коммуникационные потребности в межкультурной коммуникации в глобальной мультикультурной среде

- 88 *Изотова Е.Г. (г. Воркута, Россия)*
Особенности адаптации к школе детей с разной гендерной принадлежностью
- 90 *Иноятов А.Ш, Ибодов Д. (г.Бухара, Узбекистан)*
Исследование влияния занятий различными видами спорта на уровень развития физических качеств
- 94 *Исабаева С.Б., Козлов В.В. (г.Ярославль, Россия)*
Инициативная психология как способ психологической помощи в процессе женской инициации
- 96 *Исматова Д.Т. (г.Бухара, Узбекистан)*
Теоретические основы исследования эмоционального выгорания в семье
- 100 *Исмаилова Н.З. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Психологический модель повышения стрессоустойчивости у студенческой молодежи
- 104 *Ишанкулова Г.Б. (г.Карши, Узбекистан)*
Гендерное равноправие в семье: стереотипы и факты
- 109 *Кадирова Д.М. (г.Бухара, Узбекистан)*
Особенности эмоциональной регуляции детей раннего возраста
- 112 *Карпова Е.В., Чувилина Д.С. (Россия)*
Антимотивация школьников в начальный период обучения
- 115 *Касимова С.Б. (г.Бухара, Узбекистан)*
Семейные конфликты и способы их разрешения
- 120 *Киличев А.А. (г.Бухара, Узбекистан)*
Гендерный аспект в призме системной структурно-уровневой концепции психологии
- 125 *Корнеенков С.С. (Россия)*
Трансформация энергии либидо в энергию любви и творчества
- 128 *Кулиев Ё.К. (г. Бухара, Узбекистан)*
Психологические аспекты коррупционных проявлений
- 132 *Лавриенко И.Я., Мукина А.Е. (г.Алматы, Казахстан)*
Актуальные проблемы психологии управления
- 135 *Нурмаматов А. (г. Сурхандарья, Узбекистан)*
Профессиональные навыки учителя в эффективном формировании навыков креативного мышления у учеников
- 140 *Махмудова Д.А. (г. Ташкент, Узбекистан)*
Речь при эмоционального напряжения
- 143 *Мелибаева Р.Н. (г. Ташкент, Узбекистан)*
Особенности диагностики и психометрии психосоматических заболеваний
- 149 *Мигель А.К. (Россия)*
Проблемы и перспективы социальной психологии личности
- 154 *Морозова В.В., Карпова Е.В. (Россия)*
Взаимосвязь адаптации, мотивации и социометрического статуса младших школьников
- 156 *Назаров А.М. (г.Бухара, Узбекистан)*
Психолого-педагогические факторы психологической устойчивости личности старшеклассника
- 160 *Наркевич А.В. (Россия)*
Модель личности в восточной традиции
- 165 *Невзорова А.В. (Россия)*
Феномен беспомощности в учебно-профессиональной деятельности студентов
- 168 *Нозимов Ж.Т. (г.Бухара, Узбекистан)*
Социально-психологические аспекты интернет-зависимости среди студентов: вопросы профилактики
- 171 *Нурматова Н.У. (г.Ташкент, Узбекистан)*
Факторы развития социальной активности учениц
- 176 *Olitov L.Y., Maxmudova Z.M. (г.Бухара, Узбекистан)*
Specificity of defense mechanisms in adolescents in extreme situations
- 183 *Останов Ш.Ш. (г.Бухара, Узбекистан)*
Психологические особенности развития креативности студентов посредством арт-терапии

- 187 Поддубный С.Е., Позняков П.В. (г. Москва, Россия)
Ценностно-смысловые факторы экономического самоопределения российских предпринимателей
- 189 Присяжная Е.Э., Теляковская К.Л. (г. Москва, Россия)
Исследование проблем эффективности топ-менеджеров по продажам
- 192 Рузиев У.М. (г. Бухара, Узбекистан)
Социальные фобии: причины возникновения и влияния на поведение человека, диагноз и психокоррекция
- 198 Рузикулова А.Т. (г. Наваи, Узбекистан)
Проблема изучения значения национальных ценностей в укреплении брака и семейных отношений в современных узбекских семьях
- 202 Рустамов Ш.Ш. (г. Бухара, Узбекистан)
Особенности использования математических методов в развитии профессиональной компетенции практических психологов
- 206 Садыкова Э.И. (г. Бухара, Узбекистан)
Психофизиологические особенности стресса у студентов в период экзаменов
- 210 Saidov A.I. (Samarkand, Uzbekistan)
Psychological characteristics of the problem of forming a healthy lifestyle in the family
- 214 Саидова Ф.Н. (г. Андижан, Узбекистан)
Влияние ценностей на процесс общения и взаимного восприятия
- 218 Саипова М. (г. Ташкент, Узбекистан)
Вопросы миграционного процесса: причины и категории, этапы изучения
- 222 Санина М.В. (г. Гомель, Беларусь)
Взаимосвязь наличия или отсутствия судимости на склонность личности в бездомному образу жизни
- 224 Серова Е.А. (Россия)
Эйджизм в отношении «серебряных» волонтеров как социально-психологическая проблема
- 226 Суров В.М. (г. Москва, Россия)
Квантовый инжиниринг человека. Преобразование энергоинформационных объектов. Действительность и Реальность.
- 232 Теляковская К.Л. (г. Москва, Россия)
Профессионализм менеджера по продажам
- 234 Тилавов М.Х. (г. Бухара, Узбекистан)
Особенности альтруистической позиции в подростковом возрасте
- 238 Торик М.Д. (Россия)
Нейрографика как инструмент внутриличностной коммуникации
- 241 Турахонов А. (Сурхандарья, Узбекистан)
Психологические компоненты развития профессиональной ответственности
- 247 Туропова М.С. (г. Карши, Узбекистан)
Профессиональная адаптация молодого педагога
- 249 Умарова Д.Т. (г. Бухара, Узбекистан)
Изучение эмоциональное выгорание у подростков в область психологии
- 253 Усманова М.Н. (г. Бухара, Узбекистан)
Развитие психологической науки в Узбекистане
- 255 Файзиев З.Х. (г. Карши, Узбекистан)
Профессиональная подготовка для работы и общения в команде факторы, вызывающие профессиональный стресс под влиянием отношений
- 259 Файзиев Я.Э., Зиёев Д.Я. (г. Бухара, Узбекистан)
Мотивация к физической культуре
- 263 Фещенко М.В. (Россия)
Идентификация с телом как структурообразующий фактор личностного функционирования
- 266 Ҳакимова Ф.Х., Аъзамова М.А. (г. Бухара, Узбекистан)
Идентификация факторов семейных разводов и пути их предотвращения
- 269 Хасанов Р.А. (г. Бухара, Узбекистан)
психологическое сопровождение профессиональной деятельности спортсменов
- 273 Хожибоев И.И. (г. Сурхандарья, Узбекистан)
Некоторые вопросы формирования профессиональной компетентности слушателей в процессе повышения квалификации

- 280 Худойкулова Г.Б. (г.Бухара, Узбекистан)
Значение психологической службы в изучении и коррекции психологических особенностей подростков в составе официальных и неформальных групп
- 283 Хусенова А.А. (г.Бухара, Узбекистан)
Социально-психологической защиты детей оставшихся без попечения родителей
- 287 Черепяхин М.М. (г. Новосибирск, Россия)
Сублимация сексуальной энергии в компоненту лидерства
- 291 Чернышов А.В. (Россия)
Медитативные практики на устранение чувства тревоги
- 295 Чернышова А.А. (Россия)
Классификация методов медитации с точки зрения объекта сосредоточения
- 297 Шодиев Ф.Дж. (г.Бухара, Узбекистан)
Развитие речи дошкольников как основного механизма мышления
- 302 Штрикова Д.Б. (Россия)
Представления студенток о важности образования в рамках исследования женской профессиональной ментальности
- 304 Шукурова Д.Р. (г. Карши, Узбекистан)
Профессиональная подготовка будущего педагога
- 306 Eshov E.S. (Bukhara, Uzbekistan)
Psychology of development of quick-strength physical qualities of boxers
- 311 Elov Z.S. (г.Бухара, Узбекистан)
Suicide among adolescents with deviant behavior as a social psychological problem
- 313 Эргашева С.Х. (г. Карши, Узбекистан)
Психологические аспекты управленческой деятельности руководителей системы образования
- 319 Эргашев С.Т., Болтаев С.Б. (Узбекистан)
Подростковый суицид. причины и профилактика
- 322 Эрназарова Р.Ю. (г.Карши, Узбекистан)
Стресс и его психофизиологический анализ
- 325 Южаков В.А. (Россия)
Представления о травме идентичности в работах Ф.Рупперта
- 327 Якимчук Д.Ю. (г. Ярославль, Россия)
Интеграция группового метода работы расстановки Берта Хеллингера