

## ОНТОГЕНЕЗ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО РОЗУМІННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

*В статті висвітлено біологічні та соціальні передумови розвитку здатності до розуміння та управління емоціями. Показано, що розвитку здатності до розуміння та управління емоціями сприяють: домінування правої півкулі, вираженість когнітивного стилю "полезалежність – полenezалежність", кінестетичний канал сприйняття інформації, установка на творчу самореалізацію, наявність у сім'ї емоційно-сприятливих стосунків між батьками та релігійність. Відзначено, що певні вікові періоди характеризуються поступовими змінами в сфері усвідомлення та регуляції емоцій.*

***Ключові слова:** розвиток, здатність до розуміння та управління емоціями, біологічні передумови, соціальні передумови, вікові характеристики.*

**Постановка проблеми.** В науковій літературі наводяться дані щодо ефективності вияву здатності до розуміння та управління емоціями, як складової емоційного інтелекту, стосовно сфери спілкування [1], сфери професійної діяльності [15], сфери внутрішнього (духовного) життя [13]. Зазначається про необхідність стимулювання розвитку здатності до розуміння та управління емоціями у людини з метою підвищення стресостійкості у вказаних вище сферах життєдіяльності.

Розвиток здатності до розуміння та управління емоціями розглядається вченими переважно в двох аспектах: як аналіз змін в означених здібностях в процесі онтогенетичного (індивідуального) розвитку, і як організація впливу на окремі вияви зазначених здібностей засобом цілеспрямованих (тренінгових) вправ. В даній статті увагу буде акцентовано саме на першому з означених аспектів.

В сучасній науці вже з'явилися дані стосовно особливостей розвитку окремих проявів здібностей до розуміння та управління емоціями як структурних складових емоційного інтелекту (Д. Гоулман, Дж. Майер, П. Саловей), соціальних здібностей (О. Власова). Поряд із тим, зустрічаються спірні, і навіть суперечливі дані щодо вікових періодів оптимального розвитку здатності до розуміння та управління емоціями, щодо чинників, які обумовлюють позитивне спрямування зазначених емоційних здібностей.

Отже, необхідно більш чітко означити передумови розвитку здатності до розуміння та управління емоціями – біологічні та соціальні чинники, які стимулюють процес їх розвитку. Також, є необхідність чіткіше визначити вікові закономірності розвитку здатності до розуміння та управління емоціями. З нашої точки зору, висвітлення означених питань забезпечить теоретико-методологічне підґрунтя для розробки програм, призначених для цілеспрямованого розвитку виділених емоційних здібностей.

**Мета** статті: визначити чинники біологічного та соціального характеру, які обумовлюють розвиток здатності до розуміння та управління емоціями; охарактеризувати розвиток емоційних здібностей в певні вікові періоди.

Відповідно до мети, зазначеної вище, розглянемо *біологічні* (генетично обумовлені відмінності) та *соціальні* (взаємодія з оточенням та набуті відмінності) *передумови* розвитку здатності до розуміння та управління емоціями.

Біологічні передумови розвитку здатності до розуміння та управління емоціями: функціональна асиметрія мозку, властивості темпераменту, когнітивні здібності, когнітивні стилі.

*Функціональна асиметрія мозку.* Домінування правої півкулі пов'язане з невербальним інтелектом, який сприяє точності емоційного слуху – розпізнаванню емоцій за забарвленням мовлення. Зокрема, А.Х. Пашина встановила, що у осіб художнього типу більше розвинута емпатія, вони більше чутливі до сприйняття емоційного контексту мовлення, ніж особи "мисленнєвого" типу.

*Властивості темпераменту.* Такі властивості темпераменту як нейротизм, екстраверсія взаємопов'язані з емоційним інтелектом як рисою особистості [1].

Емоційна стійкість сприяє розумінню власних емоцій, проте утруднює процес інтерпретації емоцій інших людей. Екстраверсія пов'язана з розумінням емоцій інших та управлінням власними емоціями.

*Когнітивні здібності* (сенсорні канали сприйняття). Встановлено, що кінестетики більш емпатійні, більш раціонально реагують на емоційні впливи інших людей, ніж аудіали [9].

*Когнітивні стилі.* Найменш успішними щодо розпізнавання емоційних станів інших людей, є особи, що розташовані в середній зоні між полюсами когнітивного стилю "полезалежність – полenezалежність". "Полезалежні", як і "полenezалежні", успішно розпізнають емоційні стани інших через експресію – засобом ідентифікації себе з об'єктом розпізнавання емоцій; "полenezалежні" – засобом виділення значимих для розпізнавання елементів із фону [2].

Соціальні передумови розвитку здатності до розуміння та управління емоціями: умови родинної соціалізації, особистісні установки, активність особистості, релігійність.

*Умови родинної соціалізації.* Створення оптимальних умов для емоційного розвитку дитини пов'язане з емоційно сприятливими стосунками між батьками. В таких сім'ях більше уваги приділяється

обговоренню емоційних проблем та емоційних переживань один одного. Схильність батьків до аналізування емоційних проблем сприяє кращому розумінню дитиною власних емоцій та розвитку у неї здатності до емоційної саморегуляції [1].

Емоційні здібності, також, залежать від статусу сиблінга (порядку народжуваності у сім'ї) [4]. Молодші сиблінги мають вищі показники емоційного впливу, вони краще усвідомлюють зміст вербальної експресії, диференціюють власні емоції.

Нгуен М.А. виявив соціокультурні особливості позитивної динаміки формування емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, згідно яким *відповідальність перед молодшими* виступає передумовою формування емоційного інтелекту в'єтнамських дітей. Поява рідного брата чи сестри посилює у в'єтнамських дітей емоційну орієнтацію на іншого та почуття відповідальності за іншу людину [11].

*Роль особистісних установок.* Реалізація установки на домінування в підлітковому віці забезпечує розвиток емпатії та розпізнавання експресивних проявів інших людей; установки на творчу самореалізацію, методичність і уважність в діяльності сприяють покращенню диференціації власних емоцій [4].

*Активність особистості.* Значення цієї характеристики зростає з віком індивіда. Ініціювання людиною різноманітних контактів зі світом природи, техніки та культури призводить до кількісного та якісного розвитку почуттів. Важливий аспект індивідуальної активності людини – міжособистісні контакти та відповідні емоційні зв'язки [8].

*Релігійність.* Взаємозв'язок між релігійністю та емоційним інтелектом пояснюється тим, що релігійне вірування включає виховання моральних почуттів, в першу чергу – розвиток почуття безумовної любові. До того ж підготовка до церковних обрядів неможлива без рефлексії емоцій – сповідь супроводжується переживанням катарсису і є стимулом до самовдосконалення, яке вимагає самообмеження та саморегуляції [1].

Тепер розглянемо характеристики розвитку окремих виявів здатності до розуміння та управління емоціями у зв'язку з певними віковими періодами. Як прояв здатності до розуміння емоцій ми визначаємо: самоусвідомлення емоційних переживань, здатність до вербалізації емоцій. Проявом здатності до управління емоціями ми вважаємо: експресивність (вираження емоцій), емоційну саморегуляцію (самоконтроль).

Результати ситематизації даних щодо вказаної проблематики ми будемо наводити за наступним планом: закономірність розвитку; основний чинник розвитку; вікові характеристики розвитку емоційних здібностей.

*Загальна лінія розвитку здатності до розуміння та управління емоціями.* Власова О. сформулювала основний принцип розвитку емоційного потенціалу людини: орієнтація спочатку назовні, а потім оберненість на себе. Схематично це може бути виражено наступним чином: виражена емоційна реактивність → розвиток емпатичних властивостей та засвоєння емоційних еталонів (дошкільне дитинство) → диференціація емоційної міміки людського обличчя (початково шкільне дитинство) → системна діагностика емоцій на основі засвоєння відповідних еталонів (підлітковий вік) → диференціація власних емоцій при їх високій вираженості, зниження несвідомих емпатичних реакцій (юнацький вік) → управління емоціями та відповідальність за їхню якість, загальне зниження вираженості емоцій (дорослий вік) [4, с. 282].

Систематизація та узагальнення даних щодо особливостей розвитку здатності до розуміння та управління емоціями в онтогенезі представлені в табл. 1.

Таблиця 1

### Загальні аспекти розвитку здатності до розуміння та управління емоціями в онтогенезі (за О. Власовою)

Період розвитку	Загальна лінія розвитку здатності до розуміння та управління емоціями	Характерний прояв здатності до розуміння та управління емоціями
Дошкільне дитинство	Розвиток <i>емпатійності</i> , як позитивної емоційної небайдужості до іншої дитини	Готовність дитини безкорисно віддати іншому те, що сподобалось самій
Молодший шкільний вік	Розвиток здатності <i>адекватно розуміти міміку обличчя</i> інших людей	Оцінка емоційного стану інших людей
Підлітковий вік	Системна ідентифікація емоційної експресії	Засвоєння емоційних еталонів вираження емоцій
Юнацький вік	Диференціація власних емоцій	Відповідальність за власні емоційні переживання при загальній високій вираженості емоцій
Дорослість	Свідоме управління власною емоційною сферою	Відповідальність за якість контролю власних емоційних переживань при загальному зниженні яскравої експресії емоцій

Характерні прояви розвитку здатності до розуміння та управління емоціями в онтогенезі представлено нижче.

*Розвиток здатності до самоусвідомлення емоційних переживань.*

В розвитку цієї здатності спостерігається поступове зростання диференційованості емоційних переживань: перехід від типових для дитини малодиференційованих емоцій до надзвичайно багатой гами почуттів дорослої людини.

Основним чинником розвитку здатності до усвідомлення емоційних переживань є здоров'я і стан організму [8]. Хвороблива особа, яка змушена відмовлятися від деяких форм активності, може виявляти менші можливості щодо переживання різноманітності почуттів, ніж здорова, в повному розквіті сил особа.

В *дошкільному віці* поступово набуваються знання про фундаментальні емоції. В 2-4 рр. відбувається розвиток базальних емоцій та знань про них; діти не тільки розуміють стани страху та радості, а й можуть довільно зобразити їх на обличчі; поряд із тим, діти можуть пов'язувати емоцію, що виникає, з предметом переживання, але не можуть пов'язувати її з причиною. В 5-6 рр. має місце розширення та ускладнення знань про емоції; межі емоційних понять стають більш чіткими: якщо маленькі діти застосовують один і той самий термін для позначення широкого кола явищ, то з віком збільшується число параметрів, за якими характеризуються емоції (спочатку це лише два параметри – "збудження-заспокоєння" та "задоволення-незадоволення", потім з'являються параметри "зв'язок з іншими", "відповідність ситуації" і т. д.).

В п'ять років діти тісно пов'язують емоцію з ситуацією її виникнення, тобто визначають першу через другу; приблизно в шість років вже відбувається диференціація уявлень про причини емоцій, діти вже здатні описувати вірогідні причини власних і чужих переживань.

В *молодшому шкільному віці* власні емоції і почуття також ще мало усвідомлюються.

В *підлітковому віці* при поясненні емоційних переживань причини емоцій пов'язуються з категоріями самосвідомості та моралі. Приблизно в 13-14 рр. розширюється діапазон усвідомлення причин переживання базальних емоцій: виникнення гніву пов'язується, переважно, зі сферою спілкування, з міжособистісними конфліктами; емоція страху – переважно з об'єктивними причинами ("темрява", "смерть" і т. д.) та сферою навчальної діяльності.

В *юнацькому віці* зростає значення рефлексії емоційних переживань; емоційна сфера характеризується різноманітністю переживання почуттів, особливо моральних;

З дорослішанням у особи серед емоційних станів може переважати байдужість, яка проявляється як засіб захисту від сильних переживань (в тому числі і позитивних), які можуть скоротити життя.

*Розвиток здатності до вербалізації емоцій.*

Закономірність розвитку цієї здатності – перехід від неусвідомленого використання слів, які стосуються емоційної сфери, до усвідомлення значення цих слів та формування власного ставлення до них.

Основним чинником розвитку здатності до вербалізації емоцій є спроможність до гнучкого та точного оформлення своїх емоційних переживань, що формується на ранніх стадіях онтогенезу у процесі спілкування дитини з батьками.

В *дошкільному віці* діти починають використовувати слова, пов'язані з емоційною сферою, проте усвідомлення значення цих слів виявляється лише в три роки.

В *молодшому шкільному віці* діти легше розуміють ті емоції, які виникають в звичних життєвих ситуаціях, але відчувають утруднення щодо вербалізації своїх емоційних переживань; краще розрізняються позитивні емоції, ніж негативні.

В *підлітковому віці* розвивається здатність до вербалізації базових емоцій, зокрема радості та страху (довжина словнику синонімів, які позначають ті емоції, збільшується до 6-7 слів). Починаючи з підліткового віку, знання про емоції стають все більш опосередкованими ставленням до цих емоцій [7].

*Розвиток здатності до вираження емоцій.*

Розвиток цієї здатності характеризує поступовий перехід емоційних реакцій від імпульсивності до довільності їх вираження; з віком все більше підвищується якість вираження негативних емоцій, та відносно незмінним залишається контроль вираження позитивних емоцій.

На розвиток здатності до вираження емоцій особливо впливає соціокультурного оточення. Дитина, яка спершу переживає свої емоції невербально, відразу ж даючи їм вихід у відповідних діях, починає навчатися висловлювати почуття за допомогою мовлення та жестів, у яких наслідують дорослих [8].

У новонародженій дитини яскраво виявляються три емоції: страх (реагування на різкі звуки), гнів (реакція на скутість рухів), задоволення (реакція на коливання, слабе поглажування). Перший прояв вираження емоцій – виникнення плачу. Характер голосової експресії змінюється поступово. Протягом першого місяця крик дитини виражає тільки її незадоволення, при цьому інтонаційно це нагадує образу та незадоволення дорослих. На другому місяці з'являється спокійне "гуління", на третьому – звуки радості, пізніше – сміх.

Приблизно в 2,5 місяців з'являється соціальна посмішка (як реакція на обличчя іншої людини). З цього моменту дитина потребує соціальних контактів, в результаті чого з'являється новий вид емоційного реагування – формування афективно-особистісних зв'язків. Розвиток засобів експресії сприяє її формуванню.

Загалом в *дитячому дошкільному віці* експресія відповідає реальному переживанню емоційних станів; дитина неспроможна приховати свої емоції й почуття.

Приблизно в 2,5-5 рр. – відбувається навчіння використовувати емоції та експресію у власних цілях. Діти засвоюють прийоми довільного вираження емоцій, можуть прагнути ввести інших в оману щодо власних емоційних станів. Експресія активно використовується дітьми в іграх.

Для *молодшого шкільного віку* характерним є ситуативний прояв емоційної експресії. В *підлітковому віці* наявною є емоційна експресивність, бурне виявлення почуттів. В *юнацькому віці* експресія стає все більш виразною (з'являється більше відтінків вираження емоцій). Але поступово, з віком, експресивність згладжується – зростає помірність мімічної експресії.

*Розвиток здатності до емоційної саморегуляції (самоконтролю).*

Розвиток цієї здатності супроводжує поступове збільшення кількості способів регуляції емоцій кожної модальності, а також підвищення ступеня їх складності.

Основним чинником розвитку здатності до емоційної саморегуляції є розвиток самосвідомості, який визначає об'єктивну оцінку власних можливостей при регуляції емоційних станів.

В період з *дошкільного дитинства до молодшого шкільного віку* включно виявляється достатньо низький рівень довільної регуляції емоцій; вміння управляти емоціями соціально-прийнятними засобами розвивається поступово, під впливом соціально-культурного оточення.

Управління емоціями в цьому віці виявляється, переважно, в двох формах: 1) як контроль експресії (наприклад, маскування емоцій, тобто замінення емоційного стану, що переживається, зовнішнім вираженням іншої емоції; ця форма стає доступною дітям в 3-4 роки, за іншими даними – в 10 років [7]); 2) як психологічний захист (типовим для всіх вікових груп та модальностей емоцій є механізм витіснення – неусвідомлено використовуються прийоми "забуваю", "думаю про інше", "займаюсь чимось іншим" та ін.).

Окремі види психічної регуляції загалом в цьому віці є недоступними для дітей. Наприклад, Є.П.Льїн відзначає, що здатність до цілеспрямованого м'язового розслаблення виявляється у дітей до 12-13 рр. з великими труднощами [7].

В *підлітковому віці* в процесі емоційної саморегуляції дітьми використовується прийом активного змінення ситуації (як спосіб змінення власного емоційного стану), переважно це відбувається стосовно емоції печалі. В 12-13 рр. при регуляції емоцій (переважно щодо страху та сумування) дітьми використовується допомога інших. В 13-14 рр. способи регуляції емоцій стають більш чіткими та пов'язані з когнітивними процесами (використовуються прийоми – "рахую до десяти", "дивлюся з іншої точки зору" та ін.). В 14-15 рр. – використовується спосіб активного змінення ситуації стосовно емоцій гніву та страху.

В *юнацькому віці* зростає частота використання пасивних способів реагування (переочікування, уникнення труднощів).

Період *дорослості* характеризується значним розширенням діапазону індивідуальних засобів емоційної саморегуляції.

**Висновки.** Найбільш сприятливими передумовами для розвитку здатності до розуміння та управління емоціями є: домінування правої півкулі, вираженість когнітивного стилю "полезалежність – полenezалежність" (сприяють розумінню емоцій інших людей), кінестетичний канал сприйняття інформації (впливає на кращий розвиток емпатії), установка на творчу самореалізацію (забезпечує краще розуміння власних емоцій), наявність у сім'ї емоційно-сприйнятливих стосунків між батьками та релігійність (сприяють розвитку здатності до емоційної саморегуляції).

Основний принцип розвитку емоційних здібностей людини: орієнтація спочатку назовні, а потім оберненість на себе.

В *дитячому дошкільному віці* у дитини формується готовність до співпереживання іншій людині; вираження емоцій є переважно мимовільним.

В *молодшому шкільному віці* дитина стає спроможною до розуміння експресивних проявів іншої дитини; поступово уможливується довільний контроль експресії, інколи у формі маскування емоцій.

У *підлітковому віці* підвищується здатність до емоційної сприйнятливості, ретельного відбору емоційної інформації, засвоєння емоційних еталонів; експресивність є переважно спонтанною, це пов'язано передусім з бурливими внутрішніми емоційними переживаннями.

В *юнацькому віці* все більше виявляється здатність до рефлексії, уможливується емоційне самоусвідомлення, імпресивність (глибокі внутрішні переживання).

В *період зрілості* набуті емоційні знання оформлюються в емоційний досвід; емоційна саморегуляція (довільне управління внутрішніми переживаннями) все більше набуває свого розвитку.

Перспективи подальших досліджень – розробка та впровадження в практику теоретично обґрунтованих програм цілеспрямованого розвитку здатності до розуміння та управління емоціями на певних вікових етапах.

## Використані джерела

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н.Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Безменов И.В. Взаимосвязь социальной перцепции с когнитивными стилями студентов ВУЗов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 "Социальная психология" / И.В. Безменов. – М., 2007. – 24 с.
3. Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр "Академия", 2006. – 544 с. – (Психология для студента).

4. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. – К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2005. – 308 с. – (Монографія).
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ: Москва Хранитель, 2008. – 478 с.
6. Изард К.Э. Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
8. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т.С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 255 с.
9. Лобанов А.П., Лобанов Е.А. Соотношение эмоционального интеллекта и ведущей репрезентативной системы у студентов // Когнитивная психология : [сб. науч. ст. / науч. ред. Лобанов А.П. и др.]. – Мн.: БГПУ, 2006. – С. 68-71.
10. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / А.Лэнгле; пер. с нем. О.А. Шипиловой. – Х.: Изд-во "Гуманитарный Центр", 2007. – 332 с.
11. Нгуен М.А. Психологические особенности формирования эмоционального интеллекта старших дошкольников (на примере российских и вьетнамских детей) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 "Педагогическая психология" / М.А.Нгуен.– Тамбов, 2008. – 26 с.
12. Носенко Е.Л. Емоційна розумність як складова особистісного адаптаційного потенціалу / Е.Л. Носенко // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / [зб. наук. праць / науч. ред. Максименко С.Д.]. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 29. – С. 491-497.
13. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с. – (Монографія).
14. Психология мотиваций и эмоций // Хрестоматия. / [ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В.]. – М.: ЧеРо, МПСИ, Омега-Л, 2006. – 752 с.
15. Пэйн Р., Купер К. Эмоции и работа. Теории, исследования и методы применения / Р. Пэйн; пер. с англ. П.К. Власова, А.А. Киселевой, А.М. Шегды. – Х.: Изд-во "Гуманитарный центр", 2008. – 544 с.

*Derevyanko S.P.*

#### ONTOGENY OF THE CAPACITY FOR UNDERSTANDING AND MANAGING EMOTIONS

*The article is concerned with the biological (genetically caused differences) and social (interaction with the environment and acquired differences) preconditions of developing the ability to understand and manage emotions, which are considered as a structural component of emotional intelligence. It is shown that the development of the ability to understand and manage emotions is contributed by the dominance of the right hemisphere, the expressiveness of cognitive style "fielddependence – fieldindependence" (help understanding other people's emotions), the kinesthetic channel of information perception (responsible for the development of empathy), the set for the creative self-realization (stimulates the process of understanding own emotions), the presence of friendly emotional relationship between parents in the family and religiousness (contribute to the development of ability to emotional self-regulation).*

*It is noted that the basic development principle of ability to understand and manage emotions is turning to the outside at first, and then turning to oneself. It is mentioned that certain age periods are characterized by gradual changes in the understanding and regulating emotions: readiness to empathy, spontaneous expressiveness (preschool childhood); understanding of expression, arbitrary expressiveness (primary school age); emotional sensitivity, emotional expressiveness as the violent show of feelings (adolescence); emotional self-awareness, control of expression (adolescence); emotional knowledge as a result of the acquired emotional experience, emotional self-regulation (adulthood).*

**Key words:** *ability, understanding and managing emotions, emotional intelligence.*

*Стаття надійшла до редакції 23.09.2013*

