

Агапкина Ангелина Александровна  
студентка 4 курса 41 группы ОФО  
ИПОСТ ТвГУ

### **Особенности становления произвольной регуляции переживания и выражения эмоций в онтогенезе**

Аннотация: Предметом обсуждения является особенности становления произвольной регуляции переживания и выражения эмоций в онтогенезе. В рамках статьи рассматриваются произвольность эмоциональных процессов, на каком возрастном этапе и благодаря чему происходит становление и развитие произвольной регуляции эмоций.

*Ключевые слова:* произвольность эмоциональных процессов, регуляция эмоций, произвольная регуляция.

В отечественной и зарубежной психологии эмоций внимание исследователей сосредоточено на особенностях становления произвольной регуляции. Данным вопросам занимались такие ученые, как Бреслав Г.М., Запорожец А.В., Неверович Я.З., Божович Л.И., Изард К.Л и другие.

С позиции деятельностного подхода онтогенез эмоций рассматривается в тесной связи с общим ходом психического развития. По объективному суждению С. Л. Рубинштейна, эмоции не развиваются сами по себе и не имеют собственной истории: изменяются установки личности, ее отношение к миру, складывающееся в деятельности и отражающееся в сознании, и вместе с ними преобразуются эмоции.

Содержание эмоционального развития и его возрастную динамику определяют эмоциональные новообразования, пошагово формирующиеся на разных этапах онтогенеза: «комплекс оживления»; трансформация содержания эмоциональных переживаний; социализация эмоций; совершенствование механизмов эмоциональной регуляции; становление произвольности эмоциональных процессов; вербальное обозначение эмоций. С данных положений произвольность эмоциональных процессов можно рассматривать как эмоциональное новообразование, способность подчинять свои непосредственные желания сознательно поставленным целям [4, с.134].

В конце дошкольного возраста данное новообразование возникает на уровне регуляции поведения, что указывает на взаимосвязь эмоционального и реактивного составляющих психики. Далее, в младшем школьном возрасте, вместе с усложнением форм произвольной регуляции эмоциональных и поведенческих реакций образуется произвольность психических процессов. Из этого следует, что возрастная динамика произвольности показывает развитие эмоциональной сферы тесно связано со становлением произвольной регуляции.

В дошкольный период происходит становление способности детей к произвольной регуляции эмоций, которая в сравнении с движением еще менее развита: им сложно, к примеру, спрятать веселье, восторг, печаль, погасить страх или же беспокойство. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социального окружения — самое хорошее время помочь научить понимать их, принимать и в полной мере выражать. Дошкольный возраст — это сензитивный период для развития способностей детей к произвольной регуляции эмоций. Для этого ребенку нужно научиться произвольно ориентировать свое внимание на эмоциональные ощущения; различать и сравнивать эмоциональные ощущения; воспроизводить эмоции по заданному образцу или произвольно; использовать паралингвистические средства для активации эмоций.

Активация произвольных эмоций происходит в процессе психомоторного и коммуникативного развития. Ребенок учится регулировать свое общение, взаимодействия в группе путём установления эмоциональных контактов, что является исходной основой развития эмоционального контроля личности [5, с.9].

И к тому же, в дошкольном возрасте эмоциональная регуляция поведенческих действий может совершаться в соответствии с игровыми правилами. Так, ребенок с высокой активизацией полностью ограничивает себя в движении по требованию игрового сотрудничества (взаимодействия). В первую очередь становление произвольной регуляции осуществляется в контексте игровой деятельности, но уже на пятом-шестом году жизни направляется и на другие виды — коммуникативную, учебную деятельность. При адекватном возрасте развития эмоциональной регуляции игровой мотив ее активизации является доминантным по отношению к ряду других мотивов (познавательному, коммуникативному). Из этого следует, что игру ребенка-дошкольника можно расценивать как средство развития произвольности эмоциональных процессов.

У младших школьников эмоциональные процессы становятся все больше избирательными и управляемыми в связи с выставлением на первый план произвольной регуляции. Новая система школьных обязанностей и четко регламентированный социальный контроль значительно сужают импульсивность эмоций. Поэтапное снижение эмоциональной экспрессивности у школьника некоторыми западными исследователями принимается за инволюцию эмоций в онтогенезе. С точки зрения отечественной психологии этот факт связан с развитием самоконтроля, повышением целенаправленности, устойчивости и глубины эмоционального процесса, что в совокупности можно рассматривать показателем высокого уровня развития произвольной регуляции [1, с.89-90].

Известно, что в процессе социализации непроизвольное эмоциональное реагирование трансформируется в новую форму — произвольное опосредованное выражение эмоций, а необходимым условием такого перехода выступает развитие эмоциональной регуляции с функцией контроля за выражением эмоций.

Проблема эмоционального кодирования как произвольного выражения эмоциональных состояний в онтогенезе подробно разбиралась в контексте нейрокультурной теории экспрессии.

П. Экман предполагал, что можно выделить между переживанием эмоции и ее выражением элемент культурного, социального научения. Ребенок постепенно осваивает свод правил выражения — личных, ситуационных и культурных норм, которые регулируют степень и форму лицевой экспрессии. Выделяются три главных типа правил выражения:

1) симуляция — выражение непереживаемой эмоции. Данный тип правил появляется первым в онтогенезе в 2—3 года. Ребенок может с легкостью справиться с имитацией глубокого расстройства, для того чтобы достигнуть желаемого, к примеру конфету, новую игрушку. Данное умение сохраняется на протяжении дошкольного возраста, но в ходе онтогенеза не получает последующего развития.

2) подавление — сокрытие переживаемой эмоции. На основе социальных модальностей (зависть, обида, презрение) данный тип правил актуализируется к старшему дошкольному возрасту. Это связано с присвоением детьми социального запрета на выражение данных эмоциональных отношений. Однако именно подавление эмоций вызывает у дошкольников затруднения, так как степень зависит от уровня общего развития произвольности и саморегуляции.

3) маскировка — замена выражения переживаемой эмоции выражением другой, не переживаемой эмоции. Это наиболее позднее образование в дошкольном детстве. Обуславливается это сложностью (комбинированностью) функции контроля экспрессии, так как в ее основе лежит схема «подавление + имитация» [3, с.203].

Инволюционные тенденции развития эмоций как переход от лабильности, высокой экспрессивности и произвольности эмоциональных выражений к произвольной регуляции переживания и его выражения поистине отмечаются на границе дошкольного и младшего школьного возраста и далее все более укрепляются. Предопределены они высокой социализацией — принятием и соблюдением социальной запрещенности на экспрессивное проявление эмоций (как критерия детскости, инфантилизации поведения). В подростковом возрасте отмечается определенный регресс, частичное возвращение к экспрессивным формам поведения, который связан со снижением значимости социальных норм, запретов на проявление эмоций. Напротив, эмоциональное поведение, крайне выраженные его формы, показывают актуализацию у подростка личностного протеста по поводу регуляции поведения, не смотря на мощную потребность самопредъявления, индивидуализации собственного пребывания в социуме. Возвращение к произвольной регуляции эмоциональных состояний наиболее актуально в юношеском возрасте, а также на начальных этапах зрелости. В современной ситуации так называемая интеллектуализация эмоций (классическое понимание инволюции эмоциональной сферы) проявляется

преимущественно у той части юношеской возрастной группы общества, которая активно строит карьеру, имеет широкую жизненную перспективу и амбициозные жизненные планы [2].

Подводя итоги вышесказанного, можно сделать вывод, что эмоции сами по себе не развиваются. При изменении установок личности, ее отношения к миру, складывающееся в деятельности и отражающееся в сознании, преобразуются вместе с ними и эмоции. Возникновение произвольной регуляции переживания и выражения эмоций происходит на рубеже дошкольного и младшего школьного возраста. Это связано с игровыми действиями, новой системой школьных обязанностей, при которых ребенок должен контролировать, регулировать свои эмоциональные выражения, переживания. В последующем развитии произвольная регуляция эмоциональных состояний все более укрепляется.

#### Список литературы:

1. Изотова Е.И. Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с., 16 л. ил.

2. Принцип развития в современной психологии - Коллектив авторов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<http://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/140607-princip-razvitiya-v-sovremennoy-psihologii-kollektiv-avtorov/read/page-24.html> (дата обращения: 23.11.2018).

3. Психология дошкольного возраста. В 2 ч. Часть 2: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. П. Авдулова, Е.И. Изотова, Г.Р. Хузеева [и др.]; под ред. Е.И. Изотовой. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 240 с. – Серия: Бакалавр. Академический курс.

4. Карелина И.О. Проблема формирования регуляции эмоций у детей // Ярославский педагогический вестник. – 2009. – №3. С.134 – 137.

5. Фадина Г.В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / Г.В. Фадина – Балашов: «Николаев», 2004. — 68 с.