

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРОЙ ПОДРОСТКОВ

МОТОВИЛОВА Наталья Владимировна

магистрант 1 курса

факультет психологии

Научный руководитель: **ШАЛАГИНОВА Ксения Сергеевна**

кандидат психологических наук, доцент

доцент кафедры психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет

им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Россия

Актуальность вопроса изучения эмоционально-волевой сферы подростков определяется потребностями различных общественных институтов, включенных в процесс формирования и воспитания личности как часть общества. Развитие эмоционально-волевой сферы личности происходит не только под воздействием условий внешней социальной среды, в которой находится ребенок, но и под воздействием факторов внутреннего влияния, которыми являются наследственность, особенности физического развития.

Ключевые слова: подростки, эмоционально-волевая сфера, эмоции, воля.

MANAGING EMOTIONAL-VOLITIONAL SPHERE OF ADOLESCENTS

MOTOVILOVA Natalia Vladimirovna

1nd year Master student

Faculty of Psychology

Scientific supervisor: **SHALAGINOVA Ksenia Sergeevna**

PhD in Psychology, Associate Professor

Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy
Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy
Tula, Russia

The relevance of the issue connected with learning emotional-volitional sphere of adolescents is determined by the needs of various social institutions included in the process of formation and upbringing of a personality as part of the society. The development of emotional-volitional sphere of a personality occurs not only under the influence of external social environment where a child stays, but also under the influence of internal influence factors, i.e. heredity and aspects of physical development.

Keywords: adolescents, emotional-volitional sphere, emotions, will.

Проблеме изучения эмоционально-волевой сферы личности посвящены фундаментальные труды Л.С. Выготского [5], К.Э. Изарда [7], Е.П. Ильина [8], А.Н. Леонтьева [9], С.Л. Рубинштейна [13] и других ученых, в которых теоретически обоснована и экспериментально доказана неразрывная связь эмоциональной и волевой сфер личности, поскольку эмоции обеспечивают общую мобилизацию всех систем организма.

Одним из ведущих зарубежных ученых, исследовавших человеческие эмоции в различных аспектах, является американский психолог К. Изард. Он старался объяснить, каким образом эмоции образуют существенную часть человеческого сознания, познания и действия; рассматривал человеческие эмоции в непосредственной связи с познавательной способностью и деятельностью человека [7, с. 73].

По мнению отечественного психолога А.Н. Леонтьева, эмоции не только соответствуют той деятельности, в которой они возникают, но и возникают вслед за актуализацией мотива (потребности) и до рациональной оценки субъектом своей деятельности [9, с. 194].

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – особый класс психических процессов и состояний, которые связаны с инстинктами, потребностями и

мотивами. Они отражают значимость действующих на человека явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.). Эмоции человека отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребности. По эмоциям можно определить, какие в данный момент для человека актуальны потребности и интересы [6, с. 580]. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленного на удовлетворение актуальных потребностей.

Необходимо также отметить влияние на эмоционально-волевую сферу личности такого внешнего воздействия, как космическая погода, в частности, электромагнитного поля Земли. Ученые, проводя многочисленные исследования, показали, что при умеренном снижении электромагнитного поля, утрачиваются навыки социального поведения, проявляется агрессия. На сегодняшний день климатологи отмечают, что за прошедшее столетие интенсивность электромагнитного поля упала более чем на 10%, и это изменение может длиться в течение тысячи лет [16, с. 247]. Поэтому исследования эмоционально-волевой сферы личности на сегодняшний день актуально как никогда.

Проблему волевой сферы рассматривают многие ученые, порождая дискуссии и споры. Одним из первых о проблеме преодоления писал известный русский физиолог И.П. Павлов. Важное условие достижения цели автор называет не что иное как существование препятствий. Если препятствия отсутствуют, то человек не получает должного стимулирования для осуществления деятельности. Чем больше возникает препятствий, тем сильнее срабатывает инстинкт «преодоления». И.П. Павлов считал, что данным инстинктом «преодоления» определяется вся сила, вся интенсивность жизни. Только в случае наличия препятствий на пути к цели активизируется «рефлекс цели», без которого достижение поставленной цели невозможно [13, с. 72]. По мнению И. М. Сеченова, просто так человек не станет проявлять силу воли, для этого нужна веская причина, мотив [14, с. 181].

По мнению Г.Л. Тульчинского, для человеческого поступка такой преградой может быть не только внешнее препятствие, ограничивающее двигательную активность, но и содержание его собственного самосознания, контролируемые интересы и т. д. Воля как инстинкт свободы проявляется на всех уровнях личности, выполняет функцию подавления одних потребностей и стимулирования других, способствует проявлениям характера, самоутверждению личности от умения постоять за себя до самопожертвования [15, с.120].

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. Существенными признаками волевого действия являются усиленное внимание к такому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения. Имеется в виду, что волевое действие обычно сопровождается отсутствием эмоционального, а не морального удовлетворения. Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя [11, с. 430].

Проблемами подросткового возраста занимались Л.И. Божович [3], В.С. Мухина [10], Л.С. Выготский [4], и др. Подростковый возраст ими определяется как сложный, переходный, критический, имеющий в становлении личности важнейшее значение. В подростковом возрасте расширяется объем деятельности, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления, качественно меняется характер. В ходе бурного роста и физиологической перестройки подросткового организма могут возникнуть тревоги, повышенная возбудимость, изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость. Из-за неумения управлять своими эмоциями у подростка происходит борьба за признание своих прав и самостоятельности, что приводит к конфликтам со сверстниками и взрослыми. В результате возникает кризис подросткового возраста [1, с. 314]. О необходимости регулировать эмоциональное состояние детей писал В.М. Бехтерев, считая, что необходимо устранять отрицательные

(угнетающие) эмоции, а переживание положительных эмоций способствует нормальному развитию ребенка, в том числе и интеллектуальному [2, с.230].

Подростковый возраст – это самый ответственный период времени жизни, так как в ребенке стабилизируются черты характера, формируются нравственные основы, социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу; появляется новая черта – более высокий уровень самосознания [3, с. 32]. Поэтому для подростка важна не только поддержка и понимание со стороны взрослых, но и понимание сложных процессов зарождения эмоций, использование этих знаний в управлении своей эмоционально-волевой сферой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.
2. Бехтерев В. М. Охрана детского здоровья // Проблемы развития и воспитания человека. Избранные психологические труды / Под ред. Брушлинского А.В. и Кольцовой В.А. – М.: Изд-во «Ин-т практ. Психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – С. 219-233.
3. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. – М.: Знание, 1979. – 37 с.
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
5. Выготский Л.С. Учения об эмоциях: – М.: Книга по Требованию, 2012. – 160 с.
6. Головин С.Ю. Словарь практического психолога – Минск: Изд: Харвест, 1998. – 554 с.
7. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Издательство «Питер», 2012. – 464 с.
8. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.

9. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции // Психология мотивации и эмоций: учебное пособие / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо: Омега-Л: МПСИ, 2006. – С. 57-79.
10. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: Академия, 1997. – 432 с.
11. Немов Р.С. Психология. – М.: Издательство Юрайт, ИД Юрайт, 2014. – 639 с.
12. Павлов И. П. Рефлекс свободы. Москва: Директ-Медиа, 2014. – 412 с.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: учеб. пособие. – СПб: Издательство «Питер», 2007. – 720 с.
14. Сеченов И.М. Избранные произведения. Москва: Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР, 1953. – 332 с.
15. Тульчинский Г. Л. Философия поступка: самоопределение личности в современном обществе / Г.Л. Тульчинский. – СПб.: Алетейя, 2020. – 826 с.
16. Highlight R. Will the Earth's magnetic reverse its polarity in the near future? // Solid Earth Sciences. – 2020. 5. P. 247-248. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451912X20300350?via%3Dihub>