

*Швецова А.А.,  
студент  
4 курс, отделение психологии и педагогики  
Елабужский институт Казанского федерального университета  
Россия, г. Елабуга  
Научный руководитель: Лыдкова Г.М.,  
доцент кафедры психологии и педагогики  
Елабужский институт Казанского федерального университета  
Россия, г. Елабуга.*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ**

***Аннотация:** в статье актуализируется проблема нарушений эмоционально-волевой регуляции у подростков, воспитывающихся в неблагополучных семьях. Отмечается, что недостаточное развитие эмоционально-волевой сферы в подростковом возрасте может привести к нарушению процесса социализации подростка, в перспективе это может приводить к серьезным внутриличностным и межличностным конфликтам, приводящим к социальной дезадаптации личности.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, неблагополучные семьи, эмоционально-волевая сфера, эмоционально-волевая регуляция.*

## **EMOTIONAL AND VOLITIONAL REGULATION OF YOUNGER ADOLESCENTS FROM DYSFUNCTIONAL FAMILIES**

***Abstract:** the article actualizes the problem of violations of emotional and volitional regulation in adolescents raised in dysfunctional families. It is noted that the insufficient development of the emotional-volitional sphere in adolescence can*

*lead to disruption of the process of socialization of a teenager, in the future it can lead to serious intrapersonal and interpersonal conflicts, leading to social maladaptation of the individual.*

**Keywords:** *adolescence, dysfunctional families, emotional-volitional sphere, emotional-volitional regulation.*

Подростковый возраст – сенситивный период для эмоционального развития. Развитие эмоциональной компетентности в подростковом возрасте обусловлено выраженной потребностью в эмоциональном благополучии и включает развитие способности к эмпатии, умения дифференцировать собственные эмоции и эмоции других людей, самоконтроля и самомотивации. Эмоциональные реакции и поведение подростков не могут быть объяснены лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания. Эмоциональная сфера подростков является одним из важных аспектов их развития. В этом возрасте подростки начинают осознавать и выражать свои эмоции более открыто, а также учатся управлять ими.

Ниже перечислены некоторые особенности эмоциональной сферы подростков:

**Интенсивность эмоций:** в подростковом возрасте эмоции могут быть более интенсивными и меняться быстрее, чем у взрослых. Это связано с развитием гормональной системы и изменением мозговой активности.

**Эмоциональная нестабильность:** у подростков может наблюдаться нестабильность эмоционального состояния. Они могут переживать сильные эмоции в ответ на мелкие проблемы или события, которые взрослые могут считать незначительными.

**Социальное влияние:** эмоции подростков могут сильно зависеть от социального окружения. Они могут быть более чувствительными к мнению сверстников и стараться соответствовать их ожиданиям.

Развитие эмпатии: в подростковом возрасте начинает развиваться способность к эмпатии - пониманию и сопереживанию чувствам других людей.

Развитие самосознания: подростки начинают осознавать свои эмоции и переживания, что способствует развитию самосознания и самооценки.

Управление эмоциями: подростки начинают учиться управлять своими эмоциями и переживаниями. Они учатся распознавать свои эмоции, а также контролировать их выражение и проявление в поведении.

В целом, эмоциональная сфера подростков очень разнообразна и может изменяться в зависимости от множества факторов, таких как личные характеристики, социальная среда, культурные и этические нормы, а также опыт взаимодействия с другими людьми.

Одно из первых мест занимает эмоционально-психологическая атмосфера в семье, чем в большей степени она беспокойная, напряженная, тем с большей яркостью будет проявляться эмоциональная неустойчивость у подростка. Тем более большими по амплитуде будут перепады настроения, нервные срывы [2]. Интересна здесь роль эмоционального интеллекта в адаптации ребенка, в характеристиках жизнеспособности, которые помогут подростку адекватно управлять собственными ресурсами в контексте социальных норм и условий среды. Увеличение числа разводов, снижение рождаемости, рост преступности в сфере семейно-бытовых отношений, неблагополучия психологического климата в семье вызывают осложнения в адаптивном потенциале подростков.

Хотя уровень сознательного самоконтроля у подростков низкий, и они чаще жалуются на слабую регуляцию эмоций, неустойчивость поведения, подверженность внешним воздействием и таким характерологическим чертам, как капризность, ненадежность, уязвимость, и многие в их жизни, включая собственные поступки, кажется автоматическим, даже вопреки воли, развитая способность управлять собственными эмоциями необходима для внутренней

регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных действий, направленных на внешнюю среду, приводящая к регуляции не только собственных, но и чужих эмоций.

Эмоциональный самоконтроль – умение сдерживать импульсивность. Это способность находиться в том эмоциональном состоянии, которое является наиболее подходящим для благополучного решения задачи, какой бы она ни была. Таким образом, у подростков из неблагополучных семей с нарушением типа воспитания хуже развита способность воспринимать или испытывать эмоции другого человека, способность понять, демонстрация каких чувств будет наиболее уместна в заданной ситуации, способность адекватно понимать мотивы, стоящие за поступками окружающих, понимать комплексные эмоции и «эмоциональные связи» (как эмоции переходят из одной в другую), способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

В целом, подростки из неблагополучных семей с нарушением типа воспитания имеют более низкие уровни эмоциональной осведомленности, способностью управлять собственными эмоциями, навыками эмпатии, распознавания эмоций других людей.

Эмоционально-волевая регуляция является одним из важных аспектов психического развития младших подростков. У подростков из неблагополучных семей может быть затруднена эмоционально-волевая регуляция из-за неблагоприятной среды, в которой они выросли. Ниже приведены некоторые способы поддержки эмоционально-волевой регуляции у младших подростков из неблагополучных семей:

Создание безопасной среды: важно создать безопасную и стабильную среду для младших подростков из неблагополучных семей. Это может помочь им чувствовать себя защищенными и уверенными, что способствует лучшей регуляции их эмоций.

Обучение навыкам регуляции эмоций: регуляция эмоций – это умение управлять своими эмоциями и переживаниями. Можно обучить младших подростков навыкам регуляции эмоций через такие методы, как медитация, глубокое дыхание и другие техники релаксации.

Поддержка со стороны взрослых: младшим подросткам из неблагополучных семей может не хватать поддержки и заботы взрослых. Важно, чтобы они получали положительную обратную связь и поддержку со стороны родителей, учителей и других взрослых.

Развитие социальных навыков: участие в социальных мероприятиях и взаимодействие с другими людьми может помочь младшим подросткам из неблагополучных семей развить социальные навыки и лучше регулировать свои эмоции.

Помощь в управлении поведением: младшим подросткам из неблагополучных семей может быть сложно контролировать свое поведение. Родители и учителя могут помочь им в управлении поведением через различные техники, такие как награды и поощрения.

Итак, получается, что у подростков из неблагополучных семей с нарушением типа воспитания более низкий уровень эмоционального интеллекта, чем у подростков из благополучных семей. Они хуже понимают свои эмоции и чувства других людей, часто не могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение менее адаптивное и им сложнее добиваться своих целей во взаимодействии с окружающими.

### **Использованные источники:**

1. Завражнов, В.В. Социально-психологические аспекты развития эмоционально-волевой сферы подростков из неблагополучных семей / В.В. Завражнов, Е.Д. Железнова // Молодой ученый. – 2017. – № 19 (153). – С. 274-276.
2. Изард, К. Психология эмоций. / К. Изард СПб.: Питер, 2008. – 464 с.
3. Овчарова, Р.В. Технология практического психолога образования. / Р.В. Овчарова. — М.: Творч. центр «Сфера», 2001. – 341с.