

**Мотовилова Наталия Владимировна**

слушатель

Научный руководитель

**Шалагинова Ксения Сергеевна**

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРОЙ КАК ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** актуальность вопроса изучения эмоционально-волевой сферы подростков определяется потребностями различных социальных институтов, включенных в процесс формирования и воспитания личности как часть общества. Развитие эмоционально-волевой сферы 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, волевая регуляция, самоконтроль, рефлексия, мотивация.*

В современном обучении одной из важных задач стоит формирование у обучающихся эмоционально-волевой сферой, необходимой для эффективного выполнения ими учебной и любой другой деятельности, а также для обеспечения психологической защищенности и безопасности личности. В психологии и педагогике актуальность проблемы саморегуляции личности изучается с позиций различных подходов: системно-деятельностного, мотивационного, личностного. И посвящены фундаментальные труды Л.С. Выготского [7], К.Э. Изарда [9], Е.П. Ильина [12], А.Н. Леонтьева [14], С.Л. Рубинштейна [18] и других ученых, в которых теоретически обоснована и экспериментально дока-

зана 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 [9, 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 [14, 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 [8, с. 580].

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 [17, с. 72]. По мнению И.М. Сеченова, просто так человек не станет проявлять силу воли, для это-

го нужна веская причина, мотив [19, с. 181]. Г.Л. Тульчинский считает, что для человеческого поступка такой преградой может быть не только внешнее препятствие, ограничивающее двигательную активность, но и содержание его собственного самосознания, контролирующее 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 [20, 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. Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя [16, с. 430].

Воля, по мнению Е.П. Ильина, подобно понятиям мышления, памяти, и объединяет группу психологических процессов, явлений, которые обеспечивают сознательное, преднамеренное управление поведением и деятельностью субъекта. В данном случае понятие воли он связывает с понятием управления и разделяет волевую и произвольную регуляции, но соотносит их как целое. Волевая регуляция является частным случаем, одной из форм произвольного управления и характеризуется таким признаком как волевое усилие. Еще одна важная характеристика воли и произвольности заключается в том, что это не просто управление, а самоуправление. Структура такого самоуправления состоит, по Е.П. Ильину, из нескольких блоков: самодетерминация, самоинициация и самоторможение, самоконтроль, самомобилизация (внимание и самостимуляция).

Важным шагом в рассмотрении произвольного поведения, деятельности стала психология рефлексии. Именно рефлексия является одним из наиболее

существенных факторов, определяющих произвольное и волевое поведение, в том числе и поведение, связанное с позитивными самоизменениями. Рассматривая функции рефлексии, А.В. Карпов пишет, что параметр рефлексивности придает сложность, многогранность, противоречивость и, в конечном итоге, уникальность тому, что обычно обозначается понятием «осознанная, произвольная регуляция деятельности [13, с. 8].

А.В. Карпов и И.М. Скитяева говорят о том, что субъект может рефлексировать следующие аспекты:

- 1) знания о ролевой структуре и коллективном взаимодействии;
- 2) особенности внутреннего мира другого человека, его мотивацию;
- 3) свои поступки, себя самого;
- 4) знание об объекте и способах действия с ним [13, с. 84].

Проблемами подросткового возраста занимались Л.И. Божович [3], В.С. Мухина [15], Л.С. Выготский [4] и другие психологи. 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].

Рассматривая изменения воли при истерии подростка Л.С. Выготский пишет: «Какая же подчиненная инстанция начинает самостоятельно работать при

истерии и, следовательно, возвращает нас к началу полового созревания? Этот механизм Кречмер называет гипобуликой и говорит, что в примитивной психической жизни воля и аффект тождественны. Каждый аффект в то же время тенденция, каждая тенденция принимает черты аффекта. Это непосредственная импульсивная организация волевой жизни, свойственная ребенку и особенно подростку к началу полового созревания, эмансипируется от высшей волевой надстройки при истерии» [5, с. 166]. Л.С. Выготский пишет: «Мы могли бы резюмировать сравнительное изучение волевых функций у истерика и подростка. Мы могли бы сказать, содержанием развития в переходном возрасте является именно то, распад чего составляет содержание истерического заболевания. Если при истерии гипобулика эмансипируется от власти целевой воли и начинает действовать по своим примитивным законам, то в переходном возрасте гипобулика включается в качестве составной неотделимой части в целевую волю, впервые возникающую в этом возрасте и являющуюся выражением той функции, которая дает человеку возможность управлять собой и своим поведением, ставя ему определенные цели и направляя его процессы так, чтобы они вели к достижению этих целей» [5, с. 168]. Таким образом, по мнению Выготского, единство воли и аффекта как составляющее основу гипобулики включено в более развитые, высшие формы волевой регуляции.

По мнению Л.С. Выготского внутренняя включенность эмоций в волевую регуляцию может быть обнаружена и при рассмотрении усилий, связанных с овладением человеком собственными психическими функциями [5, с. 215]. Это не противоречит его общей логике взглядов о том, что психические функции нужно изучать не изолированно и отдельно, а во взаимодействии и взаимосвязи. Он отмечает: «Самая локализация источника эмоций, из которого берет начало специфическое качество чувства, вне мозга, на периферии, уже предполагает выключение аффектов из всего того комплекса связей, из всей той системы отношений, из всей той функциональной структуры, которые составляют истинный предмет психического развития человека» [6, с. 210].

Эмоции включены в процесс волевой регуляции, управляются по принципу, сходному с управлением вниманием, памятью, поведением. Мы не можем непосредственно влиять на эмоции, но можем делать это опосредованно. Л.С. Выготский пишет следующее: «Как замечает Кеннон в другом месте, если кора не имеет прямого контроля над внутренними органами и не может управлять их функциями, она может осуществлять над ними непрямой контроль. Например, мы можем пойти навстречу опасности и вызвать в себе таким образом дрожь, хотя мы не можем вызвать дрожь простым волевым решением. Сходным образом мы часто можем избежать обстоятельств, которые возбуждают страх, гнев или отвращение и сопровождающие их висцеральные расстройства. Для этого мы должны только не приближаться к волнующему нас пункту. Мы развили учение о двойном контроле для того, чтобы показать, насколько более сложные условия взаимодействия между аффективными и сознательными произвольными процессами допускает новая теория по сравнению со старой» [6, с.158].

По аналогии с выделением Л.С. Выготским и А.Н. Леонтьевым мнемических, мыслительных и других действий, В.А. Иванников выделяет мотивационные действия, и определяет их как действия по созданию побуждения. Мотивационные действия могут быть осознанными и неосознанными, произвольными и произвольными, волевое действие он определяет как одну из форм мотивационного действия, являющегося произвольным [10, с. 109].

В нашей работе под управлением эмоционально-волевой сферой мы понимаем процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае негативных переживаний. Это сложный и длительный процесс, необходимый подростку для эффективного выполнения им учебной деятельности, а также в личной жизни. 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 самосо-

знания [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. Чтобы он мог сознательно управлять эмоционально-волевой сферой, его нужно научить осознавать собственное эмоциональное состояние, идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния, выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами, снижать психоэмоциональное напряжение, осуществлять самоконтроль эмоционального состояния.

Поэтому, структура модели управления эмоционально-волевой сферой подростка в нашей исследовательской работе включает спектр личностных и социально-психологических особенностей и состоит из следующих блоков:

- блок осознания собственных эмоциональных состояний;
- блок эмоциональной устойчивости, фрустрации;
- блок самоконтроля через интроспекцию;
- блок ответственности, результативности и эффективности деятельности;
- блок решительности, инициативности и настойчивости.

Этапы программы включают:

1. Первичная психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы подростков:

- выделение критериев и показателей эмоционально-волевой сферы подростков;
- подбор диагностической программы с учетом критериев и возрастных особенностей.

2. Реализация диагностической программы, направленной на исследование эмоционально-волевой сферы подростков:

- проведение диагностической программы;
- интерпретация полученных данных в ходе проведения диагностической программы.

3. Выявление факторов формирования управления эмоционально-волевой сферой подростков:

- проведение корреляционного анализа;
- интерпретация полученных результатов корреляционного анализа.

4. Создание и реализация рекомендуемой программы мероприятий, направленной на формирование управления эмоционально-волевой сферой подростков.

### ***Список литературы***

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: учеб. пособ. / В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.

2. Бехтерев В.М. Охрана детского здоровья / В.М. Бехтерев // Проблемы развития и воспитания человека. Избранные психологические труды. – М.; Воронеж, 1997.

3. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка / Е.Д. Божович. – М.: Знание, 1979. – 37 с.

4. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.

5. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. – Т. 4. – М., 1984.

6. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. – Т. 6. – М., 1984. –

7. Выготский Л.С. Учения об эмоциях / Л.С. Выготский. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 160 с.

8. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 554 с.

9. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2012. – 464 с.

10. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М.: МГУ, 1991.

11. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб., 2000. EDN TDTBKR



12. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с. EDN UANZFL
13. Карпов А.В. Психология рефлексии / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М.: ИП РАН, 2002.
14. 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.
15. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1997. – 432 с.
16. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2014. – 639 с.
17. Павлов И.П. Рефлекс свободы / И.П. Павлов. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 412 с.
18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: учеб. пособ. / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2007. – 720 с.
19. Сеченов И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов. – М.: Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР, 1953. – 332 с.
20. Тульчинский Г.Л. Философия поступка: самоопределение личности в современном обществе / Г.Л. Тульчинский. – СПб.: Алетейя, 2020. – 826 с.