

**Талдыкина Инна Владимировна**

магистрант

*Научный руководитель*

**Романова Юлия Владимировна**

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический

университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ ПОДРОСТКОВ, ПРОЯВЛЯЮЩИХ ТЕНДЕНЦИЮ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

*Аннотация:* статья рассматривает особенности саморегуляции подростков, склонных к деструктивному поведению. Раскрываются основные аспекты, которые оказывают влияние на способность подростков контролировать свое поведение. Анализируются психологические механизмы, влияющие на эмоциональное состояние подростков, и предлагаются методы коррекции и профилактики девиантного поведения. Особое внимание уделяется роли взрослых в формировании эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции у подростков. Статья будет полезна психологам, педагогам, социальным работникам и всем, кто интересуется проблемами подростковой психологии и девиантного поведения.

*Ключевые слова:* управление эмоциями, подростки, девиантное поведение, навыки саморегуляции, эмоциональное состояние, коррекция поведения, эмоциональный интеллект, коммуникации.

Саморегуляция представляет собой сложную многокомпонентную способность контролировать, управлять своими мыслями, эмоциями и координировать свое поведение в обществе, в соответствии с целями, мотивами и социальными нормами [1, с. 63]. Данный процесс является индикатором психологического благополучия личности, который способствует эффективному взаимодействию индивидов. Процесс саморегуляции также можно рассмотреть, как

механизм опосредования социально принятых норм, правил, ценностей, внутренних требований, которые трансформируют индивида в активного субъекта социума. Таким образом, внутренние психические ресурсы объединяются с внешними, формируя основу для принятий решений. Согласно концепции

О.А. Конопкина, саморегуляция является системным структурным процессом активности человека, который содержит замысел, построение, поддержание и управление активностью, и направлен на достижение заданных целей [2, с. 129]. На основе представлений К.А. Альбухановой-Славской, саморегуляция имеет следующие ступени:

регуляция психических процессов;

регуляция действий с помощью этих психических процессов;

регуляция обстоятельств жизни с помощью этих действий;

регуляция себя в процессе изменения этих обстоятельств.

Процесс саморегуляции играет важную роль в развитии личности подростка. Подростковый возраст является сложным периодом: несовершеннолетний уже не ребенок, но еще не взрослый [3, с. 215]. Изменения, происходящие на данном этапе становления личности, сопровождаются стремлением к самоутверждению, что требует активизации регуляторных механизмов. Именно в этом возрасте ребенок обращает внимание на свой внутренний мир, пересматривает свои отношения с окружающей действительностью и с самими собой. В данном случае процесс саморегуляции находится в прямой зависимости от представления подростка о себе, своих способностей и оказывает непосредственное воздействие на его самовыражение. В подростковом возрасте, процесс саморегуляции выступает как важный механизм адаптации к происходящим социальным изменениям. Формирование адекватной самооценки, развитие рефлексии выступают определяющими условиями развития процесса саморегуляции.

В условиях кризиса идентичности несовершеннолетний подросток, с низким уровнем саморегуляции, с необходимостью самоопределения, принятия ответственности за собственные действия, может становиться агрессивным,

конфликтным, предрасположенным к появлению разного рода патологической зависимости, например, от алкогольной, никотиновой, интернет-зависимости, игромании. Внутренние регуляторы личности подростка, такие как ценности, смысловая сфера жизнедеятельности имеют тенденцию к проявлению негативных пристрастий, стремление уйти от реальности, поиск эмоциональных запредельных переживаний, неспособность к ответственности. Исходя из вышесказанного можно предположить, что подросток, не обладающий навыками саморегуляции и не приученный к ответственности, может быть более склонен к девиантному поведению из-за отсутствия внутреннего контроля.

Психолог Аарон Коэн предполагал, что девиантное поведение идёт противоположно институционализированными ожиданиями социальной системы. Подросток, склонный к деструктивному поведению, имеет идентичное направление развития, что и несовершеннолетний, не склонный к отклоняющемуся поведению [3, с. 124]. Но развитие девиантной личности затруднено рядом возрастных задач и неадекватным восприятием окружающей действительности. Описываемая возрастная группа имеет следующие характерные черты: эмоциональная неустойчивость, неуверенность в себе, тревожность, выраженная импульсивность, подверженность к влиянию группы сверстников, а также слабая организованность учебной деятельности и низкое формирование саморегуляции. Так, подростки имеют выраженную ориентацию на настоящее время, планирование собственного будущего сведено к минимуму и носит поверхностный характер. Их действия и поступки определяются требованиями ситуации, что проявляется в недостаточной последовательности и импульсивности поведения, поведение происходит под влиянием эмоциональной сферы. Несовершеннолетние подростки нарушают установленные договоренности и сроки их выполнения. Планирование времени и дисциплина приносят трудности, в связи с этим нередко подростки не доводят до конца начатое дело. Жизненные ориентиры, на которые опираются подростки, не базируются на конкретные действия, поставленные цели носят неопределенный характер. Эти особенности проявляются в асоциальных поступках, агрессии, склонности к риску.

Проблема саморегуляции в подростковом возрасте может быть обусловлена такими факторами, как гормональные изменения и физиологическое созревание, которые влияют на эмоциональное состояние и поведение; формирование новых социальных ролей и отношений, что требует адаптации и самоуправления; влияние окружения, включая семью, сверстников и социальные группы, которые могут как способствовать, так и препятствовать развитию саморегуляции; отсутствие чётких правил и границ в семье и обществе, что может затруднять формирование навыков самоконтроля; индивидуальные особенности личности, такие как уровень самооценки, способность к эмпатии и самоанализу; стрессовые ситуации и нагрузки, связанные с учёбой, личными отношениями и другими аспектами жизни. В ситуации отсутствия эмоциональной поддержки, положительных стратегий преодоления внутреннего напряжения происходит закрепление девиантных форм поведения. Деструктивное поведение в данном случае выступает в качестве формы саморегуляции на психологическую травму, неблагоприятные семейные отношения и ситуацию неуспеха.

Таким образом, особенности саморегуляции подростков демонстрируют необходимость комплексного подхода по преодолению проблемы. В связи с этим, важно повышать уровень саморегуляции несовершеннолетних в подростковом возрасте. Поэтому необходимо разрабатывать и внедрять психолого-педагогические программы сопровождения подростков группы риска, которые направлены на развитие эмоционального интеллекта, навыков коммуникативного общения, стрессоустойчивости и профилактику девиантного поведения. Эффективными направлениями работы с данной группой подростков могут быть тренинговые занятия по развитию коммуникативных навыков, индивидуальное консультирование, психолого-педагогическое просвещение, организация досуговой деятельности, всесторонняя поддержка подростков в трудной жизненной ситуации, семейная терапия, арт-терапия.

### ***Список литературы***

1. Волкова Т.Г. Психология саморегуляции: практикум: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 80 с. – ISBN 978-5-7904-1561-6. EDN UKWWJB
2. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 128–135. EDN AGESSG
3. Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов / Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан. – М.: Юрайт, 2025. – 446 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/560427> (дата обращения: 22.04.2025).