**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ**

**У ПОДРОСТКОВ**

**Корсун Ирина Ивановна**

магистр

**Научный руководитель: Салимова Роза Мирхатовна**

канд.пед.наук., доцент

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал УУНиТ, г. Стерлитамак

***Аннотация.*** *В статье приведено определение «эмоционально-волевой сферы»; описаны особенности эмоционально-волевой сферы у подростков; даны психолого-педагогические рекомендации по коррекции эмоционально-волевой сферы у подростков.*

***Annotation.*** *The article defines the «emotional-volitional sphere»; describes the features of the emotional-volitional sphere in adolescents; provides psychological and pedagogical recommendations for the correction of the emotional-volitional sphere in adolescents.*

***Ключевые слова:*** *эмоционально-волевая сфера; подростковый возраст.*

***Keywords:*** *emotional-volitional sphere; adolescence.*

Подростковый возраст является критическим периодом в развитии человека, связанным с масштабными изменениями в физическом, эмоциональном и социальном аспектах. Одной из важнейших составляющих этого этапа становится формирование эмоционально-волевой сферы, непосредственно влияющей на будущее развитие личности и успешность социальной адаптации. Именно в подростковом возрасте наблюдаются яркие эмоциональные реакции, высокая лабильность настроения, уязвимость к внешнему воздействию и сложности в управлении собственными действиями и поведением [1].

Эмоционально-волевая сфера – это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств. Волевые качества охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей. Одним из существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов. По этому существенному признаку волевое действие всегда можно отделить от остальных [4].

Эмоционально-волевая сфера играет важную роль в поведении подростков и в качестве их деятельности, так как именно в этом возрасте формируется система личностных ценностей, определяющих содержание их деятельности, сферу общения, оценку людей и самооценку [2].

Эмоционально-волевая сфера подростков обусловлена рядом специфических особенностей, обусловленных как биологическими факторами, так и влиянием внешней среды. Одна из главных особенностей подросткового возраста – повышенная эмоциональная возбудимость, вызванная активной перестройкой нервной системы и гормонального фона. Чувства подростка отличаются особой остротой и глубиной, однако нередко сопровождаются длительными переживаниями, тревогой и внутренним напряжением.

Ещё одной особенностью является противоречивость эмоциональных реакций. Подростки легко переходят от радости к унынию, от дружелюбия к гневу, что объясняется нестабильной структурой эмоциональной сферы и низким уровнем развитости регуляторных механизмов. Чувствительность к оценкам окружающих также возрастает, делая подростков особо уязвимыми к критике и замечаниям. Внешняя оценка воспринимается ими гораздо острее, чем в предыдущие годы, и нередко вызывает глубокие переживания.

Помимо этого, важную роль играет желание принадлежать к определенной группе сверстников. Потребность в принятии и признании сверстниками занимает центральное место в иерархии приоритетов подростка, влияя на принятие важных решений и стиль поведения. Высокие требования к дружбе связаны с поиском истинных друзей, способных поддерживать и разделять интересы подростка. Отношения с друзьями приобретают большую ценность, чем раньше, и формируют важный источник поддержки и одобрения.

Также важными характеристиками эмоционально-волевой сферы подростков являются такие особенности, как

– импульсивность и непредсказуемость поведения. Подростки часто действуют под воздействием сиюминутных порывов, не задумываясь о последствиях своих поступков;

– переменчивость настроений. Настроение может резко меняться под влиянием небольших событий, часто превращаясь в череду взлетов и падений;

– повышенный уровень тревожности. Страхи, опасения и волнения могут возникать внезапно и сильно влиять на повседневную жизнь подростка; интенсивность эмоциональных переживаний. Обычные ситуации могут вызывать экстремальные реакции, усиливая эмоциональную нагрузку;

– трудности в принятии решений. Недостаточно развитая волевая сфера мешает подросткам правильно оценивать риски и взвешенно подходить к выбору действий [3].

Подобные особенности накладывают отпечаток на весь процесс развития подростка, создавая предпосылки как для дальнейшего роста и взросления, так и для возможных отклонений и нарушений. Поэтому грамотная организация воспитательной и коррекционной работы с подростками должна учитывать эти специфические особенности, обеспечивать условия для постепенного овладения способами эмоционального регулирования и выработки здоровых паттернов поведения. С этой целью в работе по коррекции эмоционально-волевой сферы у подростков можно применять следующие психолого-педагогические рекомендации:

– создать чёткий режим дня. Это поможет стабилизировать работу неуравновешенной нервной системы;

– следить за нагрузкой в жизни подростка. При первых признаках неврологического неблагополучия необходима консультация врача-невропатолога;

– обеспечить посильную физическую нагрузку. Она снижает психическое напряжение;

– вовлекать родителей в образовательный процесс. Это позволит им лучше понимать возможности ребёнка, отслеживать его успехи и неудачи;

– использовать различные направления коррекции. Например, арт-терапию, игротерапию, сказкотерапию, упражнения на релаксацию;

– поощрять самостоятельную деятельность подростка. Важно мотивировать его на то, что успех зависит от него;

– развивать самопознание. Подростков учат выражать свои чувства и эмоции, оценивать себя и других в трудных ситуациях, планировать на будущее, формировать жизненные цели;

– учить подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать их;

– использовать стремление подростка к самоутверждению, предоставить ему позитивные возможности для самореализации.

**Список литературы**

1. Леснянская Ж.А. Психология подросткового возраста и ранней юности: учеб. пособие по курсу «Психология подросткового возраста» / Ж.А. Леснянская; Забайкал. гос. ун-т. - Чита: ЗабГУ, 2018. – 148 с.
2. Еникеева А.М. Компоненты эмоционально-волевой сферы подростков как основа формирования лингвистических компетенций // Развитие современной молодежной науки: опыт теоретического и эмпирического анализа. – 2021. – С. 270-274. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\_46149564\_ 39703957.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_46149564_%2039703957.pdf) (дата обращения: 21.06.2025).
3. Кочетков Н.А. Эмоционально-волевая сфера личности подростков в современной психологии // Молодой ученый. – 2024. – № 32 (531). – С. 104-106. – URL: https://moluch.ru/archive/531/117094/ (дата обращения: 21.06.2025).
4. Чумаков М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности: Учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. – 127 с.