

Секция «Психология»

**Генезис проблемы эмоциональной саморегуляции подростков-сирот**

**Кравец Инна Александровна**

*Аспирант*

*Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Сп и П, Минск,*

*Беларусь*

*E-mail: kind\_inna@mail.ru*

Проблема эмоциональной сферы и способов эмоциональной саморегуляции подростков – сирот имеет особую специфику. Неумение управлять собственными эмоциональными состояниями проявляется в дезадаптивном поведении, ухудшении психосоматического здоровья (Я.Л. Коломинский). Формирование эмоциональной саморегуляции наиболее эффективно происходит в подростковом возрасте и тесно связано с формированием представлений о себе, своих возможностях, которые оказывают влияние на дальнейший процесс социализации личности подростка. Подростковый возраст рассматривается как особенный в онтогенезе. В данный период происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новым адаптационным возможностям. На протяжении всего подросткового возраста ребенок учится управлять своим поведением, своим эмоциональным состоянием, зачастую, не имея необходимых навыков и умений конструктивного поведения.

Проведенные исследования в детских домах и школах-интернатах показали, что большая часть воспитателей, учителей (=90%) отмечают важность формирования в подростковом возрасте эмоциональной саморегуляции, умения управлять своим поведением и контролировать его, преодолевать трудности в процессе жизнедеятельности.

Среди наиболее значимых нарушений эмоционального развития подростков, особое место принадлежит тревожности, боязливости, страхам, агрессивности, депрессии. Личностная тревожность, является, пожалуй, одним из самых ярких проявлений эмоциональной жизни подростков [1]. Следует особо подчеркнуть, что для подростков, одним из способов преодолеть чувство тревоги, является злость и агрессия. Агрессивность может сочетаться с различными признаками тревожности (фантазии, увлечения). Подросток - сирота, отличается значительными показателями агрессивности и объясняется это центральной ценностью для ребенка: удовлетворение в любви и понимании.

Исследования отечественных и зарубежных ученых (П.Анохина, В. Вилюнаса, К. Изарда, Я. Рейковского, П. Симонова) показали, что эмоции обеспечивают готовность личности к решению различных задач в жизненных ситуациях. Следовательно, проблема эмоциональной саморегуляции является одной из важных общепсихологических, психолого-педагогических, методических проблем, существующих в контексте социального развития личности. Представленная тема сложна и многогранна и, как следствие, требует детального изучения. Установлено, эмоциональная саморегуляция способствует проявлению готовности личности к действиям в стрессовых ситуациях. Благодаря эмоциональной регуляции личность способна к успешному осуществлению необходимой деятельности в сложных эмоциональных условиях, что является составляющей процесса адаптации сироты к социуму. Эмоциональная саморегуляция, в данном контексте, является необходимым свойством личности, которая способна осуществлять активную, целенаправленную деятельность [2].

Для детального изучения проблемы эмоциональной саморегуляции, обратимся к этимологии понятия «саморегуляция». Явление саморегуляции (от лат. *regulare* – упорядочить хаос) характеризует целесообразное функционирование живых систем, позволяющее устанавливать равновесие между организмом и миром, в котором он существует [3].

### **Литература**

1. 1. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков / Респ. ин-т проф. образования. – Мн.: РИПО, 1999.
2. 2. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. – Мн.: Універсітэцкае, 1999.
3. 3. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. – Москва: Наука, 2010. – 518 с.
4. 4. Ершов А.А. Взгляд психолога на активность человека. – М.: Луч, 1991.