

Сенькина Татьяна Николаевна

Студентка

Научный руководитель

Хвалина Наталия Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ

Аннотация: в статье представлены особенности психических состояний учащихся подросткового возраста и способы их регуляции.

Ключевые слова: тревожность, активность, настроение, психоэмоциональное состояние, регуляция тревожности.

Усложнившаяся современная общеобразовательная система способствует частым и продолжительным стрессам учащихся. Вследствие этого у них возрастает уровень тревожности, беспокойства, психоэмоциональное напряжение, ухудшается самочувствие, снижается настроение и познавательная активность. Несоответствие их психофизиологических возможностей требованиям школы характерно для большинства учащихся подросткового возраста [3].

Подростковый возраст является критическим в отношении уровня тревожности и психоэмоциональной напряженности. В 12–14 лет подросткам свойствен такой высокий уровень тревожности, как ни в одном другом возрасте, а преобладающий знак эмоций отрицателен [1].

Высокий уровень этих показателей способствует развитию психосоматических отклонений, школьных неврозов, затруднений в интеллектуальной деятельности, академической неуспешности, трудностям в сфере общения. В этот период, как отмечает Х. Ремшмидт, происходят при единообразии биологических процессов, радикальные соматические изменения, многочисленные психические

сдвиги, ожесточённые столкновения с обществом и его институтами (родительским домом, школой, профессиональным сообществом и т. д.) [2].

Диагностика негативного психоэмоционального состояния необходима для своевременного выявления школьников, склонных к возникновению состояния дистресса, обучения их необходимым навыкам саморегуляции и релаксации.

Целью исследования стало определение особенностей психических состояний учащихся подросткового возраста и методов их регуляции (возможности эффективной регуляции психоэмоционального состояния подростков путём обучения их диафрагмально-релаксационному дыханию с биологической обратной связью (БОС)).

Исследование проходило на базе МКОУ «ОСОШ имени В.Д. Успенского» Тульская область г. Одоев. В нем принимали участие подростки 13–14 лет в количестве 76 человек (31 мальчик и 45 девочек).

При исследовании психических состояний подростков использовались методики для определения: ситуативной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптирован Ю.Л. Ханиным), самочувствия, активности, настроения (В.Д. Марищук), эмоциональных состояний (А.Е. Уэссман, Д.ФД.Ф. Рикс, М.Люшер).

По результатам исследования у 91% учащихся седьмых классов отмечается высокий и очень высокий уровни ситуативной тревожности. Они входят в группу риска по показателям тревожности, психоэмоциональной напряжённости и выраженной подверженности стрессу.

Психоэмоциональную напряжённость и быструю психическую истощаемость можно констатировать у 70% подростков. Для них характерны негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряжённых с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе снижает успешность обучения подростка и не позволяет ему удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата

По результатам исследования для 13% характерно переживание социального стресса, у 9% его уровень очень высок. У 11% фрустрирована потребность в достижении, у 4% тревога в связи с этим очень высока. Имеют страх самовыражения 39% учащихся, из них у 22% он сильно выражен. Страх ситуации проверки знаний характерен для 29%, из них 5% находятся в состоянии выраженной тревоги.

Отмечается повышенный и высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих у 36% подростков. Повышенный уровень тревоги в ситуации несоответствия ожиданий характерен для 21%, 14% из них имеют выраженный страх. Для 17% характерна низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Анализ проблемы и страхов в отношении с учителями показал следующее: отмечается повышенный уровень тревожности у 32% учащихся, из них у 1% её уровень очень высок.

Низкие показатели самочувствия можно констатировать у 41% респондентов, из них 29% описывают своё самочувствие как плохое. С уровнем активности ниже среднего выделено 58% подростков, из них 30% характеризуются низкой активностью. Пониженное настроение отмечается у 25%, из них у 8% – выраженное плохое настроение.

Таким образом, по результатам исследования можно констатировать неблагоприятные проявления психических состояний у подростков. В связи с этим возникает необходимость их регуляции.

Саморегуляция психофизиологического функционального состояния успешна тогда, когда она определяется индивидуальным стилем саморегуляции, который является результатом взаимодействия двух механизмов. На психодинамическом уровне это механизм экстраверсии-интроверсии, обеспечивающий поведенческую и эмоциональную вариативность. На физиологическом – это определённый тип вегетативной регуляции, ответственный за энергетическое обеспечение психической деятельности [1; 4].

Метод БОС определяется как произвольное управление функциями организма с целью их совершенствования и коррекции посредством электронных

приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы.

За счёт освоения и применения навыков саморегуляции, преодоления дезадаптационных состояний, повышения внимания и коррекции поведения создаются предпосылки для улучшения успеваемости учащихся повышается сопротивляемость их организма к стрессам, уменьшается соматическая заболеваемость.

Список литературы

1. Александров Ю.И. Психофизиология. – СПб.: Питер, 2003. – С. 389–390.
2. Алферов А.П. Психология развития школьников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – С. 115–117.
3. Гаркуша Р.С. Диагностика и коррекция психоэмоциональных состояний тревожных подростков 13–14 лет: дипломная работа / Р.С. Гаркуша; науч. рук. В.А. Кулганов; Гос. ин.-т псих. и соц. раб. – СПб., 2011. – 148 с.
4. Дикая Л.Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния / Л.Г. Дикая, В.В. Семикин, В.И. Щедров // Психол. журн. – 1994. – Т. 15. №6. – С. 28.