

Айсаева Алина Айсаевна

студентка

Брешковская Каринэ Юрьевна

канд. пед. наук, доцент

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

г. Тула, Тульская область

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТРЕАГИРОВАНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается понятие «эмоциональное отреагирование», его виды и характеристики, а также навыки, овладев которыми человек научится проживать чувства и будет справляться со своими эмоциями, не принося ущерб ни себе, ни окружающим. Проживание эмоций – один из самых оптимальных способов поддержания психологического здоровья человека, именно поэтому авторы считают нужным осветить такой часто используемый психологами термин «эмоциональное отреагирование»

Ключевые слова: эмоциональное отреагирование, эмоциональное состояние, эмоция, старшеклассник.

В современном обществе человек испытывает высокий спектр совершенно диаметральных эмоций, и не знает как с ними справиться, как научиться их контролировать, а, самое главное, проживать, без нанесения вреда и себе и окружающим. Люди, как правило, сдерживают или игнорируют испытываемые ими эмоции, а это приводит к серьезным проблемам в будущем: неумению справляться со своими эмоциями, контролировать их, что способствует нарушению эмоционального состояния и ухудшению общего психологического состояния личности [3, с. 47].

Эмоциональное отреагирование – процесс, благодаря которому освобождается вытесненное ранее переживание, выражающееся в словах или действиях, с целью достижения эмоциональной разрядки, устранения сильного

эмоционального напряжения. Психолог А.Е. Ольшанников в своих трудах упоминает: «Отреагирование само по себе несет огромную ценность и пользу для клиента, вне зависимости от того, понимает ли он важность вытесненного им переживания или нет».

Многие психологи в своих исследовательских работах рассматривали эмоциональное отреагирование в соотношении с возрастными и психологическими особенностями личности. Таким образом, Г.С. Абрамов; И.С. Кон, В.С. Мухин отмечают, что юношеский возраст оказывается достаточно сложным этапом в развитии личности. Из-за совокупности определенных важных факторов, социальных установок, старшеклассники еще более подвержены проявлению агрессивного поведения, высокому тревожному состоянию, неумению справляться со своими эмоциями, именно поэтому им и необходимо овладеть навыками эмоционального отреагирования [2, с. 21].

Согласно взглядам Е.П. Ильина, В.М. Смирнова, А.И. Трохачева, Е.Д. Хомской, выделяют основные виды и характеристики эмоционального отреагирования. По мнениям Е.П. Ильина, Е.Д. Хомской, Б.И. Додонова и др., такими характеристиками эмоционального отреагирования являются: интенсивность, длительность протекания, влияние на поведение и деятельность, предметность и наличие знака, а также выделяют такие характеристики как реактивность, качество и степень их произвольного контроля. Ученые утверждают, что основными характеристиками эмоционального отреагирования является эмоциональное возбуждение, которое определяет сдвиги в организме, знак эмоций и степень контроля.

В работах Дж. Рейнуотера, Ф.Б. Березина, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомова, А.И. Лунькова рассмотрены и предложены способы саморегуляции как неотъемлемый навык эмоционального отреагирования. В своих исследовательских работах они выделили такие способы регуляции как: взаимодействия эмоций, когнитивная регуляция, моторная регуляция, а также представлены методические рекомендации по развитию навыков эмоционального отреагирования у старшеклассников (Г. Гродекк и В. Райх), в которых акцентируется внимание на то, что творчество и искусство оказывают большое влияние на благоприятное эмоциональное состояние

личности, именно поэтому они дают рекомендации о включении в учебную деятельность изобразительной деятельности, танцев, музыки [4, с. 54].

Кроме того, И.П. Павлов, И. Шульц, Э. Куэ отдельно придавали большое значение взаимосвязи душевного и телесного составляющих, а именно придерживались той мысли, что через телесные ощущения можно контролировать, проживать весь спектр эмоций. Они акцентировали внимание на применении физических упражнений и дыхательных практик.

Разрядка эмоций происходит физически и вербально, тем самым происходит ослабевание интенсивности негативных эмоций и может происходить в одной их двух форм: эмоциональная трансформация и эмоциональное подавление.

Эмоциональная трансформация – процесс, при котором внутренний мир человека меняется за счет переструктурирования эмоций. Сама проблема не решается, но меняется отношение к ней за счет того, что нежелательная эмоция заменяется на желательную. Потребность удовлетворяется иллюзорно, оставаясь эмоционально фрустрированной, а эмоциональное переживание, возникшее ранее, изменяется в отделении от первоначальной причины. Эмоциональная трансформация редко действенная, менее оптимальная и осуществляется в тех ситуациях, когда решение проблемы от субъекта не зависит.

Эмоциональное подавление – процесс, при котором внутренний мир человека меняется за счет неконструктивного вытеснения эмоций. При этом способе эмоция не отреагируется, а вытесняется из сознательного в бессознательное, что не приводит к решению возникшей проблемы. По периодизации психического развития Д.Б. Эльконина, возраст старшеклассников (16–17 лет) относится к периоду ранней юности, который имеет целый ряд психологических особенностей. Юношеский возраст характеризуется развитием ценностно-смысловой регуляцией поведения, становлением нравственного самосознания. Психолог Э. Эриксон упоминал в своих работах, что возраст ранней юности строится вокруг кризиса идентичности, который состоит из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Проблема неадекватной идентичности приводит и к тому, что старшеклассник уходит от эмоциональной

связи с другими людьми, у него присутствует страх проявления своих чувств и отсутствие умения их проживать [5, с.13].

Ранний юношеский возраст, к которому относятся старшеклассники, характеризуется появлением разных особенностей, ведь это период становления, подготовка к совершенно новому этапу, что приводит к сильным изменениям в мышлении, психике, поведении и, конечно, в эмоциональной сфере. Наиболее характерная для старшеклассников – эмоциональная чувствительность. В данном возрасте значительно активно реализуются заложенные в характере человека эмоциональные особенности.

Среди старших школьников наиболее распространены такие проблемы, как отсутствие эмоциональной регуляции, повышенной тревожности, выраженном состоянии фрустрации, обесценивание и сильная изменчивость в настроении.

Старшие школьники подвержены эмоциональной нестабильности не только из-за окружающей среды, стрессовых факторов в виде подготовки к экзаменам, самоопределению, но и из-за индивидуальных факторов. Например, гормональный дисбаланс, наследственность, психологические травмы и другое. И усугубить негативные состояния могут и конфликты с друзьями, родителями, неудачи в учебной деятельности, большая нагрузка в школе, отсутствие отдыха, сбивтый режим, что приведет в будущем к выгоранию и потере мотивации.

Н.В. Коротченко и Е.А. Серегина выделяют наиболее важные психологические факторы появления негативных эмоций у выпускников – завышенные ожидания и установки учителей и родителей по отношению к экзамену, что мешает детям в таком возрасте выбирать подходящие осмысленные стратегии своей деятельности.

Создание эмоционального благополучия и стабильности влияет на все сферы психического развития. Начало и концентрация тревожности связаны с неудовлетворенными возрастными потребностями ребенка. Усиление тревожности приводит к закреплению этого состояния в психике, что формирует негативную прогностическую оценку и часто определяет модернизацию реального опыта, тем самым увеличивая тревогу.

Таким образом, ранний юношеский возраст – период значительных изменений как в психическом, так и в эмоциональном развитии подростков. Учитывая вышеизложенное, важно учитывать индивидуальные особенности учащихся при организации учебного процесса. Старшеклассники находятся в процессе перехода к взрослой жизни, что вызывает такую сильную эмоциональную нестабильность. Устойчивые негативные эмоциональные состояния у старшеклассников: страх, тревога, фрустрация, стресс, выгорание.

Многие ученые выделяют как самую серьезную проблему данного возраста – повышенная тревожность, что сильно сказывается на учебном процессе и в выстраивании межличностных отношений.

Развитие эмоциональной интеллектуальности, поддержка в решении внутренних конфликтов, обеспечение крепких отношений со сверстниками и учителями – все важные составляющие в создании благоприятной эмоциональной атмосферы для старшеклассников. А применение методов активного слушания, разговоры о важных темах для подростков, продуманное грамотное использование методов работы с эмоциями в школьной практике поможет учащимся лучше понимать и управлять своими эмоциями, что в свою очередь положительно скажется на их обучении, успеваемости. Важно создавать поддерживающую и сплоченную образовательную среду, которая будет способствовать психологическому благополучию и эмоциональной устойчивости учащихся.

В заключение прихожу к выводу, что понятие «эмоциональное отреагирование» – процесс, при котором совершаются действия, снижающие эмоциональное напряжение, дающие внутреннее облегчение за счет освобождения от всех негативных эмоций или их части.

Ранний юношеский возраст характеризуется появлением различных особенностей: изменение в мышлении, психике, поведении и эмоциональной сфере, отличительной чертой которой является эмоциональная чувствительность.

Развитие навыков эмоционального отреагирования – неотъемлемая часть стабильного эмоционального состояния человека, а конкретно старшеклассника, для которого просто необходимо уметь не только понимать, но и проживать свои

эмоции, а не подавлять их, устраняя при этом эмоциональное напряжение, которое особенно распространено в данном возрасте.

Важно распознавать и не обесценивать телесные ощущения, их взаимосвязь с эмоциональным состоянием человека, потому что все неотрагированное скажется на психику и на организм в целом.

Очень важно отслеживать эмоциональное состояние каждого ученика, не доводить до критического состояния, дать возможность эмоциям «выйти». В семье и в школе необходима благоприятная обстановка, без лишних стрессовых и критичных ситуаций. Повышение эмпатии, избегание осуждения от испытываемых эмоций, не обесценивать чувства ребенка, четко научиться отслеживать эмоциональное состояние и иногда просто дать ребенку их прожить, как вместе с ним, так и оставить его одного для этой эмоциональной разрядки.

Необходимо применение методов активного слушания, разговоры о важных темах для подростков, продуманное грамотное использование методов работы с эмоциями в школьной практике поможет учащимся лучше понимать и управлять своими эмоциями, что в свою очередь положительно скажется на их обучении, успеваемости. Важно создавать поддерживающую и сплоченную образовательную среду, которая будет способствовать психологическому благополучию и эмоциональной устойчивости учащихся.

Список литературы

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста / Т.П. Авдулова. – М.: Юрайт, 2019. – 394 с. EDN INSWOD
2. Акопян Л.С. Эмоциональные состояния подростков в школе как фактор суицидального риска / Л.С. Акопян, С.С. Мишина // Мир психологии. – 2020. – №3. – С. 156–164. DOI 10.51944/2073-8528_2020_3_156. EDN RWAXXS
3. Амбалова С.А. Особенности механизмов психоэмоционального состояния в юношеском возрасте / С.А. Амбалова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – №4. – С. 270–273.

4. Дубровина Л.А. Развитие эмоционального интеллекта как условие профилактики возникновения учебного стресса у старшеклассников / Л.А. Дубровина, Н.Д. Загацкая, Д.И. Макаров [и др.] // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2014. – №6. – С. 124–132. – EDN TEXGNJ

5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с. EDN UANZFL