



СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ У ПОДРОСТКОВ

А.К. ЛОШКАРЁВА

В статье обоснована актуальность поиска эффективной системы мер и средств для профилактики эмоциональных нарушений подростков, наиболее выраженными среди которых являются срывы. Рассмотрение показателей эмоционального срыва и анализ результатов проведённого исследования позволили сформировать перечень наиболее эффективных средств для профилактики эмоциональных срывов.

В современном, быстро меняющемся мире одним из важнейших навыков, которым должен обучаться ребёнок, является адаптация. В настоящее время адаптация является актуальной проблемой среди взрослых или школьников¹. Для подростков также является актуальным умение адаптироваться к современным условиям в обществе.

В настоящее время в психологии утвердился двойной подход к пониманию внутреннего мира подростка: со стороны интеллектуальной сферы и со стороны эмоциональной (аффективной). Каждая из этих сфер самостоятельная и определяет механизмы функционирования психических процессов, но в определённые моменты между ними может возникать сложное взаимодействие. Многие выдающиеся психологи считают, что именно эмоциональная сфера играет ведущую роль. Так, К. Вилюнас писал: «Аффективность, как самая интимная, специфическая характеристика, превосходит по своему значению компонент интеллекта»².

Анализ психологических источников показал, что механизм равновесия — асимметрии двух подсистем эмоционального состояния (положительных и отрицательных эмоций) мало изучен. Соответственно, до сих пор остаётся актуальной проблема разработки эффективных средств профилактики эмоциональных нарушений у подростков, среди которых наиболее выраженными являются срывы.

В современном обществе существует множество различных определений понятия «эмоции», на наш взгляд, наиболее полным можно считать следующее определение: эмоции — это состояния, связанные с действующими на личность факторами и выражающиеся в форме внутренних переживаний удовлетворения или неудовлетворения потребностей³. Эмоциональные нарушения — это отдельные или комплексные устойчивые эмоциональные состояния, которые сопровождаются поведенческими реакциями. Как показывает практика, такие реакции затормаживают взаимодействие человека с окружающим миром.

Эмоциональный срыв — это результат длительного воздействия стрессогенных факторов на человека. Наиболее распространёнными показателями эмоционального срыва являются: нервно-психическая неустойчивость, агрессия, страх, постоянное чувство тревожности.

Для выявления уровня склонности подростков к стрессу в МОУ СОШ № 13 г. Нижнего Тагила было проведено исследование по методикам: Методика 1. «Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»; Методика 2. «Шкала тревожности» (Р. Кондаш); Методика 3. «Методика А. Ассингера».

В исследовании приняли участие 40 подростков старшего школьного возраста, среди них 23 мальчика и 17 девочек.

¹ Темникова Е.Ю., Бондарчук Ю.А. Специфика развития адаптационных способностей дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в учреждениях социального обслуживания // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: сборник статей по материалам IV Международной научно-практической конференции. Гуманитарно-педагогическая академия ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского». Симферополь, 2020. С. 473.

² Темникова Е.Ю., Бондарчук Ю.А. Возможности канистропии в развитии коммуникативных умений дошкольников с нарушениями речи // Вестник томского государственного педагогического университета. 2017. № 1 (178). С. 26.

³ Глоссарий психологических терминов / Под ред. Н.В. Губина. М.: Наука. 1999. С. 459.



Результаты обследования показали, что нервно-психическая неустойчивость, которая повышает риск дезадаптации в стрессе, ниже среднего уровня наблюдаются у 76,4% подростков. Высокий и очень высокий уровень тревожности наблюдается у 59%. Высокая степень агрессивности у 41%. Анализ полученных результатов говорит о том, что высокий уровень показателей эмоционального срыва наблюдается у 58,8% подростков, соответственно, велика вероятность эмоционального срыва.

Профилактика эмоциональных срывов предполагает снижение переутомления, тревожности и агрессии у подростков. Для профилактики эмоциональных срывов у подростков применяются специальные средства, которые позволяют не только нейтрализовать эмоциональный срыв, но и выявить его причины, изменить отношение к ситуации, укрепить общую эмоциональную сферу подростка. Рассмотрим их.

Релаксация — это средство профилактики эмоционального срыва, которое базируется на использовании мышечной релаксации, внушения собственному подсознанию и аутодидактике. Главное преимущество данного средства — активное вовлечение индивида в процесс психотехники, которое позволяет не только снять нервно-психическую напряжённость, но и сформировать положительную психическую культуру личности, что снижает риск возникновения эмоционального срыва. Лечебное действие было доказано врачом Шульцем и обусловлено возникновением реакции трофотропной системы, приходящей вследствие наступления релаксации. Процесс релаксации сопровождается увеличением активности одного из отделов вегетативной нервной системы — парасимпатического, что содействует нейтрализации стрессовой реакции человеческого организма на раздражитель.

Самоирония базируется на том, что человек становится центром обсуждения, не унижая при этом собственное достоинство. Главным преимуществом средства является то, что ироничное восприятие себя снижает риск нападения окружающих, которое может вызвать комплексы, снижение самооценки, чувство тревоги, спровоцировать эмоциональный срыв. При этом самоирония позволяет легко и здраво оценивать собственные способности и достижения, не вдаваясь в самолюбование или самобичевание.

Арт-терапия базируется на искусстве, в том числе на творческой и изобразительной деятельности. Главная цель — гармонизация психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. Направления арт-терапии позволяют выразить любую эмоцию, определять и устранять причины эмоционального дискомфорта, улучшить моральное состояние (снизить агрессию, тревожность, страх, нервозность, раздражительность), повысить самооценку, развить эмоциональную гибкость за счёт сильной вовлечённости в процесс искусства, которая не имеет ограничений. То есть в процессе применения арт-терапии подросток начинает рассуждать над причинами возникновения эмоционального срыва, старается их понять и нейтрализовать, тем самым гармонизируя эмоциональное состояние. Например, канистерапия способствует развитию умений языковыми средствами удовлетворять свои эмоциональные потребности, так как особое внимание уделяется общению детей с собаками, организованному определёнными способами и специальным образом, которые связаны со спецификой проблем и желаемых результатов⁴.

Трудотерапия базируется на применении труда для снижения уровня агрессии подростков. Лечебное действие средства обосновывается тем, что трудовые процессы у подростка оказывают активизирующее или успокаивающее действие, тем самым тренируя и укрепляя эмоциональную сферу, что способствуют снижению риска возникновения эмоционального срыва.

Ароматерапия базируется на применении эфирных масел, которые могут быть использованы в составе лосьонов или объединены в специальные составы. Эффективность средства в борьбе с эмоциональным срывом обуславливается восприятием запахов,

⁴ Темникова Е.Ю., Бондарчук Ю.А. Возможности канистерапии в развитии коммуникативных умений дошкольников с нарушениями речи // Вестник томского государственного педагогического университета. 2017. № 1 (178). С. 25.





которое напрямую связано с лимбической системой, соответственно, с эмоциями и памятью (например, лаванда борется со стрессом, снимает напряжение, ромашка успокаивает центральную нервную систему, улучшает сон, роза борется с депрессией, лимон улучшает настроение).

Каждый человек не только воздействует на окружающих, но и испытывает такое воздействие на себе. Оно характерно проявлением эмоций, то есть именно оно составляет эмоциональную сферу человека, которая в процессе развития переживает несколько стадий. Наибольший толчок в её развитии происходит в подростковом возрасте. Именно в этот период жизни она имеет яркое выражение и претерпевает наибольшие изменения. Это приводит к возникновению эмоциональных срывов, для сокращения количества и пагубного влияния которых на подростка необходима профилактика, которая заключается в применении специальной системы мер и средств. Если данной теме уделять достаточное внимание, то количество эмоциональных срывов будет снижено, а их влияние на общее состояние подростка будет незначительным.

Литература

1. Глоссарий психологических терминов / Под ред. Н.В. Губина. М.: Наука. 1999. 512 с.
2. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. 288 с.
3. Темникова Е.Ю., Бондарчук Ю.А. Возможности канистерапии в развитии коммуникативных умений дошкольников с нарушениями речи // Вестник томского государственного педагогического университета. 2017. № 1 (178). С. 24–27.
4. Темникова Е.Ю., Бондарчук Ю.А. Специфика развития адаптационных способностей дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в учреждениях социального обслуживания // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: сборник статей по материалам IV Международной научно-практической конференции. Гуманитарно-педагогическая академия ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского». Симферополь, 2020. С. 473–477.