

Кузнецова Елена Владимировна,
Куйбышевский филиал ФГБОУ ВПО
«Новосибирский государственный
педагогический университет»,
г. Куйбышев Новосибирской области,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ

В статье проводится анализ теоретических подходов в понимании эмоционального благополучия и его показателей. Акцентируется внимание на том, что современные социокультурные условия провоцируют рост большого количества эмоционально нестабильных подростков, с высоким уровнем тревожности и невротизации, что оказывает негативное влияние на гармоничное личностное развитие и формирование способности к построению и поддержанию конструктивных межличностных отношений. Эффективным методом коррекции эмоционального неблагополучия признается социально-психологический тренинг, как способ активного обучения подростков посредством приобретения жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональное благополучие, показатели эмоционального неблагополучия, коррекционно-развивающая работа, тренинг.

Kuznetsova Elena Vladimirovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of
the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical
University (Kuibyshev Branch), Kuibyshev,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

CORRECTION OF EMOTIONAL DISTRESS OF ADOLESCENTS BY MEANS OF TRAINING WORK

The article analyzes theoretical approaches to the understanding of emotional well-being and its indicators. Attention is paid to the fact that modern socio-cultural conditions provoke the growth of a large number of emotionally unstable adolescents, with high levels of anxiety and neuroticization, which has a negative impact on the harmonious personal development and the formation of the ability to build and maintain constructive interpersonal relationships. Socio-psychological training is recognized as

an effective method of correcting emotional disadvantage as a way of active learning for adolescents through the acquisition of life experiences simulated in group interaction.

Key words: adolescence, emotional well-being, indicators of emotional disadvantage, correctional and developmental work, training.

Современные социокультурные условия провоцируют рост большого количества эмоционально нестабильных подростков, с высоким уровнем тревожности и невротизации, что оказывает негативное влияние на гармоничное личностное развитие и формирование способности к построению и поддержанию конструктивных межличностных отношений.

Необходимо отметить, что в современной психологии изучение данной проблемы сопряжено с определенными трудностями, которые связаны с неоднозначностью трактовок феноменологии эмоционального благополучия личности.

Прделанный Д.С. Никулиной теоретический анализ различных теоретических подходов в понимании эмоционального благополучия показал, что существует несколько направлений исследований данного феномена, дополняющих друг друга [4].

1. Эмоциональное благополучие исследуется в рамках проблемы общего эмоционального самочувствия детей (Л.И. Божович, Т.В. Драгунова). В указанном контексте эмоциональное благополучие приравнивается авторами к позитивному эмоциональному самочувствию. Следует отметить, что при рассмотрении вопроса акцент делается на содержании эмоционального неблагополучия, благополучие рассматривается как нечто противоположное по содержанию.

2. Проявление эмоционального благополучия изучается в контексте функционального потенциала эмоциональной сферы в жизни личности (Л.М. Аболин, О.А. Воробьева). При этом эффективность эмоциональной

регуляции в проблемных жизненных ситуациях является показателем эмоционального благополучия личности.

3. Эмоциональное благополучие исследуется в контексте общего психологического благополучия и определяется как его основная часть (Л.В. Куликов). В рамках этого подхода эмоциональное благополучие (неблагополучие) определяется как обобщенная характеристика, направляющая переживания, определяемые уровнем функциональности личности.

4. Эмоциональное благополучие трактуется как синоним эмоционального здоровья и рассматривается как компонент общего психологического здоровья личности, который обуславливает особенности эмоционального отношения к себе и окружающим, умение преобразовывать негативные эмоциональные переживания в положительные (Л.В. Тарабакина).

Раскрыв содержание отдельных теоретических подходов, Д.С. Никулина делает вывод о том, что под эмоциональным благополучием понимается многомерное психологическое явление, детерминирующее эмоциональное самочувствие, являющееся показателем эффективности эмоциональной саморегуляции личности, неразрывно связанное с уровнем его психологического благополучия [4].

С позиции В.И. Слободчикова уровень эмоционального благополучия личности детерминирует высокий уровень самооценки, саморегуляции, эмоциональную стабильность, а так же направленность личности на достижение успеха и поставленных целей [7].

Бардышевская М.К., Лебединский В.В. под эмоциональным благополучием понимают уровень эмоционально комфортного самочувствия личности, которое выступает в качестве основы для выбора продуктивных отношений личности с внешним миром. Данный психологический феномен определяет специфику субъективных переживаний, эмоционально-волевой и когнитивной сферы личности, конструктивность стратегий стресс-совладающего поведения [1].

Н.В. Дмитриева определяет эмоциональное благополучие как личностную характеристику, интегрирующую в себе чувства и эмоциональные переживания, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности [2].

В.В. Одинцова, Н.М. Горчакова отождествляет эмоциональное благополучие с понятием эмоциональной компетенции личности, уровень развития которой обеспечивает формирование эмоционального опыта, регуляцию неадаптивных эмоций, уровень развития эмоционального интеллекта. Основными факторами, которые способствуют нарушению эмоционального благополучия, являются: высокий уровень психоэмоционального напряжения, негативные реакции на переживание стресса [5].

Рассмотрев различные авторские подходы к определению изучаемого термина, мы приходим к выводу о том, что эмоциональное благополучие представляет собой психологическое переживание, отражающее степень эмоционального комфорта, обусловленного возможностью удовлетворения субъективно значимых потребностей личности. Эмоциональное благополучие является основой установления отношений ребенка с миром, а также его дальнейшего личностного развития.

Важным исследовательским вопросом является также выделение и разграничение критериев эмоционального благополучия (неблагополучия). Это дает возможность исследовать связь эмоционального благополучия и других психологических явлений и характеристик, что в еще большей степени позволяет раскрыть и понять сущность изучаемого феномена.

Теоретический анализ феноменологии эмоционального благополучия позволил сделать вывод о том, что, исследователи, как правило, рассматривают и анализируют расхождения с нормой эмоционального развития личности. К ряду традиционно выделяемых составляющих эмоционального неблагополучия относятся:

- преобладание отрицательных эмоциональных переживаний (тревога, обида, состояние неудовлетворенности);

- агрессивные реакции (прямая или косвенная агрессия);
- сниженный фон настроения;
- обособленность от окружающего мира, затрудненный контакт с самим собой;
- неуравновешенность психологического состояния (большинство внешних факторов вызывают раздражение);
- спад деятельностной активности, снижение потребности в саморазвитии и личностном росте.

Большинство исследователей выделяют следующие внешние признаки эмоционального благополучия:

- преобладающий психоэмоциональный фон;
- ощущения уверенности и уровень удовлетворенности происходящими в жизни событиями;
- субъективное ощущение счастья;
- нацеленность на выстраивание конструктивных отношений с окружающими людьми;
- уровень осознания переживаемых эмоций;
- уровень развития психоэмоциональной саморегуляции.

Современные общественные реалии зачастую провоцируют рост числа подростков с высокой степенью беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональной нестабильностью, высоким уровнем тревожности. Подобный перечень эмоциональных нарушений негативно отражается на процессе становления гармоничной личности, поскольку именно особенности эмоциональной сферы определяют содержание психического самочувствия школьников, способность к построению и поддержанию конструктивных отношений со значимым социальным окружением.

А.А. Осипова выделяет основные направления психологической коррекции эмоционального неблагополучия подростков:

- создание условий для снижения уровня эмоционального дискомфорта;

- формирование автономности, самостоятельности в принятии решений, как ресурса стресс-совладающего поведения и положительного самоотношения;
- коррекция уровня самосознания, самооценки, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции;
- нивелирование вторичных психоэмоциональных реакций, которые обусловлены некоторыми эмоциональными нарушениями (агрессивностью, тревожной мнительностью, повышенной возбудимостью) [6].

Нарастающая актуальность изучаемой проблемы способствует активной проработке вопросов, связанных с превенцией и интервенцией эмоционального неблагополучия детей. В отечественной и зарубежной психологии используются различные методы, помогающие откорректировать эмоциональное неблагополучие у подростков. Особый интерес при этом вызывает тренинг и возможности применения его отдельных техник в терапевтическом процессе.

М.К. Бардашевская более детально возможности использования тренинга в коррекции эмоционального неблагополучия подростков [1]. Тренинг как вид группового интерактивного развития навыков его участников может осуществляться с использованием разнообразных методов, наиболее распространенными из которых являются групповые дискуссии и ролевые/деловые игры. С помощью ролевых игр подростки имеют возможность проиграть конкретную ситуацию. Посредством групповой дискуссии – изучить модели поведения. Здесь важен упор на конструктивных и неконструктивных стратегий поведения участников.

С позиций Е.К. Лютовой, тренинговая работа выступает в качестве целенаправленной и интенсивной подготовки к активной и полноценной жизни в обществе, в ходе которой участники формируют социально-психологическую компетентность, формируют опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям и к миру в целом [3]. В рамках тренинга средством коррекции эмоционального неблагополучия подростков служат ролевые игры, групповые дискуссии, психогимнастика. Их количество может меняться в зависимости от

целей группы.

Программа тренинговой работы как средства коррекции эмоционального неблагополучия подростков должна быть направлена на решение следующих задач:

- осознание и понимание собственных эмоциональных состояний, а также эмоций других людей;
- обогащение эмоциональной сферы положительными эмоциями;
- формирование способов саморегуляции эмоциональных состояний;
- анализ и проработку прошлого опыта реагирования подростков на стрессовые ситуации;
- обучение стратегиям поведения в возможной проблемной ситуации коммуникативного взаимодействия: через визуализацию и активное воображение, через работу с проективными техниками, через совместное обсуждение потенциальных действий.

Список литературы

1. Бардышевская М.К., Лебединский В.В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению «Психология» и специальности «Клиническая психология». Москва: Психология, 2003. 320 с.
2. Дмитриева Н.В. Феноменология отклоняющегося поведения и подходы к его коррекции: монография. Новосибирск. Изд. НГПУ, 2012. 283 с.
3. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. Санкт-Петербург: Речь, 2005.
4. Никулина Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия [Электронный ресурс] // Известия ЮФУ. Технические науки. 2008. №6. С73-76. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-opredeleniyu-emotsionalnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 07.02.2023).

5. Одинцова В.В., Горчакова Н.М. Эмоциональное благополучие как интегративная характеристика эмоциональной сферы [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2019. №1. С.69-71. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-kak-integrativnaya-harakteristika-emotsionalnoy-sfery> (дата обращения: 07.02.2023).
6. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Сфера, 2000. 508 с.
7. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. М.: Школа Пресс, 2001. с. 354 – 355.

References

1. Bardyshevskaya M.K., Lebedinskij V.V. Diagnostika emocionalnyh narushenij u detej: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov, obuchayushihся по направлению «Психология» и специальности «Клиническая психология». Москва: Психология, 2003. 320 с.
2. Dmitrieva N.V. Fenomenologiya otklonyayushegosya povedeniya i podhody k ego korrekcii: monografiya. Novosibirsk. Izd. NGPU, 2012. 283 с.
3. Lyutova, E.K. Trening effektivnogo vzaimodejstviya s detmi. Kompleksnaya programma. Sankt-Peterburg: Rech, 2005.
4. Nikulina D.S. Podhody k opredeleniyu emocionalnogo blagopoluchiya [Elektronnyj resurs] // Izvestiya YuFU. Tehnicheskie nauki. 2008. №6. S73-76. [Elektronnyj resurs] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-opredeleniyu-emotsionalnogo-blagopoluchiya> (data obrasheniya: 07.02.2023).
5. Odincova V.V., Gorchakova N.M. Emocionalnoe blagopoluchie kak integrativnaya harakteristika emocionalnoj sfery [Elektronnyj resurs] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sociologiya. 2019. №1. S.69-71. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-kak-integrativnaya-harakteristika-emotsionalnoy-sfery> (data obrasheniya: 07.02.2023).

6. Osipova A.A. Obshaya psihokorrekcija: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. Moskva: Sfera, 2000. 508 s.
7. Slobodchikov V.I., Isaev E.I. Psihologiya cheloveka. M.: Shkola Press, 2001. s. 354 – 355.