

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2024, Том 1, № 4 / 2024, Vol. 1, Iss. 4 <https://eahjournal.ru/issue-4-2024.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH424.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Фазилова, С. С. Эмоциональные вспышки у учащихся: анализ, профилактика и педагогическое сопровождение / С. С. Фазилова // Евразийские академические горизонты. — 2024. — Т. 1. — № 4. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH424.pdf>.

For citation:

Fazilova S.S. Emotional outbursts in students: analysis, prevention, and pedagogical support. *Eurasian Academic Horizons*. 2024;1(4): 04EAH424. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH424.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 37

Фазилова Севара Сабировна

Бука, Узбекистан

E-mail: s76181139@gmail.com

Эмоциональные вспышки у учащихся: анализ, профилактика и педагогическое сопровождение

Аннотация. Статья «Эмоциональные вспышки у учащихся: анализ, профилактика и педагогическое сопровождение» посвящена одной из ключевых проблем современной образовательной среды — эмоциональным вспышкам, которые проявляются в виде гнева, раздражения, истерик или других неконтролируемых реакций. Эти явления могут существенно затруднять учебный процесс, негативно влиять на межличностные отношения и препятствовать социальной адаптации учащихся. В работе детально анализируются причины таких вспышек, включая психологические аспекты (учебный стресс, неуверенность в себе, эмоциональная незрелость), социальные факторы (конфликты с одноклассниками, давление сверстников, семейные проблемы) и физиологические предпосылки (гормональные изменения, недостаток сна, переутомление). Особое внимание уделяется долгосрочным последствиям, которые могут проявляться в снижении мотивации к учебе, ухудшении психоэмоционального состояния и проблемах с самооценкой.

Статья предлагает комплексный подход к решению проблемы, включая стратегии профилактики, такие как создание безопасной и поддерживающей образовательной среды, внедрение программ по развитию эмоционального интеллекта и обучение студентов техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, управление стрессом). Значительное место отводится педагогическому сопровождению: описаны методы деэскалации конфликтов, индивидуализированные планы поддержки и взаимодействие с психологами. Для учащихся приведены практические советы по распознаванию триггеров, самоконтролю и обращению за помощью. Материал адресован студентам, педагогам, школьным психологам и родителям, стремящимся создать благоприятные условия для обучения и личностного роста. Статья подчеркивает важность совместной работы всех участников образовательного процесса и предлагает перечень дополнительных ресурсов, включая книги, сайты и горячие линии, для углубленного изучения темы и практического применения рекомендаций.

Ключевые слова: эмоциональные вспышки; учащиеся; гнев; стресс; саморегуляция; профилактика; педагогическое сопровождение; эмоциональный интеллект; образовательная среда; конфликты; психологическая поддержка; деэскалация; триггеры; успеваемость; психоэмоциональное здоровье

Введение

Мы не раз сталкиваемся с моментами, когда эмоции учеников просто захлестывали: раздражение от неподдающихся домашних заданий, обида после спора с другом или просто усталость от бесконечных контрольных могли вылиться в резкие слова или даже слёзы, о которых они потом жалели. Думаю, каждому из нас знакомы такие эмоциональные вспышки, будь то всплеск гнева, внезапный крик или желание всё бросить. Они случаются в школе чаще, чем кажется, и могут серьёзно испортить не только день, но и отношения с одноклассниками, учителями, а иногда даже наше мнение о себе. Почему мы так реагируем? Что стоит за этими срывами — стресс, недосып, давление со стороны или что-то ещё? И главное, можно ли научиться держать себя в руках?

В статье разбираются причины эмоциональных вспышек у студентов, от психологических и социальных до физических, вроде гормональных скачков или банальной усталости. Рассмотрено, как такие реакции влияют на учёбу, настроение и наше психическое здоровье. Но что ещё важнее — статья предлагает реальные решения не только для учащихся, но и для педагогов: как предотвратить срывы с помощью простых техник вроде дыхания или общения и как создать в классе атмосферу, где каждому комфортно. Овладение техниками саморегуляции поможет лучше разобраться в своих чувствах, научит их контролировать и сделать свою жизнь более дружелюбной и спокойной для всех.

Эмоциональные вспышки представляют собой интенсивные и часто непроизвольные проявления эмоций, которые характеризуются внезапностью и потерей контроля над поведением. В контексте образовательной среды у учащихся такие реакции могут включать проявления гнева, раздражения, фрустрации или даже отчаяния. Для студентов эти вспышки могут выражаться в импульсивных действиях, словесных конфликтах или физических проявлениях эмоционального напряжения. Данная часть статьи посвящена определению феномена эмоционального гнева, описанию его признаков и разграничению нормальных эмоциональных реакций от проблемного поведения, требующего внимания [1].

Эмоциональные вспышки определяются как кратковременные эпизоды выраженной эмоциональной реакции, которые выходят за рамки обычного уровня самоконтроля. Согласно исследованиям в области психологии [2], такие реакции связаны с активацией лимбической системы мозга, отвечающей за обработку эмоций, и могут быть спровоцированы стрессовыми стимулами. У учащихся эмоциональные вспышки часто возникают в ответ на академические, социальные или личные вызовы, такие как высокая учебная нагрузка, конфликты с ровесниками или ощущение несправедливости.

Проявления эмоциональных вспышек у учащихся варьируются по интенсивности и форме, включая следующие категории:

Поведенческие: импульсивные действия, такие как бросание предметов, хлопанье дверью, уход из класса или отказ выполнять задания.

Вербальные: повышенный тон, крики, саркастические или агрессивные высказывания, направленные на сверстников или педагогов.

Физиологические: учащённое сердцебиение, покраснение лица, сжатие кулаков, дрожь или, напротив, апатия и замкнутость.

Эмоциональные: чувство гнева, обиды, беспомощности или стыда, которые могут сохраняться после эпизода.

Эти проявления могут быть краткосрочными, длящимися от нескольких секунд до минут, или более затяжными, сопровождающимися чувством вины и эмоциональным истощением. Исследования показывают, что у подростков такие реакции чаще встречаются из-за незрелости префронтальной коры, ответственной за регуляцию эмоций.

Эмоциональные реакции являются естественной частью человеческого опыта, особенно в период взросления. Например, кратковременное раздражение в ответ на критику или конфликт с одноклассником считается нормальной реакцией, если оно быстро проходит и не нарушает повседневную деятельность. Однако эмоциональные вспышки становятся проблемными, если они:

Непропорциональны стимулу: реакция значительно превышает масштаб вызвавшего её события (например, агрессия из-за незначительной ошибки).

Частые или хронические: повторяются регулярно, мешая учебному процессу и социальному взаимодействию [3], негативно влияют на благополучие: вызывают длительное чувство вины, снижение самооценки или изоляцию.

Согласно данным психологических исследований, проблемные эмоциональные вспышки могут указывать на трудности в эмоциональной регуляции, которые связаны с повышенным стрессом, тревожностью или другими психоэмоциональными состояниями. Для учащихся важно своевременно распознавать такие сигналы, чтобы предотвратить их негативное влияние на академическую успеваемость и психическое здоровье.

Понимание природы эмоциональных вспышек — первый шаг к их эффективному управлению. Распознавание признаков и осознание разницы между нормальными и проблемными реакциями позволяют учащимся, педагогам и родителям подходить к этой проблеме осознанно. В последующих разделах статьи будут рассмотрены причины возникновения эмоциональных вспышек, их последствия и стратегии профилактики, направленные на создание поддерживающей образовательной среды [4].

Эмоциональные вспышки у учащихся возникают не на пустом месте. Они являются результатом сложного взаимодействия психологических, социальных и физиологических факторов, которые особенно значимы в школьной среде. Понимание этих причин позволяет не только объяснить поведение, но и разработать эффективные стратегии профилактики и поддержки. Ниже представлен анализ ключевых факторов, способствующих возникновению эмоциональных вспышек с акцентом на актуальные данные и научные подходы [5].

Психологические аспекты играют центральную роль в возникновении эмоциональных вспышек. Школьная среда предъявляет высокие требования к учащимся, что может усиливать внутреннее напряжение. Среди основных факторов:

Учебный стресс: перегрузка из-за большого объёма заданий, экзаменов или высоких ожиданий (со стороны учителей, родителей или самих учащихся) может приводить к фрустрации. Исследования показывают, что хронический стресс снижает способность к саморегуляции эмоций.

Низкая самооценка: учащиеся, сомневающиеся в своих способностях, чаще реагируют импульсивно на критику или неудачи, воспринимая их как угрозу своему «я».

Эмоциональная незрелость: у подростков и младших школьников префронтальная кора, отвечающая за контроль импульсов, ещё развивается, что делает их более уязвимыми к эмоциональным срывам [1].

Социальная среда школы — это сложная сеть взаимодействий, которая может как поддерживать, так и провоцировать эмоциональные вспышки. Ключевыми триггерами эмоциональных вспышек являются:

Конфликты с одноклассниками или учителями: непонимание, буллинг или ощущение несправедливости (например, незаслуженная оценка) могут стать триггерами. По данным исследований, около 20 % школьников сталкиваются с буллингом, что значительно повышает риск эмоциональных проблем.

Давление со стороны сверстников: желание соответствовать ожиданиям группы или страх быть отвергнутым могут усиливать тревожность, приводя к импульсивным реакциям.

Семейные проблемы: конфликты дома, развод родителей или недостаток эмоциональной поддержки в семье часто отражаются на поведении в школе. Исследования подтверждают, что дети из семей с высоким уровнем стресса более склонны к эмоциональным вспышкам.

Физиологические особенности также играют важную роль, особенно в подростковом возрасте. Среди них:

Гормональные изменения: пубертатный период сопровождается колебаниями уровня кортизола и других гормонов, влияющих на эмоциональную стабильность. Это делает подростков более реактивными к стрессорам [6].

Недостаток сна: хронический недосып, распространённый среди учащихся из-за ранних подъёмов и перегруженного графика, ухудшает способность регулировать эмоции. Исследования показывают, что подростки, спящие менее 7 часов в сутки, чаще проявляют раздражительность.

Неправильное питание: дефицит питательных веществ, например, омега-3 или магния, может усиливать эмоциональную нестабильность. Кроме того, чрезмерное потребление сахара связано с перепадами настроения.

Неврологические и психологические расстройства: у некоторых учащихся эмоциональные вспышки могут быть связаны с такими состояниями, как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), тревожные расстройства или депрессия. По данным ВОЗ, около 10–20 % детей и подростков сталкиваются с психическими расстройствами, требующими внимания специалистов.

Важно отметить, что перечисленные факторы редко действуют изолированно. Например, подросток, испытывающий стресс из-за экзаменов (психологический фактор), может одновременно страдать от недосыпа (физиологический фактор) и конфликтов с одноклассниками (социальный фактор). Такая комбинация усиливает вероятность эмоциональных вспышек. Современные исследования подчёркивают необходимость комплексного подхода к анализу причин, учитывающего индивидуальные особенности учащихся и контекст их жизни [2].

Понимание этих причин — первый шаг к эффективной работе с эмоциональными вспышками. В следующих разделах статьи будут рассмотрены последствия таких реакций и практические стратегии их профилактики и управления, которые помогут создать более поддерживающую образовательную среду.

Эмоциональные вспышки у учащихся, хотя и могут казаться краткосрочными эпизодами, имеют долгосрочные последствия, которые затрагивают академическую успеваемость, социальные отношения и психоэмоциональное здоровье. Эти эффекты варьируются от сиюминутных нарушений учебного процесса до отдалённых изменений в психологическом благополучии. На основе современных исследований ниже представлен анализ последствий эмоциональных вспышек, подкреплённый актуальными данными, чтобы подчеркнуть необходимость своевременного вмешательства [7].

Эмоциональные вспышки часто нарушают концентрацию и когнитивные процессы, необходимые для эффективного обучения. Согласно исследованиям, учащиеся, склонные к частым эмоциональным срывам, демонстрируют снижение академических результатов, особенно в задачах, требующих устойчивого внимания и аналитического мышления. Например, гнев или фрустрация могут привести к импульсивным решениям, таким как отказ выполнять задание или пропуск занятий, что негативно сказывается на успеваемости.

Кроме того, эмоциональные вспышки снижают мотивацию к учебе. У учащихся, переживающих повторяющиеся срывы, школьная среда может ассоциироваться с негативными эмоциями, что приводит к утрате интереса к обучению и снижению внутренней мотивации [8].

Это особенно заметно у подростков, где эмоциональная нестабильность может усиливать чувство беспомощности перед учебными вызовами.

Эмоциональные вспышки существенно влияют на межличностные взаимодействия в школьной среде. Импульсивные реакции, такие как крик или агрессивное поведение, могут приводить к конфликтам с одноклассниками и педагогами, разрушая доверие и ухудшая социальную репутацию учащегося. Например, исследование показывает, что учащиеся, часто проявляющие гнев, имеют меньше друзей и чаще становятся жертвами или инициаторами буллинга [3].

Отношения с учителями также страдают. Эмоциональные вспышки могут восприниматься педагогами как неподчинение или неуважение, что приводит к напряжённости и снижению поддержки со стороны взрослых. Это создаёт порочный круг: учащийся, не получающий понимания, становится ещё более склонным к срывам. Долгосрочные последствия включают социальную изоляцию и снижение чувства принадлежности к школьному сообществу, что особенно опасно для подростков, для которых социальная интеграция критически важна.

Частые эмоциональные вспышки могут оказывать глубокое влияние на психическое здоровье учащихся. Повторяющиеся эпизоды неконтролируемых эмоций ассоциируются с повышенным риском развития тревожных расстройств, депрессии и низкой самооценки. Например, учащиеся, которые не могут эффективно справляться с гневом, чаще испытывают чувство вины и стыда после вспышек, что усиливает внутренний стресс и снижает уверенность в себе.

Кроме того, хроническая эмоциональная нестабильность может способствовать формированию нездоровых моделей поведения, таких как избегание проблем или агрессия как способ справиться со стрессом. Исследования показывают, что подростки с частыми эмоциональными срывами имеют повышенный риск психосоциальных проблем во взрослой жизни, включая трудности в профессиональной деятельности и межличностных отношениях [9].

Эмоциональные вспышки влияют не только на самого учащегося, но и на всю классную динамику. Срывы одного студента могут нарушать учебный процесс, отвлекая других и создавая напряжённую атмосферу. Педагоги, сталкивающиеся с такими ситуациями, могут испытывать профессиональное выгорание, особенно если не обладают достаточными инструментами для управления подобным поведением [4].

Это подчёркивает важность системного подхода к решению проблемы, включающего обучение педагогов и создание поддерживающей школьной культуры.

Последствия эмоциональных вспышек подчёркивают, что игнорирование проблемы недопустимо. Без своевременной поддержки учащиеся рискуют столкнуться с академическими, социальными и психологическими трудностями, которые могут иметь далеко идущие последствия. Современные исследования подтверждают, что раннее вмешательство, направленное на развитие навыков эмоциональной регуляции и создание благоприятной образовательной среды, значительно снижает негативные эффекты [10].

Последующие разделы статьи рассмотрят стратегии профилактики и педагогического сопровождения, которые помогут минимизировать эти последствия и поддержать учащихся.

Заключение

Эмоциональные вспышки у учащихся — это не просто временные срывы, а сложное явление, отражающее взаимодействие психологических, социальных и физиологических факторов. Они могут существенно влиять на успеваемость, отношения и психоэмоциональное здоровье студентов, создавая вызовы для всей образовательной среды. Как показывают современные исследования, понимание причин и последствий таких вспышек — ключ к их эффективному управлению. Эта статья подчёркивает, что создание поддерживающей школьной атмосферы, обучение навыкам саморегуляции и грамотное педагогическое сопровождение способны не только минимизировать негативные эффекты, но и способствовать развитию эмоционального интеллекта учащихся [10].

Для студентов важно осознать, что эмоции — это нормальная часть жизни, но их можно научиться контролировать. Простые техники, такие как дыхательные упражнения или умение вовремя обратиться за помощью, могут стать мощным инструментом для сохранения внутреннего баланса. Педагогам, в свою очередь, необходимо развивать эмпатию и профессиональные навыки, чтобы реагировать на вспышки с пониманием и эффективно поддерживать учащихся. Родители и школьные психологи также играют важную роль, помогая создавать безопасное пространство для эмоционального роста.

Эта статья призывает всех участников образовательного процесса — студентов, учителей, родителей — к совместной работе над созданием школьной среды, где каждый чувствует себя услышанным и понятым. Забота об эмоциональном здоровье не только улучшает качество обучения, но и закладывает основу для гармоничного развития личности. Для дальнейшего изучения темы рекомендуем обратиться к литературе по эмоциональному интеллекту, школьным программам поддержки и профессиональным ресурсам, которые помогут каждому найти свой путь к спокойствию и уверенности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кейси, Б.Дж., Джонс, Р.М., Хейр, Т.А. (2011). Мозг подростка: поведенческие и нейронные корреляты отсрочки вознаграждения. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(45), 18213–18218.
2. Гросс, Дж.Дж. (Ред.). (2015). Справочник по регуляции эмоций (2-е изд.). Нью-Йорк, NY: Guilford Press, с. 3–20.
3. Кард, Н.А., Ходжес, Е.В.Е. (2008). Взаимодействие со сверстниками и виктимизация школьников: корреляции, причины и последствия. *School Psychology Review*, 37(3), 315–324.
4. Чанг, М.-Л. (2013). К теоретической модели понимания эмоций учителей и их профессионального выгорания. *Frontiers in Psychology*, 4, 1–12.
5. Айзенберг, Н., Фабес, Р.А., Спинрад, Т.Л. (2000). Эмоции, регуляция и моральное развитие. *Annual Review of Psychology*, 51, 665–697. EDN: HEYUXL.
6. Дал, Р.Е., Гуннар, М.Р. (2009). Повышенная стрессовая реактивность и эмоциональная возбудимость в период полового созревания. *Development and Psychopathology*, 21(1), 1–17.
7. Компас, Б.Е., Джасер, С.С., Данбар, Дж.П. (2017). Совладание, регуляция эмоций и психопатология в детском возрасте. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 635–649.

8. Пекрун, Р., Гетц, Т., Френцель, А.К. (2017). Эмоции достижений и академическая успеваемость: продольные модели взаимных эффектов. *Contemporary Educational Psychology*, 49, 298–309.
9. Коул, П.М., Деннис, Т.А., Мартин, С.Е. (2017). Регуляция эмоций в детском возрасте: достижения и вызовы. *Child Development Perspectives*, 11(2), 104–109.
10. Дурлак, Дж.А., Вайсберг, Р.П., Дымницки, А.Б. (2011). Влияние усиления социально-эмоционального обучения школьников: мета-анализ универсальных школьных программ. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Fazilova Sevara Sabirovna

Buka, Uzbekistan

E-mail: s76181139@gmail.com

Emotional outbursts in students: analysis, prevention, and pedagogical support

Abstract. The article «Emotional Outbursts in Students: Analysis, Prevention, and Pedagogical Support» addresses one of the key problems in the modern educational environment: emotional outbursts, which manifest as anger, irritation, hysteria, or other uncontrollable reactions. These phenomena can significantly hinder the learning process, negatively impact interpersonal relationships, and impede students' social adaptation.

The paper provides a detailed analysis of the causes of such outbursts, including psychological aspects (academic stress, self-doubt, emotional immaturity), social factors (conflicts with classmates, peer pressure, family problems), and physiological factors (hormonal changes, lack of sleep, fatigue). Particular attention is given to the long-term consequences, which can manifest themselves in decreased motivation for learning, worsening psycho-emotional well-being, and problems with self-esteem.

The article offers a comprehensive approach to solving the problem, including prevention strategies such as creating a safe and supportive educational environment, implementing programs to develop emotional intelligence, and teaching students self-regulation techniques (breathing exercises, stress management). A significant place is devoted to pedagogical support: conflict de-escalation methods, individualized support plans, and interaction with psychologists are described. Students are provided with practical advice on recognizing triggers, self-control, and seeking help. The material is addressed to students, teachers, school psychologists, and parents striving to create a favorable environment for learning and personal growth.

The article emphasizes the importance of collaboration among all participants in the educational process and offers a list of additional resources, including books, websites, and hotlines, for in-depth study of the topic and practical application of recommendations.

Keywords: emotional outbursts; students; anger; stress; self-regulation; prevention; pedagogical support; emotional intelligence; educational environment; conflicts; psychological support; de-escalation; triggers; academic performance; psycho-emotional health