

Медико-психологические основы эмоциональной саморегуляции подростка.

Формирование и осуществление целенаправленной деятельности предполагает как обязательную предпосылку отражение человеком внешних условий в виде некоторой субъективной модели. Она служит основой как для предварительного психологического программирования действий, так и для их регуляции в ходе самой деятельности. Модель становится важнейшим и обязательным функциональным образованием, полнота и точность которого во многом определяют эффективность деятельности и особенности ее осуществления.

Методы визуализации позволили увидеть, что позитивные эмоции, направленные вовне, связаны с активностью в левой префронтальной области мозга, а негативные, подавляющие эмоции – в правой префронтальной. У большинства людей активны обе части, в зависимости от ситуации и характера реагирования. Однако у людей с повышенным уровнем тревожности, в эту категорию попадает большинство подростков, особенно в пубертатный период и подростки, заканчивающие неполную среднюю школу, правая префронтальная область активна непропорционально большую часть времени. Пока неясно: доминирует ли правое полушарие над левым или же левое полушарие недостаточно активизируется (Robbins, 2000).

Большинство ученых склоняется к тому, что кора левого полушария, если она не имеет нарушений, улавливает сигналы от миндалевидной железы – структуры, ответственной за распознавание внешней опасности и периодически сигнализирующей возможной угрозе в кору, но не действует согласно поступающей информации. Префронтальная кора анализирует полученное от систем мозга и определяет, реальна ли угроза, а также оценивает варианты поведения в сложившейся ситуации. Иными словами, обеспечивает альтернативные способы действий, а не только борьбу или уход от ситуации. Если она несильная, миндалевидная железа выходит из-под контроля и как следствие человека обуревают страх, отчаяние и чувство беспомощности. У подростка все эти эмоции и состояния выражаются гипертрофированно, в силу особенностей возрастного развития.

Также в процессе развития саморегуляции подростка является психологическая настройка в определенных условиях. Настройки, адекватные представлению ребенка-подростка о задачах и условиях предстоящей деятельности, являются необходимыми компонентами общей структуры процессов программирования и регуляции его деятельности.

Актуальность этой проблемы заключается в следующем: большая подверженность современного подростка различным негативным воздействиям, например со стороны СМИ и интернета, оказывает негативное

влияние на его неокрепшую, как показали исследования часто расшатанную нервную систему, следовательно нарушает психический компонент здоровья.

Последователи школы Л.С.Выготского проводили исследования произвольной регуляции действий человека и различных психических процессов. Первичной проблемой становится не порождение действия, а «овладение собой». Выготский видел первые формы овладения собственными процессами в использовании внешних стимулов, в намеренной организации среды, вызывающей определенное поведение. В настоящее время проанализированы современные подходы к исследованию регуляторной роли самосознания в юношеском возрасте, выделены и описаны базовые компоненты его структуры (Моросанова). На основе обобщения результатов эмпирических исследований раскрыты общие закономерности взаимосвязи развития саморегуляции и самосознания, а также показана специфика регуляторной роли базовых компонентов самосознания; выявлены особенности влияния различных образовательных систем на субъектное развитие старшеклассников, понимаемом как развитие индивидуальной саморегуляции их произвольной активности. Исследована типология самосознания старшеклассников с различным уровнем развития осознанной саморегуляции.

Проблема регуляторной роли самосознания - одна из наиболее сложных и мало исследованных областей психологии человека. На многие вопросы в ней до сих пор нет убедительных ответов. Хорошо известно, что яркие индивидуальные различия проявляются в развитости и осознанности у человека представлений о себе и окружающем мире, нравственных нормах поведения. В то же время наш житейский опыт свидетельствует, что имеется не меньше различий и в том, в какой мере наше самосознание способно реально регулировать наши поступки. Дети 13-15 лет недостаточно способны контролировать подчасную свои эмоции и поступки в силу юношеского максимализма, нежелания уступить кому-то в чем-то. А так как мир видится только в ярких тонах и отвергаются полутона, то соответственно это связано с определенной работой головного мозга и самосознания. У подростка повышенный уровень тревожности и агрессии.

Например, в конце 90-х, западные исследователи (медики и психологи) продемонстрировали, что отсечение части префронтальных долей (операция, которая, как считалась, должна была помочь пациентам с психическими расстройствами) ослабляет тревожность, однако стимулирует социально неадекватное поведение (Kalat, 1998). Эти исследования показали, что за предрасположенность к тревоге, называемую нами иногда темпераментом и акцентуацией характера отвечает, судя по всему, именно префронтальная кора.

Некоторые предварительные эксперименты показали, что у лиц, страдающих депрессией, подверженных резким реакциям на стрессовые ситуации, проявляющих демонстрацию поведения и повышенную тревожность, возможность активизировать данный отдел мозга и благодаря этому компенсировать доминирование правой префронтальной

коры.

Однако, рассматривая префронтальную кору как источник тревоги, следует быть осторожнее. Грей и другие исследователи показали роль поведенческой системы подавления (Behavioral inhibition system BIS). В этих случаях нередко назначается бензодиазепин – препарат, обычно назначаемый, чтобы помочь человеку справиться с неприятными, травматическими ситуациями, со всеми видами стресса, в возникновении тревоги. Теперь необходимо установить характер согласованного взаимодействия этой системы с префронтальной корой. Только тогда можно будет понять корни этой тревоги и сущность негативного аффекта.

Таким образом, нерешенными остаются вопросы о том, в какой мере человек как субъект активности использует в качестве средств саморегуляции, имеющиеся у него представления о ценностях, жизненных планах, своих личностных возможностях и т.п.; и посредством каких психологических и биологических механизмов содержание самосознания участвует в регуляции поведения, т.е. в постановке и достижении целей своей активности.

Для обеспечения нормального функционирования организма и целенаправленной деятельности процессы саморегуляции осуществляются на биологическом, психофизиологическом и психологическом (неосознанном и осознанном) уровнях. Имеется в виду процессы эмоциональной и поведенческой саморегуляции, а не регуляции функциональных систем, которые осуществляются также на нейрогуморальном и гормональном уровнях.

М.А. Котик и А.М. Емельянов предложили схему организации предметного действия в сфере информационных процессов, согласно которой функция саморегуляции заключается в том, что субъект «на основе представлений (по прошлому опыту) о собственной надежности оценивает степень неопределенности возникшей задачи и исходя из этого так организует ее информационную базу или доводит обобщение образа до такого уровня, который позволяет ему снять эту неопределенность и решить задачу». В экспериментальных исследованиях было установлено, что с ростом уровня обобщения образа задачи возрастает надежность ее разрешения.

Теоретическая и практическая значимость вопросов саморегуляции отражена в ряде исследований, посвященных повышению надежности и эффективности профессиональной деятельности. Так, наиболее эффективная работа в режиме ожидания, сопряженная с наименьшими нервно-психическими затратами, предполагает возможность достаточно точного прогнозирования характера и времени проявления значимых событий. Это позволяет осуществить регуляцию общего уровня и конкретной направленности процесса ожидания. Отсутствие же сознательного прогноза динамики событий снижает уровень регуляции ожидания, вынуждает оператора переходить к «глобальному» ожиданию, при котором он постоянно должен быть готовым к восприятию широкого круга явлений. Это,

естественно, снижает надежность работы оператора при поступлении значимых сигналов.

Одним из важных результатов, полученных в исследованиях онтогенеза саморегуляции, является выявление связи между развитием саморегуляции и развитием мотивационной сферы личности, зависимости эффективности регуляции действия от силы стоящих за ним мотивов.

Развитие эмоциональной саморегуляции оказалось также связанным с изменением соотношений внешней и внутренней стимуляции. Если в младшем возрасте регуляция поведения осуществляется только через внешнюю стимуляцию, через помощь со стороны взрослого, то с возрастом растет роль внутренней стимуляции (собственной постановки цели, самостимуляции, намеренные изменения мотивации).

Отечественные психологи, занимающиеся вопросами особенностей развития подростков отмечают связь саморегуляции с самооценкой. У подростков, как и у большинства людей, независимо от возраста с высоким уровнем развития эмоциональной саморегуляции преобладает неустойчивая, дифференцированная, адекватная самооценка, высокий уровень развития ее когнитивного компонента, реалистичный уровень притязаний; и наоборот, у людей с низким уровнем развития саморегуляции доминирует устойчивая, недифференцированная, неадекватная высокая самооценка, средний или низкий уровень развития когнитивного компонента, завышенный или заниженный уровень притязаний.

Объединение этих процессов в систему регуляции, рассмотрение и изучение целостной структуры, и установление необходимого и достаточного числа основных структурных компонентов в системе составили методологию собственного регуляторного подхода.

Эмоциональные реакции людей можно частично рассматривать с помощью нормативного подхода: через воспринимаемое как норма или как ожидаемое поведение. Влияние нормативных утверждений на ожидаемые эмоции, например, страх, смущение, антисоциальные поступки или стрессовые реакции, свидетельствуют о склонности людей ориентироваться в своих эмоциях на то, что они считают правильным или нормальным, или единственно приемлемым в данной ситуации.

Всем нам, взрослым и молодым людям, важно помнить, что некоторые наши тревоги возникли как результат научения. Осознав, что наши реакции неадекватны или иррациональны, мы можем составить программу – возможно, с помощью специалистов, которая помогла бы привести наше поведение в соответствие с тем, что считается целесообразным и адекватным.

Ряд исследовательских подходов свидетельствует о том, что когнитивные факторы играют важную роль в возникновении страха и тревоги, например. Люди с повышенным уровнем тревоги имеют тенденцию воспринимать окружающий мир как угрозу, отсюда рост агрессии как ответ на угрозу, опять-таки это тенденция к определенному настроению или склонность характера, именуемая негативная аффективность.

Люди с низким уровнем контроля эмоций и поведения чаще испытывают стресс и неудовлетворенность при взаимодействии с окружающим миром, имеют обыкновение сосредотачиваться на своих неудачах, видят мир в черных красках, имеют негативную Я-концепцию, характеризующую неудовлетворенностью собой и своей жизнью.

Исследователи также обнаружили, что те, у кого высокий уровень аффективности, медленнее восстанавливаются после стресса. В некоторых случаях для этого необходим специалист.

При формировании учебной деятельности надо иметь в виду как основную и конечную задачу этого процесса становление школьника как субъекта осуществляемой им деятельности. Сформированность подростка-ученика как субъекта учебной деятельности означает, что он умеет анализировать эту деятельность, выделять в ней основные компоненты, оценивать, контролировать и преобразовывать ее. Ученые получили доказательства связи между ощущением потери контроля и проявлением тревоги, особенно во время учебного процесса. Под контролем, в данном случае, подразумевается – способность личности влиять на события, происходящие в собственной жизни, в основном те, что связаны с позитивным или негативным подкреплением. Мы говорим об ощущении потери контроля, поскольку существуют индивидуальные различия в том, что люди, по их мнению, могут или не могут контролировать. Данные исследований утверждают о решающей роли детского опыта. Исследователи, к примеру, обнаружили, что у людей, ощущавших в детстве недостаточность контроля, формируется тенденция интерпретировать события как неподконтрольные. Из-за этой установки они подвержены тревоге. Оказывается, что становление регуляции эмоций и поведения зависят и от стиля семейного воспитания. По результатам методики Басса-Дарки «Стили семейного воспитания» и опросника Шмишека «Акцентуации характера» нами было выявлено прямое влияние семейного воспитания на развитие акцентуации характера подростков.

Таким образом, на основе эмоциональной саморегуляции, самооценки, воспитания, индивидуальных особенностей человека формируется и особая оценочная деятельность, и новый тип отношения к своей собственной деятельности – умение ее оценивать с точки зрения общественно-выработанных эталонов, преобразовывать и совершенствовать ее.