

Березкин Никита Сергеевич
студент 2 курса группы 24М
Институт педагогического образования ТвГУ

ПРОБЛЕМА ПОДВЕРЖЕННОСТИ СТРЕССУ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Ключевые слова: стресс, стрессоры, адаптивная функция эмоции, эмоциональная сфера.

Актуальность данной темы заключается в том, что очень часто родители не понимают изменившийся характер поведения своих детей подросткового возраста. Их ребенок часто может прибывать в депрессивном состоянии или в состоянии эмоциональной возбужденности. Иногда эти формы могут принимать крайне острый характер.

Для того, что бы влиять на следствие, возникновения данных поведенческих реакций, нужно разобраться в причинах, которые их побуждают. Что бы ответить на данный вопрос, мы должны выяснить какие именно личностные факторы, в большей степени, влияют на стресс и какие сферы они затрагивают. Но для начала, давайте все же определимся с тем, что мы называем стрессом.

В связи с тем, что до сих пор нет единого определения стресса, я остановлюсь на классическом варианте, который принадлежит канадскому физиологу Гансу Селье:

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. [...] С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации». — Ганс Селье, "Стресс жизни".

Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Ряд современных исследователей настаивают на том, что стресс является еще одним видом проявления эмоциональной сферы.

Стресс может быть вызван как чисто эмоциональными причинами, такими как неприятное известие, незаслуженное наказание, страх, так и другими факторами, именуемыми в психологии – «стрессоры». Эмоциональный стресс всегда сопутствует реакции человека и на другие, неэмоциональные, стрессоры. В качестве таких стрессоров могут выступать физиологические причины: боль,

голод, переохлаждение. Ими могут быть и сложные ситуации, заключающиеся, например, в необходимости принятия срочного ответственного решения или предотвращения угрозы жизни или здоровью, в необходимости резкой смены стратегии поведения и т. п. Стрессорами могут быть не только сильные, реально действующие эмоциональные или физиологические раздражители, но и представляемые, воображаемые, напоминающие о горе, угрозе, страхе, боли. Для организма, находящегося в состоянии стресса, характерен комплекс реакций адаптации к экстремальным условиям: тревога, сопротивление, истощение.

Возникновение тревоги, есть не что иное, как срабатывание сигнальной функции эмоций. Сопротивление обеспечивается перераспределением и мобилизацией физических и психических резервов человека. Однако в результате этого резервы существенно снижаются, что и приводит к реакции истощения, наступающей после воздействия стресса. [1]

Селье описывал это явление следующим образом: «Существует верхнее ограничение на количество адаптационной энергии, которое может быть использовано индивидом в любой момент (дискретного) времени. Это количество может быть сконцентрировано на одном направлении или распределено между различными направлениями ответа на множественные вызовы окружающей среды». [5]

Если стрессы часты и длительны, то это может привести не только к нарушению психического здоровья – возникновению депрессии, неврозов, но и весьма негативно сказаться на здоровье физическом. Под воздействием частых стрессов могут развиваться или обостряться сердечно-сосудистые, желудочные заболевания. Кроме того, снижается иммунитет организма, поэтому увеличивается подверженность вирусным инфекциям и даже простой простуде. При всем при этом избежать стрессовых ситуаций в нашей жизни невозможно, поэтому необходимо развивать в себе способность к саморегуляции – это поможет снизить уровень негативных последствий стресса. [1]

Основные личностные факторы, которые могут способствовать или вызвать состояние стресса: эмоциональная неустойчивость, нереализованные потребности личности, заниженная или завышенная самооценка и т.д.

Адаптационная теория эмоций Роберта Плутчика, так же косвенно указывает нам на лидирующую функцию эмоции во взаимодействии с внешним и внутренним миром.

Теория разрабатывалась в виде монографии в 1962 году. Она получила международное признание и использовалась для раскрытия структуры групповых процессов, позволила сформировать представление о внутриличностных процессах и механизмах психологических защит. В

настоящее время основные постулаты теории включены в известные психотерапевтические направления и психодиагностические системы.

Основы теории эмоций изложены шестью постулатами, я остановлюсь на первой из шести:

1. Эмоции — это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми базисных адаптивных реакций, являющихся прототипами восьми базисных эмоций:

Инкорпорация — поедание пищи или принятие благоприятных раздражителей внутрь организма. Этот психологический механизм ещё известен как интроекция.

Отвержение — избавление организма от чего-либо непригодного, что было воспринято ранее.

Протекция — поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда. Сюда относится бегство и любое другое действие, которое увеличивает расстояние между организмом и источником опасности.

Разрушение — поведение, призванное разрушить барьер, который препятствует удовлетворению важной потребности.

Воспроизводство — репродуктивное поведение, которое может быть определено в терминах приближения, тенденции к сохранению контакта и смешивания генетических материалов.

Реинтеграция — поведенческая реакция на потерю чего-либо важного, чем обладали или наслаждались. Его функция в обретении вновь опеки.

Ориентация — поведенческая реакция на контакт с неизвестным, новым или неопределенным объектом.

Исследование — поведение, обеспечивающее индивиду схематичное представление о данной окружающей среде. [4]

Яковлева Елена Леонидовна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Психологического института РАО, Москва, на основании открытия Дж. Леду, относительно роли миндалевидного ядра в эмоциональных процессах, делает следующий вывод:

«Итак, эмоции имеют адаптивную функцию, они связаны с потребностями человека, выполняют функции оценки и побуждения, в них представлено соответствие поведения человека и испытываемых им воздействий его основным потребностям, интересам и ценностям. В эмоциях представлено целостное отношение человека к миру, они тесно связаны с центральными личностными образованиями, самосознанием и личностной идентичностью,

представляют собой основную мотивационную систему человека, в них представлены личностные смыслы. Эмоциональность признается ключевым фактором, обуславливающим жизненный успех, более существенным, чем интеллект». [6]

Исаев Дмитрий Николаевич - доктор медицинских наук, профессор Института специальной педагогики и психологии Международного университета имени Рауля Валленберга, в своей книге «Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей», пишет следующее:

К действию экстремальных и повреждающих факторов наиболее чувствительным оказывается эмоциональный аппарат, который первым включается в стрессовую реакцию, что связано с вовлечением эмоций в архитектуру любого целенаправленного поведенческого акта и именно в аппарат акцептора результатов действия [Анохин П. К., 1973; Судаков К. В., 1981]. Вследствие этого активируются вегетативные функциональные системы и их специфическое эндокринное обеспечение, регулирующие поведенческие реакции. Напряженное состояние при этом может быть вызвано рассогласованием возможностей достижения жизненно важных результатов, удовлетворяющих ведущие потребности организма во внешней среде, а также путем первичных, преимущественно гормональных, изменений во внутренней среде организма, вызывающих нарушение его гомеостаза. При стрессе ключевой системой мозга является система лимбико-кортикальных взаимоотношений [Ведяев Ф. П. и др., 1978]. [2]

Какие же предпосылки существуют для того, что бы говорить о том, что в пубертатный период, человек испытывает наибольшие трудности в адаптации стресса.

По данным профессора кафедры психологии развития и образования РГПУ им. А.И. Герцена Людмилы Александровны Регуш, пиком эмоциональной неустойчивости у девочек является возраст 13-15 лет, а у мальчиков – 11-13 лет. Получается, что 13 лет – возраст пика эмоциональной неустойчивости и у тех и у других. Именно в этом возрасте и возникает больше всего сложностей во взаимоотношениях между подростками и взрослыми.

Действительно, пубертатный период характеризуется частой раздражительностью и агрессией подростка. В следствии того, что на центральную нервную систему влияют половые гормоны, происходят изменения в психике. Снижается порог возбудимости, наблюдается неустойчивость вегетативной нервной системы. Возникают частые нарушения в эмоциональной сфере – повышенная чувствительность к собственным чувствам и переживаниям, неожиданные перепады настроения, апатия по

отношению к окружающим. Здесь же и тесная двусторонняя взаимосвязь соматического и эмоционального состояний. Ввиду того, что подросток интенсивно эмоционально развивается, то и реакция на внешние раздражители перестает быть для него типичной.

Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11-12 до 16-17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. [3]

Как мы видим, у подростка наиболее уязвимой является эмоциональная сфера, которая больше всего и участвует в процессе адаптации стресса.

И как у любого механизма, у эмоционального аппарата есть свой потенциал. Действительно, как выяснилось, в подростковом возрасте ребенок наиболее уязвим в отношении влияния на него стресса.

Из всего вышесказанного, мы можем сделать вполне конкретный вывод, что в подростковом возрасте, эндогенные предпосылки к стрессу очень велики. Подросток более склонен к эмоциональной лабильности, которая связана с гормональными изменениями. У подростка нестабильный эмоциональный фон. Несмотря на демонстрацию самостоятельности, именно в этот период подросток нуждается в квалифицированной и вместе с тем ненавязчивой психологической помощи со стороны взрослых. Зачастую, не вовлеченность и позиция наблюдателя родителей может привести к негативным последствиям. Известно, что в этом возрасте нередки случаи суицидального поведения. Для того, что бы это избежать, и нужно знать на какую сферу оказывать посильное воздействие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дмитриева Н.Ю. Общая психология: конспект лекций. URL: http://www.xliby.ru/psihologija/obshaja_psihologija_konspekt_lekcii/p5. (Дата обращения: 13.12.2015).
2. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. — СПб.: Речь, 2005. — 400 с.
3. Психология подростка / Под ред. А.А. Реан — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. — 480 с.
4. Адаптационная теория эмоций Роберта Плутчика [psychojournal.ru информационный портал по психологии] 2014. URL: <http://psychojournal.ru/article/145-adaptacionnaya-teoriya-emociy-roberta-plutchika.html>. (Дата обращения: 13.12.2015).
5. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз, 1960. —

255 с.

6. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития. // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 20-27.