

Карабаева И.Б.

**СТРЕССТИК АБАЛГА ТУРУШТУК БЕРҮҮ ӨСПҮРҮМ КУРАКТАГЫ ӨЗҮН ӨЗҮ
БАШКАРУУНУН КӨРСӨТКҮЧҮ КАТАРЫ**

Карабаева И.Б.

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ
САМОРЕГУЛЯЦИИ**

I.B. Karabaeva

RESISTANCE TO STRESS IN ADOLESCENCE AS A MEASURE OF SELF-REGULATION

УДК: 301.085: 15 : 362.77

Бул макалада өзүн өзү башкара билүү, өспүрүмдөрдүн стресстен арылуу жолдорунун ресурстук жогорулашы, ошондой эле өзүн-өзү жөнгө салуу жараяны маанилүү курамдык бөлүгү болуп саналат. Өз алдынча билим алуу үчүн мүмкүн болгон биринчи жолу Өспүрүм иштеп чыгуу тууралуу сөз болуп жатат.

***Негизги сөздөр:** жөнгө салуу, стресс, өзүн-өзү дем берүү, ажыратуу, артреабилитациялоо, сезимдин курамы, депрессия.*

Данная статья о том, как развитие саморегуляции является ресурсом повышения стрессоустойчивости у подростков, а также как в подростковом возрасте впервые становится возможным самовоспитание, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции.

***Ключевые слова:** регуляция, стресс, саморегуляция, стимуляция, децентрация, артреабилитация, эмоции, депрессия,*

This article is about how to develop self-control is a resource increase of stress in adolescents, as well as a teenager for the first time it is possible to self-education, which is an important component of self-regulation process.

***Key words:** regulation, stress, self-stimulation, decentralization, artreabilitatsiya, emotion, depression.*

В настоящее время стрессу подвергаются не только взрослые люди, все чаще в стрессовые ситуации попадают подростки. Неблагополучная обстановка в семье, постоянно возрастающие требования школьной программы создают чрезмерные нагрузки на развивающуюся психику, что может приводить к хронической усталости, депрессиям, неврозам. Для того чтобы успешно противостоять негативному влиянию стрессов, подросткам необходимо как можно раньше научиться управлять своей психической деятельностью, то есть развивать навыки саморегуляции.

Признаками развитой сферы саморегуляции являются умения человека вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться, способность снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Эта сфера способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности,

агрессии, которые часто наблюдаются в подростковом возрасте.

Эмоции подростков в значительной мере связаны с общением. Поэтому личностно – значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций. Недостаток жизненного опыта приводит к тому, что подросток в основание своего эмоционального талона кладет не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного человека. Наблюдается у подростков и отрицательное отношение к себе. В результате для них характерна предрасположенность к отрицательным эмоциям и рассогласованность в мотивационной сфере.

В подростковом возрасте, как отмечает А.И.Высоцкий, происходит коренная перестройка структуры волевой активности.¹ В отличие от младших школьников подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы.

Внешние же стимуляторы (воспитательные воздействия и др.) в силу критичности подростков, их стремления к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевую активность. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства; отчасти это связано с тем, что вследствие утверждения своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость проявляется только в том, что вызывает интерес. Возрастает смелость, которая, по мнению ряда авторов, в этот период вообще достигает наибольшего проявления.

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением

затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали, снижается выдержка, самообладание.

Существенные изменения в данном возрасте происходят в **эмоционально – волевой сфере**. Для подростков характерны:

- 1) эмоциональная неуравновешенность;
- 2) возрастание эмоциональной чувствительности;
- 3) противоречивость чувств;
- 4) высокая эмоциональная возбудимость, связанная с общим нарастанием возбуждения и ослаблением торможения (поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью);
- 5) большая, по сравнению с детьми, устойчивость эмоциональных переживаний (в частности, подростки долго не забывают обиды);
- 6) акцентирование уникальности и неповторимости собственных переживаний;
- 7) повышенная тревожность.

Одна из ярких особенностей подросткового возраста – **личностная нестабильность**. Она проявляется прежде всего в частых сменах настроения, аффективной «взрывчатости», т.е. эмоциональной лабильности, связанной с процессом полового созревания, физиологическими перестройками в организме.

Но личностная нестабильность – это не просто колебания эмоционального фона. Как писал Л.С.Выготский, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного»²¹. Для подростка характерна нравственная неустойчивость. В младшем школьном и подростковом возрасте, по данным Л. Колберга, развивается конвенциональная мораль, при которой у ребенка еще нет истинной нравственности и нормы морали остаются для него чем-то внешним. Этим нормам, правилам поведения большинство подростков следует для того, чтобы оправдать ожидания значимых для них людей, сохранить с ними хорошие отношения, получить их одобрение. Самоанализ, иногда чрезмерный, переходящий в самокопание, приводит к недовольству собой. Самооценка в подростковом возрасте оказывается низкой по своему общему уровню и неустойчивой. Подростки, изучая себя, представляют, что и другие люди тоже постоянно наблюдают за ними, оценивают их. Это явление в западной психологии называют «воображаемой аудиторией». Имея воображаемую аудиторию, подросток чувствует себя в центре внимания окружающих, иногда совершенно незнакомых прохожих на улице. Он все время открыт чужим взглядам, что усиливает его ранимость.

Специфика саморегуляции в подростковом возрасте.

Тот факт, что в подростковом возрасте происходят существенные изменения в сфере саморегуляции, отмечается многими авторами. Однако исследо-

вания психологами данной проблемы немногочисленны и связаны, в основном, с успешностью учебной деятельности.

Серьезные исследования саморегуляции проводятся в настоящее время в лаборатории психологии саморегуляции, которая была создана в 1970 году и разрабатывается оригинальная концепция психической саморегуляции, в контексте которой человек выступает как действительный и универсальный субъект разных видов и форм своей целенаправленной активности. Психическая осознанная саморегуляция в данной концепции понимается как системная и всеобщая форма психической активности, реализуемая всем арсеналом психического развития человека, и выступает результатом и критерием психического развития человека как субъекта деятельности, общения, самосознания, поведения в целом. В работах сотрудников лаборатории выявлена функциональная структура целостных процессов саморегуляции, инвариантная относительно любых видов и форм произвольной активности человека. Ими исследуются соотношение между функционально-операционной структурой и информационным содержанием процессов саморегуляции; возрастные закономерности развития процессов произвольной саморегуляции в деятельности и поведении; типичные стилевые особенности процессов саморегуляции.

Что касается работ по проблеме саморегуляции в стрессовых ситуациях и повышения стрессоустойчивости у подростков, то они носят чисто прикладной характер. Так, например, Н.Е.Корепановой опубликован план урока для 7 класса, тема которого обозначена как «Разработка собственной программы психологической саморегуляции». Целью занятия является формирование индивидуального способа психологической регуляции с использованием антистрессового и точечного массажа, психофизических упражнений, медитации и методов арттерапии. В.В. Антонов на основе собственного педагогического опыта сформулировал принципы преподавания психической саморегуляции детям и подросткам.⁴

Между тем, саморегуляция у подростков имеет свою специфику, связанную с психологическими особенностями данного возраста. Склонность к самоанализу, развитие личностной рефлексии являются благоприятными предпосылками и необходимыми условиями развития саморегуляции. Следует также отметить, что именно в подростковом возрасте впервые становится возможным самовоспитание, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции.

Как отмечалось выше, в подростковом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от младших школьников подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). Однако механизмы волевой

активности у них еще недостаточно сформированы, что затрудняет саморегуляцию на эмоционально – волевом уровне. Рассогласованность в мотивационной сфере также вызывает трудности саморегуляции.

Таким образом, несмотря на свою актуальность, проблема саморегуляции в стрессовых ситуациях у подростков является в настоящее время не достаточно исследованной.

Развитие саморегуляции как фактор повышения стрессоустойчивости у подростков.

Человек должен знать свои наиболее сильные и слабые характерологические особенности, уметь адекватно оценивать уровень своих физических и психических возможностей. Он должен уметь управлять своим психическим здоровьем. Это предполагает тренировку собственной психики, раскрытие ее резервов, развитие, совершенствование психических процессов (память, мышление, воображение и т.д.), воспитание в себе дисциплины ума и чувств.

Следует учить человека активной, осознанной психической саморегуляции, с ясным пониманием ее целей и характера воздействия, овладению ее техникой как неотъемлемым компонентом культуры поведения. Только ориентация на помощь извне и обращение по каждому поводу к врачам – психотерапевтам, гипнологам, экстрасенсам и разного рода целителям делают человека пассивным, зависимым в решении собственных психологических проблем. Человек должен быть уверен в собственных силах, присущих ему возможностях и уметь ими распоряжаться. Уверенность в себе, самоуважение, адекватная самооценка, умение управлять своей психикой и держать ее под контролем, защитят человека в различных неблагоприятных ситуациях, которые встречаются на его жизненном пути.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека в другой предмет, мысленным включением в другую ситуацию. Интеллектуальная децентрация производится, например, за счет активизации рефлексии, когда человек старается посмотреть на себя «со стороны», произвести анализ ситуации глазами внешнего наблюдателя. Коммуникативная децентрация реализуется в ходе диалога с переменной коммуникативных позиций. Следует отметить, что приемы децентрации активно используются в современной психотерапии. Важной составляющей работы с негативными последствиями стрессов должно стать снятие мышечных зажимов. Дело в том, что любая негативная эмоция вызывает сокращение определенной группы мышц. Мышечные зажимы – это остаточные явления напряжения, появившегося из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. Накапливаясь, они создают так называемый «мышечный панцирь».

Для удаления мышечных зажимов можно воспользоваться приемами релаксации. В настоящее время известно множество упражнений и систем релаксации (например, техника «Падение» С. Бишоп, комплекс активной релаксации Д. Гирдано и Дж. Эверли, множество приемов релаксации используется в различных школах йоги). Добавление к таким техникам релаксирующих образов повышает их эффективность. Использование приемов релаксации является мощным средством преодоления негативных последствий стрессов, т.к. позволяет полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Важный этап развития стрессоустойчивости – эмоциональная саморегуляция. Как известно, эмоциональная сфера подростков обладает рядом особенностей, среди которых неуравновешенность, возбудимость, высокая чувствительность. Кроме того, подростки только начинают осваивать свой внутренний мир, им бывает трудно разобраться в своих чувствах, дифференцировать одну эмоцию от другой. Поэтому работа с эмоциями особенно важна в этом возрасте.

Главное в регуляции эмоций состоит в умении предупреждать их возникновение. Для этого нужно знать:

- когда и при каких обстоятельствах чаще всего возникают нежелательные эмоции;
- что этим эмоциям предшествует (образы и мысли, которыми сопровождается возникновение соответствующей эмоции в типичных случаях);
- каким образом можно предупредить возникновение соответствующей эмоциональной реакции.

Рассмотрим каждый из указанных факторов вместе с возможными способами управления ими.

Разные люди в зависимости от их индивидуальности и личного опыта по-разному реагируют на те или иные обстоятельства жизни. Холерики, например, в целом более эмоциональны, чем флегматики. На сравнительно незначительные жизненные события они реагируют бурно, их эмоциональная реакция ярко выражена. Подобного рода эмоциональность, вызванная индивидуальными различиями в темпераментах, является чаще всего природно обусловленной, т.е. зависит от врожденных особенностей нервной системы человека. Поэтому такую внутреннюю эмоциональную реакцию некоторых людей на обстоятельства надо принимать как должное и просто привыкать к ней как к неизбежной.

Но есть эмоциональность и другого рода, представляющая собой дурные привычки, сложившиеся в процессе жизни человека. Такими реакциями он в состоянии управлять, но для этого ему нужно знать их причину, выработав у себя новую, более адекватную форму эмоционального реагирования на те же самые жизненные обстоятельства.

Первый шаг на пути избавления от подобного рода эмоций состоит в том, чтобы узнать и почувствовать, когда, при каких обстоятельствах соответствующие неадекватные эмоциональные реакции возникают и как они развиваются, выходя за пределы разумного. Для этого необходимо произвести самоанализ. Неплохо, если к нему подключится психолог. Собрав необходимые сведения, человек может принять конкретное решение о том, как действовать в эмоциогенных ситуациях для того, чтобы предупредить, заблокировать или ослабить силу уже возникшей эмоции. Следует отметить, что пути предупреждения эмоций сугубо индивидуальны. Найти их можно только постоянно работая над собой. В подростковом возрасте наблюдается существенная динамика развития сферы саморегуляции, что связано с усложнением и углублением самопознания, а также с перестройкой структуры волевой активности, усилением роли внутренней стимуляции. Возрастные характеристики подростков, такие как личностная нестабильность, несформированность «Я - концепции», особенности эмоционально – волевой сферы, обуславливают их пониженную стрессоустойчивость. Благоприятными предпосылками и важными условиями для развития саморегуляции у подростков являются их склонность к самоанализу, становление личностной рефлексии. В подростковом возрасте

впервые становится возможным самовоспитание, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции. Развитие саморегуляции является ресурсом повышения стрессоустойчивости у подростков.

Литература:

1. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения: учеб. Пособие. – Челябинск, 1979.
2. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса / АН СССР. Институт психологии. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
3. Круглова Н.Ф. Психологические особенности саморегуляции подростка в учебной деятельности // Психологический журнал. 1994. № 2 С. 66 – 73.
4. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.
5. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
6. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2000.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 126 с.
8. Черепанова Е.М. Психологический стресс: помоги себе и ребенку. – М.: Academia, 1997. – 95 с.
9. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – стр. 53.

Рецензент: д.филос.н., профессор Карабков К.Ч.