

Краткие сообщения



УДК 159.91
doi: 10.20310/1810-231X-2017-16-3-93-95

УМЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Васильева Елена Валерьевна

Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения,
Россия, г. Тамбов
e-mail: bg2128506a@yandex.ru

В статье раскрыта взаимосвязь стрессовых ситуаций и аддиктивного поведения подростков. Обоснована необходимость формирования умений стрессоустойчивости и саморегуляции, которые повышают адаптивные возможности личности и помогают сохранить внутренние силы и ресурсы в сложных жизненных ситуациях. Рассмотрена специфика саморегуляции подростков. Предложены направления формирования умений и навыков стрессоустойчивости как деятельностного компонента профилактики аддиктивного поведения подростков.

Ключевые слова: психическое здоровье, аддиктивное поведение, стресс, саморегуляция, стрессоустойчивость, подростки

В настоящее время весьма остро стоит вопрос о сохранении психического здоровья детей и молодежи. В связи с этим разрабатываются и внедряются здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс. На фоне данных тенденций актуально акцентировать внимание педагогов и психологов на профилактике аддиктивного поведения в разрезе развития стрессоустойчивости и навыков саморегуляции. Аддиктивное поведение возникает при нарушении копинг-функций – механизмов совладания со стрессом. Например, зависимые подростки демонстрируют такие характерные реакции на стресс, как уход от решения проблем, отрицание, изоляция.

Под понятием «стресс» подразумевается комплексная неспецифическая реакция организма на неблагоприятные воздействия, помогающая приспособляться к изменениям окружающей действительности. Стресс является комплексной реакцией, так как затрагивает в организме неразрывно связанные между собой психику и соматику: работу психики (эмоции, познавательные процессы, поведенческие реакции), моторики (мышечное напряжение) и вегетатики (деятельность эндокринной системы, внутренних органов и функциональных систем) [1]. Важно отметить, что адаптационную реакцию могут вызвать не только те события, которые обычно считаются стрессовыми (заболевание, конфликт, утра-

та близких и т. д.), но и такие, как победа в соревновании, примирение, праздники и т. д., то есть все то, что считается радостным и позитивным. Таким образом, мы можем говорить о том, что стресс оказывает как положительное влияние (мобилизация), так и отрицательное (истощение). Ресурсы организма и психики имеют свои пределы, и развитие дистресса (истощения) зависит от того, насколько сильна и продолжительна стрессовая ситуация.

Современные темп и условия жизни являются источником большого количества стрессовых факторов, которые оказывают влияние на физическое и психическое благополучие человека. Ускоряющийся темп жизни, изменения окружающей среды и экологическое неблагополучие, постоянное обновление и внедрение инновационных технологий во все сферы жизни, информационные и физические перегрузки – факторы, создающие стрессовые ситуации. Требования окружающего мира к человеку достаточно высоки, и именно поэтому важно развивать стрессоустойчивость и саморегуляцию, которые повысят адаптивные возможности и помогут сохранить внутренние силы и ресурсы даже в самых сложных ситуациях [2]. Владеть данными навыками важно не только взрослым, но и в особенности подросткам.

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 [3].

Подросток 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.), эмоциональное воспитание. Следует учить ребенка активной, осознанной психической саморегуляции с ясным пониманием ее целей и характера воздействия, овладению ее техникой как неотъемлемым компонентом поведения. Он должен быть уверен в собственных силах и возможностях, и должен уметь ими распоряжаться. Уверенность в себе, самоуважение, адекватная самооценка, умение управлять своей психикой и держать ее под контролем, защитят его в различных неблагоприятных ситуациях, которые могут вызвать аддиктивное поведение.

Неотъемлемой 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 и т.д.). Добавление к таким техникам релаксирующих образов повышает их эффективность. Использование приемов релаксации является мощным средством преодоления негативных последствий стрессов, так как 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. Важно отметить, что эмоции тесно связаны с поведением человека, причем эта связь двухсторонняя. С одной стороны, эмоции проявляются в поведении и фактически управляют им, с другой стороны, поведение влияет на эмоции, ослабляя или усиливая их. Практически невозможно научиться эффективно управлять эмоциями, не научившись одновременно сознательно регулировать свое поведение. Справедливо и обратное: человек, который не в состоянии управлять своими эмоциями, не может контролировать и собственное поведение.

Если воздействие стресса продолжительное или интенсивное, то важно помочь организму восстановить затраченные ресурсы. Сделать это можно через развитие навыка саморегуляции и стрессоустойчивости, обучая диафрагмальному дыханию. Дыхание – одна из самых важных функций организма за счет которой происходит снабжение тканей и органов кислородом. Особенно чувствительны к недостатку кислорода нервные клетки головного мозга. При диафрагмальном дыхании человек получает до 70 % больше воздуха, так как при данном типе дыхания задействованы нижние отделы легких (самая широкая часть легких).

От того, насколько воздуха можно больше вдохнуть за один раз, зависит нагрузка на дыхательную систему, а вместе и с ней и на работу сердца. Обучая навыку диафрагмального дыхания, нужно понимать закономерность: чем глубже дыхание, тем меньше совершается дыхательных движений в минуту, чтобы получить необходимое количество кислорода. Следовательно, нагрузка на дыхательную систему снижается, и сердце работает в комфортном ритме. При этом контролировать частоту дыхания трудно и не эффективно. Акцент делается на глубину дыхания. Именно регуляция глубины дыхания позволяет снять возникшее эмоциональное и физическое напряжение и способствует состоянию

общего расслабления. При помощи развитого навыка диафрагмального дыхания можно научиться регулировать свое эмоциональное состояние и достигать ощущение комфорта.

Исходя из вышеизложенного, необходимо отметить, что признаками развитой сферы саморегуляции являются такие умения, как умение вовремя снижать напряжение; снимать внутренние «зажимы»; расслабляться; обретать состояние внутренней стабильности, свободы и уверенности в себе [4]. Все это способствует нейтрализации и снижению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии, которые часто наблюдаются в подростковом возрасте. Именно данные навыки и умения позволяют подросткам развить в себе способности конструктивно решать возникающие трудности и избегать аддикции.

Таким образом, можно говорить о проведении комплексной работы по развитию навыков стрессоустойчивости и саморегуляции, в которой задействованы психика, моторика и вегетатика. Формируя и развивая конструктивные навыки решения проблем, негативных эмоциональных состояний, происходит развитие антинаркотической устойчивости личности – защита от аддиктивного поведения.

* * *

ABILITIES OF SELF-CONTROL AND RESISTANCE TO STRESS IN PREVENTION OF TEENAGERS' ADDICTIVE BEHAVIOR

Vasilyeva Elena Valeryevna

The Center of Medical Pedagogics and the Differentiated Training,
Russia, Tambov
e-mail: bg2128506a@yandex.ru

In article the author disclosed the interrelation of stressful situations and addictive behavior of teenagers, proved need of formation of abilities of resistance to stress and self-control which raise adaptive opportunities of the personality and help to keep internal forces and resources in difficult life situations, considered the specifics of self-control of teenagers and offered the directions of formation of skills of resistance to stress as activity component of prevention of addictive behavior of teenagers.

Key words: mental health, addictive behavior, stress, self-control, resistance to stress, teenagers

Об авторе:

Васильева Елена Валерьевна, социальный педагог Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения, г. Тамбов

About the authors:

Vasilyeva Elena Valeryevna, Social Teacher of the Center of Medical Pedagogics and the Differentiated Training, Tambov

Литература

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979.
2. Газиева М. З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения. М., 2008.
3. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. М., 2001.
4. Круглова Н. Ф. Психологические особенности саморегуляции подростка в учебной деятельности // Психологический журнал. 1994. № 2. С. 66-74.

References

1. Sel'ye G. Stress bez distressa [Stress without distress]. M., 1979.
2. Gazieva M. Z. Stressoustojchivost' lichnosti kak predmet psikhologo-pedagogicheskogo izucheniya [Resistance to stress of the personality as subject of psychology and pedagogical studying]. M., 2008.
3. Pankratov V. N. Samoregulyatsiya psikhicheskogo zdorov'ya: Prakticheskoye rukovodstvo [Self-control of mental health: Practical guidance]. M., 2001.
4. Kruglova N. F. Psikhologicheskiye osobennosti samoregulyatsii podrostka v uchebnoj deyatel'nosti [Psychological features of self-control of the teenager in educational activity] // Psikhologicheskij zhurnal. 1994. № 2. S. 66-74.