

Предисловие

Актуальность проблемы создания условий для саморазвития, формирования адаптивных копинг-стратегий подростков, основанных на принятии ответственности и реализации самостоятельных решений, предопределена современными нормативно-правовыми документами в РФ и целевыми ориентирами образования, связанными с предоставлением возможностей каждому ребенку для его самореализации (*Указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»*), формированием у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, что предполагает формирование адаптивных копинг-стратегий (*«Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»*), воспитанием гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций в условиях дополнительного образования и организации социально полезных видов досуга обучающихся (*федеральный проект «Успех каждого ребенка»*).

Рассматриваемые приоритеты в образовании соотносятся с тенденцией образовательной политики разных стран мира, о чем свидетельствуют научные труды зарубежных ученых (З. Ван, И. Демченко, Й. Жан, А. Карр, Е. Кызко, Б. Максимчук, Т. Нг, И. Максимчук, О. Протас, О. Сахач, А. Тернер, С. Фурдуй, М. Цай, Г. Эдвардс и др.), в которых утверждается, что воспитание свободной и ответственной личности возможно в контексте деятельности, создающей условия для ее саморазвития и самореализации, проявления активной жизненной позиции, принятия самостоятельных и ответственных решений.

Также рассмотрение вопросов, связанных с копинг-поведением подростков, востребовано ситуацией пандемии, актуализирующей экзистенциальный выбор подростков и выступающей в качестве социального фактора, предполагающего включение механизмов преодоления и формирования новых копинг-стратегий.

В настоящей монографии, подготовленной преподавателями кафедры социальной адаптации и организации работы с молодежью и кафедры философии, культурологии и социально-культурной деятельности Калужского государственного

университета им. К. Э. Циолковского, комплексно рассматривается проблема формирования копинг-стратегий подростков в условиях современной социально-культурной действительности.

В главе **«Стресс в жизни современного подростка»**, подготовленной заведующей кафедрой социальной адаптации и организации работы с молодежью, доктором педагогических наук, профессором **Макаровой Валентиной Александровной** и доцентом кафедры социальной адаптации и организации работы с молодежью, кандидатом педагогических наук, доцентом **Буслаевой Еленой Николаевной**, рассмотрена теория стресса, раскрыта сущностная характеристика, причины, факторы влияния стресса на развитие личности, выделены и рассмотрены психологические особенности стресса в подростковом возрасте.

Глава **«Формирование и актуализация копинг-стратегий в подростковом возрасте»**, подготовленная старшим преподавателем кафедры социальной адаптации и организации работы с молодежью **Астаховой Любовью Геннадиевной**, посвящена рассмотрению вопросов копинг-ресурсов и копинг-стратегий личности в их ретроспективном ракурсе. В главе представлен обзор отечественных и зарубежных исследований копинг-стратегий подростков, в которых рассматриваются вопросы влияния гендерных, возрастных, личностных особенностей, специфики детско-родительских отношений, стиля семейного воспитания, структуры и состава семьи подростков, культуры личности, особенностей развития и поведения подростков на выбор ими копинг-стратегий. Также автором рассмотрены и систематизированы труды ученых, в которых представлены исследования стратегий преодоления трудностей, возникающих в процессе школьного обучения подростков.

В содержании главы **«Копинг-поведение несовершеннолетних в условиях пандемии COVID-19»**, автором которой является доцент кафедры социальной адаптации и организации работы с молодежью, кандидат психологических наук, доцент **Гурьева Вера Викторовна**, показано влияние распространения коронавирусной инфекции на психоэмоциональное состояние личности, представлены проблемно-решающие формы поведения (копинг-поведение), раскрыта взаимосвязь познавательного развития подростков и становления копинг-поведения.

Глава **«Связь копинг-стратегий подростка с готовностью к саморазвитию: педагогический взгляд на проблему»**, подготовленная доцентом кафедры социальной адаптации и организации работы с молодежью, кандидатом психологических наук, доцентом **Ивановой Ириной Викторовной**, содержит результаты эмпирического исследования, проведенного в г. Калуге и Калужской области и посвященного изучению копинг-стратегий современных подростков в их соотношении с критериями готовности респондентов к саморазвитию. Определяя преодоление в качестве ведущего фактора саморазвития подростка, автор предложил технологию педагогического сопровождения саморазвития подростков в ситуации преодоления трудностей в условиях дополнительного образования; реализация технологии проводится в рамках рефлексивно-ценностного подхода, разработанного в контексте экзистенциальных подходов в педагогике.

В главе **«Досуг как выбор и досуг как копинг: спорт и подвижные игры в городских дворовых пространствах»**, автором которой является доцент кафедры философии, культурологии и социально-культурной деятельности, доктор социологических наук **Казакова Анна Юрьевна**, рассмотрена методология «приватизм» или «дружественный город», представлены результаты исследований, проведенных автором в широком проблемном поле организации досуга детей (досуг и жилище: связность школ; жилищные ограничения досуга; частота посещений площадок и жилье; мотивация посещений площадок и жилье). Полученные данные вносят вклад в проектирование досуговой деятельности и организации дополнительного образования детей, ориентированного на удовлетворение потребностей в самореализации личности, в рамках которых происходит формирование адаптивных копинг-стратегий подростков, что связано с субъектной важностью преодоления препятствий на пути к достижению цели, которую ставит сам ребенок, исходя из своих интересов, предпочтений, способностей.

Содержание монографии основано как на теоретическом анализе отечественной и зарубежной литературы по психологии, педагогике, медицине, социологии в области теории копинга и методологии стресса, так и на результатах собственных

эмпирических и опытно-экспериментальных исследований (И. В. Иванова, А. Ю. Казакова).

Предложенные в монографии материалы могут быть полезны педагогам, учителям, социальным педагогам, педагогам-психологам, организаторам работы с молодежью, а также студентам и преподавателям.

Монография может найти широкое применение в процессе обучения студентов по направлениям подготовки «Психолого-педагогическое образование», «Педагогическое образование», «Организация работы с молодежью», уровни высшего образования — бакалавриат и магистратура.

Глава I. Стресс в жизни современного подростка

1.1. Сущностная характеристика стресса

1.1.1. Стресс, его причины

Под стрессом понимают неспецифическую реакцию организма на любое воздействие, что нарушает его гомеостаз, а также состояние нервной системы организма, причем, в медицине, физиологии, психологии принято выделять положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса [34, с. 5].

По характеру воздействия выделяют нервно-психический (психологический) и физический стрессы (тепловой, световой, звуковой и др.).

Обращаясь к истории В. Г. Петровская с соавторами замечает, что еще в XIX в. великий французский физиолог Клод Бернар высказал мысль, что внутренняя среда живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды, что «постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни» [19, с. 4].

В научный оборот понятие «стресс», как отмечают Е. Д. Соколова, Ф. Б. Березин, Т. В. Барлас, по отношению к техническим объектам, вначале было введено испытывающим нагрузку и сопротивляющихся ей, а применительно к психофизиологии этот термин в 1927 г. ввел У. Б. Кеннон для обозначения физиологических реакций, которые возникают в организме при воздействии угрожающего организму стимула [24, с. 7].

В рамках теории гомеостазиса любой организм должен сохранять постоянное функционирование при изменениях внешней среды, и в связи с этим У. Кеннон писал, что организм в случае возникновения опасности реализует стратегии бегства или борьбы, которые влекут за собой возрастание частоты сердечных сокращений, увеличение артериального давления, изменение дыхания [30, с. 9–10].

Теория общего адаптационного синдрома, разработанного Г. Селье, стала основой всего учения о стрессе. Общий

адаптационный синдром присущ любому организму, он обеспечивает выживание. Все воздействующие на человека раздражители запускают [37] специфические изменения, возникающие при активизации функциональной системы для адаптации к конкретному фактору, и общую неспецифическую реакцию приспособления, она и была названа стрессом.

В 1936 г. вышла первая работа Г. Селье по общему адаптационному синдрому, но он не употреблял термин «стресс», поскольку этот термин использовался для обозначения нервно-психического напряжения [19, с. 5].

А в 1946 г. Г. Селье начал обоснованно использовать термин «стресс» для обозначения общего адаптационного напряжения [24, с. 7].

Таким образом, Г. Селье определил стресс как совокупность стереотипных, неспецифических реакций организма, стресс рассматривается им с позиции физиологической реакции на физические и органические факторы. Реакция организма на внешний раздражитель выполняет одновременно защитную и приспособительную функции в зависимости от устойчивости организма к воздействию различных факторов, их силы и продолжительности воздействия, но адаптационные возможности организма ограничены [30, с. 10].

Исследования Г. Селье, его сотрудников и последователей во всем мире подтверждают, что стресс является неспецифической причиной многих заболеваний, в частности, частая подверженность инфекции, т. к. продуцирование иммунных клеток снижается при физическом или психическом стрессе [24, с. 8].

На каждое воздействие среды организм реагирует особым напряжением, стресс возникает в момент сильной реакции, выходящей из-под контроля, но подобное проявление может выражаться не ярко, скрыто. Следует учитывать, что стресс является одной из причин неблагополучия в жизни человека, что связано с особенностями жизни, и Г. Селье писал, что стресс является обязательной частью жизни человека [30, с. 18].

Стресс может как снижать, так и повышать устойчивость организма, и он проявляется везде. Даже иногда радость приводит к стрессу, хотя она стимулирует к жизни.

Неспецифические адаптационные процессы выполняют функцию стабилизации посредством «запуска» компенсаторных

процессов. В результате этого организм сохраняет способность решения безопасности и функционирования. Важно учитывать выводы Г. Селье, показавшего, что стресс является одним из механизмов адаптации организма к внешним воздействиям, т. е. стресс был определен как общий адаптационный синдром. Общий, т. к. стресс приводит к изменению в организме в целом, а адаптационным — поскольку имеет приспособительную функцию, мобилизуя ресурсы организма в экстремальных условиях [30, с. 18].

Ведущую роль в формировании общего адаптационного синдрома играет центральная нервная система, поэтому стресс можно определить как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции.

С точки зрения физиологов, общий адаптационный синдром включает так называемую триаду Г. Селье:

- инволюцию (уменьшение тимуса (вилочковой железы), селезенки, лимфатических узлов, жировой ткани);
- изъязвление желудка и желудочно-кишечного тракта;
- исчезновение гранул липидов в надпочечниках и увеличение коркового слоя надпочечников [19, с. 4].

В своей книге «Стресс без дистресса» Г. Селье характеризует стресс как физиологическую реакцию на физические, химические и органические факторы. Эти реакции доказывают, что [37]:

1) все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза, и его поддержание является задачей организма;

2) стрессоры нарушают внутреннее равновесие; организм реагирует на любой стрессор неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной;

3) развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий, и время перехода на другую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора;

4) организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению стресса. Г. Селье обобщил все результаты своих исследований и пришел к выводу, что развитие стрессовой ситуации проходит три стадии, который он назвал общим адаптационным синдромом [34, с. 9].

Первая стадия проявляется при первом появлении стрессора и носит название «стадия тревоги». Для этой стадии характерны снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса. На этой стадии обнаруживается, таким образом, мобилизация защитных сил организма, в результате чего происходит процесс перестройки вегетативной и гормональной регуляции. В кровь выбрасывается большое количество стероидных гормонов, производимых корой надпочечников, усиливается сгущение крови, в тканях преобладают процессы разложения или окисления вещества (катаболические процессы).

Во время аларм-реакции происходит активация симпатического отдела вегетативной нервной системы, в кровяное русло поступает адреналин, концентрация которого может увеличиться в 300 раз. Адреналин усиливает процесс превращения гликогена в глюкозу. Когда резко возрастают потребности мозга в глюкозе, адреналин способствует поддержанию способности мозга сохранять постоянство своего внутреннего состояния. Гомеостатическая система мозга определяет способы приспособления, вся его внутренняя, структурная и функциональная организация направлена на сохранение баланса. При этом результат функционирования гомеостатической системы может отличаться от ожидаемого [34, с. 10].

Вторая стадия — стадия резистентности (сопротивления) — наступает при продолжительном воздействии стрессора, когда возникает необходимость поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем. Эта стадия наступает,

если действие стрессора не превышает компенсаторных возможностей организма. В этом случае повышается сопротивляемость организма внешнему экстремальному воздействию. В коре надпочечников вновь появляются секреторные гранулы, обусловленные выработкой кортикостероидов, усиливается разжижение крови, в тканях преобладают анаболические процессы. На данном этапе отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма, повышается устойчивость организма к действию сильных раздражителей. Если действие стрессора прекращается или оно незначительно по силе, вызванные им изменения постепенно нормализуются, и происходит восстановление морфологии и функции органов. В данном случае можно говорить, что воздействие стрессоров производит тренирующий эффект [34, с. 10].

Третья стадия — это стадия истощения. Наступает при нарушении механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов при интенсивном и длительном воздействии стрессоров. Адаптационные возможности уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается, следствием этого могут быть различные функциональные нарушения и изменения в организме, что происходит после длительного воздействия сильного раздражителя, когда компенсаторные возможности центральных и периферических механизмов стрессовой реакции исчерпываются, а организм перейдет в стадию истощения, в которой вновь возникают элементы стадии тревоги, но эти изменения носят необратимый характер. Происходит истощение механизмов, обеспечивающих секрецию кортизола. Если стрессор чрезмерен и продолжает действовать, то возможна гибель организма. Последняя фаза развития стресса означает высокую интенсивность физиологических неспецифических реакций из-за продолжающихся действий стрессоров и недостаточности адаптационных механизмов, которые были ранее на двух фазах [34, с. 10].

После преодоления стрессовой ситуации в клетках функциональной системы, отвечающей за адаптацию к какому-либо фактору, повышенная физиологическая функция провоцирует активацию генетического аппарата [35, с. 8–9].

В результате роста этих структур создается системный структурный след, ведущий к возрастанию мощности системы,

ответственной за адаптацию. То есть главная функция стресса состоит в формировании устойчивой адаптации [35, с. 9].

Но специфическая функциональная система может не формироваться, и нарушения гомеостаза, вызванные влиянием факторов, а также стресс-реакция продолжают сохраняться, она становится крайне длительной. Напряженные психологические реакции вместе с физиологическими составляющими могут повлечь за собой нарушение адаптивных реакций, повысить чувствительность к различным вредным воздействиям и формировать состояние дистресса. Дистресс в современном понимании — такое перенапряжение работы нейроэндокринных механизмов, которое вызывает нарушение деятельности различных структур организма, приводит к пограничным состояниям и психосоматическим заболеваниям. Дистресс приводит к «болезням адаптации» [35, с. 9].

При дистрессе имеют место серьезные расстройства в функционировании систем организма, которые также могут сопровождаться отрицательными эмоциональными состояниями, характерными для пограничных состояний и неврозов.

Эти три фазы развития стресса можно проследить на большом отрезке времени. Интенсивность реакций человека зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора.

Термин «стресс» используют в биологии, устанавливая связь между физиологическими и психологическими явлениями. В психологии это понятие включает в себя понятия тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственному «Я», напряженное состояние, в настоящее время теории и модели стресса развиваются для каждой из них, характерно свое понимание сущности стресса, а также причин его протекания, механизмов регуляции, особенностей проявления [34, с. 6].

В рамках генетически-конституционального направления выстроена теория способности биологического организма оказывать сопротивление стрессу, устанавливать связь между генотипом и определенными физическими характеристиками, которые уменьшают общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу. На способность сопротивляться стрессу влияют защитные стратегии функционирования, не зависящие от обстоятельств.

Зигмундом Фрейдом обоснованы типы зарождения и проявления тревоги:

а) сигнализирующая тревога, которая появляется как реакция предвосхищения реальной внешней опасности;

б) травматическая тревога, возникающая под воздействием бессознательного источника [34, с. 6].

Интересными представляются теории конфликтов, в основе которых лежат социальные аспекты. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества руководствоваться социальными нормами, а для предотвращения стресса важно предоставление человеку благоприятных условий для развития, и при этом важна устойчивость социальных отношений, межличностное взаимодействие. Различные социальные аспекты находятся в основе и таких теорий стресса, как эволюционная теория социального развития общества, экологическая теория (роль социальных явлений в обществе), теория жизненных изменений (в семейных отношениях, в служебных связях). И одно из направлений рассматривает стресс как поведенческую реакцию на социально-психологические стимулы.

Модель физиологического стресса Г. Селье была модифицирована Б. П. Доренвендом. Здесь характерным является подход к стрессу как к состоянию, которое опирается на адаптивные и неадаптивные реакции. Среди факторов стресса выделяют целые группы социальных факторов, такие, как экономические или семейные неудачи, которые выступают как объективные события, нарушающие, угрожающие нанести вред обычной жизни человека. Они не всегда являются негативными и не всегда могут привести к объективному кризису [34, с. 7].

Интерес также представляет и когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса. В основе этой теории лежит положение о роли субъективной познавательной оценки возможной угрозы в виде какого-либо нежелательного воздействия и реальной возможности преодолеть стресс. Р. Лазарус отмечал, что адаптация к среде определяется эмоциями, а сами когнитивные процессы определяют характер и интенсивность эмоциональных реакций [45].

Проведение изучения и анализа ситуации угрозы является сложным, так как сюда входят различные перцептивные

функции, а кроме того, процессы памяти, абстрактное мышление, анализ существующего опыта и др.

В своей теории Р. Лазарус считает важным обеспечить разделение, понимание и оценку угрозы, ее отделение от процесса преодоления угрозы. И при этом Р. Лазарус отмечает, что:

1) одни и те же внешние события могут не выступать стрессовыми для разных людей;

2) когнитивные оценки внешних событий определяют уровень их стрессорного значения для конкретного субъекта;

3) одно и то же событие один и тот же человек может в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом только как обычное, нормальное. Это может быть связано с изменениями в физиологическом и психологическом состоянии человека [45].

Каждая из приведенных выше теорий и моделей стресса и многие другие теории внесли заметный вклад в развитие и понимание этого явления, но каждая из них имеет и определенные ограничения, некоторые из которых можно отменить, если перейти с анализа стресса на каком-либо определенном уровне функционирования человека на более широкую, интегративную ступень анализа и понимания сущности стресса [34, с. 8].

Психологи отмечают, что истоки стресса лежат не в психике, а в мозге человека, и стресс может возникать как у взрослого человека, так и ребенка.

Стресс может отрицательно влиять на функционировании всех органов и систем, приводить, как отмечалось выше, к совокупным биохимическим и физиологическим нарушениям, например, к повышенной утомляемости, к снижению иммунитета, к часто появляющимся проявлениями недомогания. Очень часто в такой период у человека могут проявляться затруднения при дыхании, боль в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т. д. Особенно опасными являются эмоциональные проявления стрессового напряжения, поскольку они затрагивают различные стороны психики, эмоциональный фон, которому придают пессимистический оттенок. При длительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний.

Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами. Некоторые специалисты к субъективным причинам относят [34, с. 11–12]:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаая его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие виртуального и реального миров;
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
- неправильная коммуникация (в т. ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т. д.);
- неадекватная реализация условных сигналов.

К объективным причинам развития стрессовых ситуаций эти авторы относят [34, с. 12]:

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т. д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;
- чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

Психологами подчеркивается, что субъективные и объективные причины стрессовых ситуаций могут привести к нарушению психомоторики, которое проявляется в дрожании рук, дрожании голоса, изменении ритма дыхания, нарушении речевых функций, замедлении сенсомоторной реакции.

К возникновению стресса могут привести различные причины: нарушение режима дня, недостаток сна, работа в ночное время, период экзаменационной сессии и т. д. При этом часто

могут приходиться различные нарушения в работе, трудности прохождения сессионного периода. Эти факторы могут привести у подростков к нарушению социально-ролевых функций, что проявляется в снижении сензитивности, увеличении конфликтности, проявлении антисоциального поведения, нарушении сна, нехватке времени, повышенной утомляемости [34, с. 12].

1.1.2. Подходы к классификации стресса

Подходы к классификации стресса различны. Можно привести следующие [34, с. 15]:

1) эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы;

2) кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы;

3) физиологические (соматические, средовые) стрессы и психоэмоциональные стрессы.

В свою очередь, физиологические стрессы можно разделить:

- на механические;
- физические;
- химические;
- биологические.

Психоэмоциональные стрессы делятся:

- на информационные;
- эмоциональные [34, с. 15].

Среди эмоциональных стрессов выделяются эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы, такое разделение связано с особенностями ситуации.

Г. Селье, как известно, обозначил полезный стресс понятием «эустресс». Эустресс вызывается положительными эмоциями, он предполагает такое эмоциональное состояние, при котором человек осознает все предстоящие задачи и ориентируется в том, как их решить, предполагает при этом положительный результат.

При этом отмечается возможность перехода эустресса в деструктивный дистресс. Это может произойти, если уровень индивидуального сопротивления низок. Эустресс мобилизует силы человека, он является движущей силой в решении повседневных проблем, является необходимым при полноценной

жизни каждого организма. Принято при этом использовать понятие «реакция пробуждения». Этот вид стресса, сохраняет и поддерживает жизнь человека.

Но при этом следует отметить, что эмоционально положительный стресс не только может порождать положительные эмоции, но и даже при получении, казалось бы, положительно-го известия провоцировать негативные последствия. Таким образом возможен переход эустресса в дистресс [34, с. 16–17].

Негативный стресс способен существенно навредить человеку, разрушить весь организм. Такой стресс возникает обычно резко, неожиданно. Это может произойти из-за большого напряжения, когда оно подходит к критическим значениям, или это возможно при длительно продолжающемся накоплении стресса, что ведет к уменьшению сопротивляемости организма. Хронический стресс, который наступает без стадии острого, провоцирует существенно более тяжелые последствия [34, с. 16–17].

Среди видов стресса выделяют физиологический (соматический) и психоэмоциональный стресс. Стрессы физиологические возникают при воздействии внешней среды: изменений влажности, температуры, от непосредственного воздействия на конкретного человека различных негативных факторов, таких как холод, голод, физические перегрузки и другие. При этом часто различают физический (его вызывают ожоги, обморожения, радиация, жажда и др.), механический, химический, биологический, физиологический, травматический и посттравматический стрессы.

Различные повреждения кожи, органов, травмы, ранения ведут к механическому стрессу.

Химический стресс могут вызывать отравления ядохимикатами, заражения воды или почвы, кислородное голодание и др. А биологический стресс может возникнуть от воздействия на человеческий организм вирусов, токсинов, вызывающих болезнь.

Обращаясь к особенностям травматического стресса, Г. К. Бисерова и соавторы в своей работе «Психология стресса и методы его профилактики» называют следующие особые формы реакции на негативные внешние воздействия, когда появляется уязвимость, тревожность и когда физиологические

и адаптационные ресурсы организма существенно падают, причины возникновения травматического стресса:

- человек осознает, что с ним произошло, и знает из-за чего у него ухудшилось состояние психики;
- пережитое событие разрушает тот образ жизни, которым ранее жил человек [34, с. 18].

Реакция психики человека, пережившего травматический стресс, всегда неоднозначна, в поведении могут появиться некоторые странности, но реакция организма на посттравматический стресс, имеющий намного более сложную психологическую структуру. Посттравматический стресс возникает у человека после стихийных бедствий, потери близких и т. д. В психологии выделяют такие признаки, как:

- постоянные воспоминания о произошедшем, возвращение к нему;
- снижение концентрации внимания;
- проблемы со сном;
- страх перед аналогичными ситуациями;
- нежелание и невозможность четко вспомнить произошедшее нежелание говорить об этом;
- стремление к одиночеству и изоляции, уход от общения [34, с. 19].

Специалистами выделяется информационный стресс, возникающий под влиянием избыточной информации, что характерно сегодня не только для представителей определенных профессий, но для детей и подростков, психика которых испытывает перенапряжение от постоянного, например, нахождения в сети Интернет. При этом редуцируется реальное общение.

Выделяется также психоэмоциональный стресс, вызываемый переживаниями слишком сильных эмоций (обман, предательство, угрозы и т. д.). К эмоциональному стрессу могут привести войны, потеря работы, потеря семьи, близких, уход из семьи супругов и т. д.

Сложности в преодолении психологического стресса состоит в невозможности своевременно диагностировать стресс, так как симптомы проявления сильного психического потрясения появляются не сразу, а через определенное время после пережитого или произошедшего события. Человек не осознает, что изменилось что-то в его психологическом статусе, в его поведении, и просто страдает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru