

EMOTIONAL STRESS AND EDUCATIVE STRATEGIES FOR REGULATING THE EMOTIONAL STATES OF ADOLESCENTS¹

Assos. Prof. Valentina Vasileva – PhD,
Department of Pedagogy, Psychology and History,
“Angel Kanchev” University of Ruse
E-mail: vvasileva@uni-ruse.bg

Abstract: *Emotionality is the most characteristic feature of children. They respond emotionally to the positive and negative changes in their environment. Emotions are of great importance for the adaptation of the child to the changing environment. Under certain conditions, the experiences of adolescents are negative, which in turn leads to neurotic or somatic disorders and are the cause of stress.*

Keywords: *children, emotions, emotional stress, factors, educational strategies*

ВЪВЕДЕНИЕ

В научна употреба понятието „стрес“ е въведено от канадския физиолог Ханс Селие. През 1936 г. в английското списание «Nature» той публикува статия, в която на базата на редица клинични наблюдения установява, че хората реагират на разнообразни въздействия от външната среда чрез специфични реакции и общи неспецифични физиологични изменения на състоянието на организма. Тези общи, неспецифични физиологични реакции Селие обозначава като стрес. От този момент се поставя началото на научното изучаване на стреса като общ адаптационен синдром (ОАС). Концепцията за стреса придобива широко разпространение през втората половина на 20 век с нарастване на актуалността на защитата на човека от неблагоприятните фактори на средата (Водопьянова, 2009, 16).

Една от основните характеристики на стреса се явява крайната му неустойчивост, която при благоприятни условия може да се трансформира в оптимално състояние, а при неблагоприятни условия да премине в състояние на нервно-емоционално напрежение, до снижаване на работоспособността и функциите на различните системи и органи и намаляване на енергийните ресурси.

Емоционалният стрес представлява самостоятелно физиологично, психическо и социално явление, характеризиращо се с повишена физиологична и психична активност.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Терминът „стрес“ (от англ. stress) в психологията, неврологията и психиатрията е състояние на силно физическо, нервно напрежение, предизвикано от негативни фактори или отрицателно физическо, или емоционално въздействие и усещане. Това най-вече това се отнася до високите и дори много високите нива на стрес, които могат да имат негативен ефект върху физиката, емоциите и умствената концентрация, докато по-ниските нива могат да бъдат фактори на адаптация и справяне (Hellhammer, D, J. Hellhammer, 2008)

С помощта на това понятие доста често се обясняват грешки или неадекватни реакции от човека при възникнали трудности или остри емоционални реакции.

Съществуват три основни аспекта на разглеждане на стреса:

1. Стресът като ситуация или присъщите и фактори, изискващи допълнителна мобилизация и изменения в поведението на човека;
2. Стресът като състояние, включващо всички специфични физиологични и психологически прояви;

¹Докладът е представен на Секция Педагогика и психология на 25 октомври 2019 с оригинално заглавие на български език: ЕМОЦИОНАЛЕН СТРЕС И ВЪЗПИТАТЕЛНИ СТРАТЕГИИ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНИТЕ СЪСТОЯНИЯ НА ДЕЦАТА.

3. Стресът като следствие в резултат на негативни преживявания, нарушаващи дееспособността и здравето на човека.

Много учени все още предпочитат вместо понятието „стрес“ термини като „психическо напрежение“, „емоционално напрежение“, „невропсихическо напрежение“, „психо-емоционално напрежение“. Общото за всички термини е реакцията на тялото на влиянието на определена сила, което по същество е стрес. Овчинников, твърди, че горните термини са разновидности на един-единствен психофизиологичен феномен -емоционалния стрес. (Маклак, 2001, с.4).

Стадии на стреса:

Стадий 1: Състояние на лека тревожност. На този етап мотивацията за справяне със ситуацията е висока и нивото на енергия е адекватно за справяне със стреса – физиологичен стрес.

Стадий 2: Повишаване нивата на стресово въздействие, патологичен стрес, състояние на дистрес. На този етап се появяват трудности за „преработване“ на емоциите и ефективността за справяне със ситуацията рязко спада.

Стадий 3: Хроничен стрес. Работата е затруднена, а колкото повече работи човек, толкова повече не се справя. Появяват се реакции на обща нервност, избухливост, гневност, вътрешно напрежение, главоболие, нетърпение и др.

Стадий 4: „Синдром на изпепеляването“ – пълно емоционално изтощение и усещане за снижени постижения. Този стадий се характеризира с пълна неспособност за почивка. Усещането е като че ли умората допълнително нараства в часовете и дните за почивка. Много характерни за този стадий са депресиите.

Стресът възниква тогава, когато организма е принуден да се адаптира към нови условия.

Емоционалният стрес по своя произход, като правило, е социален. Неговата честота се увеличава с развитието на научно-техническия прогрес, ускоряването на темпото на живот, претоварването с информация, нарастващата урбанизация, екологичните проблеми. По този начин значимостта на промените в тялото под влияние на емоционален стрес е голяма. Устойчивостта към емоционалния стрес е различна за различните хора. Някои са по-предразположени, други са много стабилни. Въпреки това, развитието на клинично изразени нервни или соматични заболявания на детето зависи от редица състояния. Тези състояния трябва да се считат за психологическите и биологичните характеристики на индивида, социалната среда и характеристиките на събитията, които предизвикват сериозни емоционални реакции (Исаев, 2005, 31).

Факторите, предизвикващи стресови ситуации при децата могат да бъдат:

Биологични:

- Поражения на централната нервна система, черепно-мозъчни травми;
- Задържане на психичното развитие;
- Соматични заболявания.

Психологически:

- Емоционална чувствителност;

Социални:

- Нарушена адаптация на детето към групата на връстниците.

Емоционалността е най- характерната черта на децата. Те откликват емоционално на положителните и негативните изменения в обкръжението си. Емоциите имат голямо значение за приспособяването на детето към променящата се обкръжаваща среда. При определени условия преживяванията на подрастващите имат негативен характер, което от своя страна води до невротични или соматични разстройства и са причина за появата на стрес.

Харис и други учени класифицират психосоциалните въздействия по вид и продължителност:

Краткотрайно действащи стресори са:

- свързани с неуспехи;
- поради претоварване и разсейване;

- под въздействието на страх.

Продължително действащи стресори възникват в резултат на:

- борба;
- опасни ситуации;
- изолация;
- умора от продължителна дейност.

Симптомите на емоционалния стрес са: раздразнителност, безпокойство, подозрителност, негативни мисли, депресия, напрежение, пристъпи на гняв, загуба на увереност, чувство на отчужденост и изолация, ниска самооценка, апатия, заядливост, безпричинна смяна на настроенията.

Съществува тясна връзка между емоциите и поведението.

В много случаи, когато децата искат да изразят дадена емоция, но не знаят как, реагират по най-първичния начин – с по-предизвикателно поведение или със затваряне в себе си.

Поведението в стресова ситуация до голяма степен зависи от личностните черти на човека: от способността за бързо оценяване на ситуацията, от уменията за мигновена ориентация при неочаквани обстоятелства, от силната воля, от решителността, целесъобразността на действията, издръжливостта и др.

Фрустрацията е емоционалното състояние на човека, възникващо при наличието на реални или въображаеми непреодолими пречки пред целта и разрушаване на ума и дейността му. Разочарованието възниква в ситуации на конфликт, когато, например, удовлетворяването на нуждата се сблъсква с непреодолими или непреодолими пречки. В състояние на разочарование, човек изпитва особено силно невропсихично напрежение. Тя се проявява като изключителна досада, гняв, агресия, раздразнение (активна форма) или разочарование, депресия, отчаяние, апатия и пълно безразличие към околното (пасивна форма). Високото ниво на чувство на неудовлетвореност води до прекъсване на дейността и намаляване на нейната ефективност. На фрустрации са по-податливи по-емоционалните хора с повишена възбудимост, липса на достатъчно опит в преодоляване на трудности, слабо подготвени за неуспехи, с недостатъчно развити волеви качества.

Стратегиите за справяне със стреса се делят на две големи групи. Първата група стратегии е ориентирана към разрешаване на проблема и включва мисли и действия по посока на тези аспекти от ситуацията, които могат да се променят. Втората група са емоционално-фокусирани стратегии, които целят да се обърне внимание на емоционалните реакции, провокирани от стресиращите ситуации и необходимостта да се отреагира (Bartram , Gardner,2008).

Регулирането на емоциите представлява начинът, по който човек мисли конструктивно за това как да се справи с чувствата си.

За да развие съпричастност към емоциите на детето, родителят първо да разбере какво изпитва детето, а след това, без да влияе върху причините за тази емоция, да я третира като положителна възможност за сближаване. Родителят трябва да слуша активно и да пояснява на детето защо емоцията му е оправдана, да се съгласи, че причините му са естествени. След това компетентния родител ще се опита да помогне на детето да назове емоцията си, да определи съвместно с него как да изрази чувствата си адекватно по отношение на себе си, към другите, така че да е приемливо и да не е разрушително, а детето да има решение на емоционалния си проблем.

ИЗВОДИ

Децата, които биват подкрепяни да приемат и демонстрират емоциите си, израстват по-уверени, с добро самочувствие и реалистична преценка за себе си и собствените си качества. Всяко разочарование ще бъде по-малко болезнено за тях, а те ще са готови сами да търсят решения на проблемите си. По-рядко ще попадат в ситуации, в които да се самообвиняват, ще се научат на емпатия и отговорност към другите.

Когато учителите използват стратегии за намаляване на стреса и създаване на позитивна среда, учениците придобиват емоционалната си устойчивост, учат много по-ефективно и на по-високо когнитивно (познавателно) ниво.

Емоционалната регулация води и до по-добри академични постижения. Деца, които са способни да владеят емоциите си, внимават повече, работят по-усърдно и постигат по-добри резултати в училище. По-лесно се справят с разрешаването на конфликти и показват по-ниски нива на тревожност (Gottman, DeClaire, 1998).

Докладът отразява резултати от работата по проект 2019-ФПНО-02, финансиран от Фонд „Научни изследвания“.

REFERENCES

- Vodopyuyanova N. E. (2009). Psihodiagnostika stressa. SPb. Izdatelstvo Piter, Seria «Praktikum»), (**Оригинално заглавие:** Водопьянова Н. Е. (2009). Психодиагностика стресса. СПб. Издательство Питер, Серия «Практикум»)
- Golman, D. (2011), Emotsionalna inteligentnost, Sofia, Izdatelstvo „Iztok-Zapad“. (**Оригинално заглавие:** Голман, Д. (2011), Емоционална интелигентност, София, Издателство „Изток-Запад“)
- Isaev D. N. (2005). Emotsionalnyy stress, psihosomaticheskie i somatopsihicheskie rasstroystva u detey, SPb. Izdatelystvo Rechy, (**Оригинално заглавие:** Исаев Д.Н.(2005). Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей, СПб. Издательство Речь)
- Maklak A. G.(2001). Obshtaya psihologia, SPb., Izdatelystvo Piter, ,s.4. (**Оригинално заглавие:** Маклак А. Г.(2001). Общая психология, СПб., Издательство Питер, ,с.4)
- Odintsova M. A., Zaharova N. L,(2016) Psihologia stressa. Uchebnik i praktikum dlya akademicheskogo bakalavriata Moskva, Nauchnaya shkola: Moskovskiy gosudarstvennyy psihologo-pedagogicheski yuniversitet. (**Оригинално заглавие :** Одинцова М.А., Захарова Н.Л,(2016) Психология стресса. Учебник и практикум для академического бакалавриата Москва, Научная школа: Московский государственный психолого-педагогический университет)
- Selie H. (1982). Stres bez distres S. pp. 22. (**Оригинално заглавие :** Селие Х. (1982). Стрес без дисстрес С. стр. 22)
- Talkoven rechnik na balgarskia ezik. (1995). Sofia ,IK „Elpis“. (**Оригинално заглавие:** Тълковен речник на българския език. (1995). София ,ИК „Елпис“)
- Shterbatiy Yu. V. (2006). Psihologia stressa i metody korrektsii. SPb. Izdatelystvo Piter. (**Оригинално заглавие :** Щербатых Ю. В. (2006). Психология стресса и методы коррекции. СПб. Издательство Питер)
- Bartram D., Gardner D. (2008). Coping with stress. in Practice, 30, pp. 228-231.
- Dirk Hellhammer, Juliane Hellhammer, Stress: the brain-body connection, Karger Publishers, 2008, pp. 7
- Gottman, J., M. J. DeClaire, Raising an Emotionally Intelligent Child, 1998.