

Елисеева Антонина Петровна, Корниенко Анжелика Владимировна

АНАЛИЗ СТРЕССА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Данная статья посвящена изучению проблемы стресса в подростковом возрасте, который является одной из причин психосоматических и невротических расстройств. Описываются генезис, факторы, клиническая картина стрессовых расстройств в пубертатный период. Последствиями стрессового состояния в подростковом возрасте могут стать комплекс неполноценности, аутистическое формирование личности и тревожно-фобические расстройства. Для совладания со стрессовыми состояниями предлагается использовать аутосуггестивные методы.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2013/8/22.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2013. № 8 (75). С. 72-73. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2013/8/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 159.99

Психологические науки

Данная статья посвящена изучению проблемы стресса в подростковом возрасте, который является одной из причин психосоматических и невротических расстройств. Описываются генезис, факторы, клиническая картина стрессовых расстройств в пубертатный период. Последствиями стрессового состояния в подростковом возрасте могут стать комплекс неполноценности, аутистическое формирование личности и тревожно-фобические расстройства. Для совладания со стрессовыми состояниями предлагается использовать аутоусугестивные методы.

Ключевые слова и фразы: дистресс; стрессовые состояния; депрессия; подростковый возраст; эустресс.

Елисеева Антонина Петровна, к. пед. н.

Корниенко Анжелика Владимировна

Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова

elisyu@yandex.ru; iggdrasil01@yandex.ru

АНАЛИЗ СТРЕССА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ[©]

В настоящее время подростки и молодые люди больше других возрастных групп подвержены стрессовым состояниям. Источниками подростковых стрессов становятся и физиологические изменения тела, и становление индивидуальности, психологические и информационные стрессы и пр.

Стресс начинает осознаваться наиболее эмоционально в подростковом возрасте, что связано с аутоидентификацией личности, проявляющейся в пубертатном периоде. Именно в данном возрасте конфликтная ситуация с социумом может привести к формированию невротических расстройств и стрессов экспрессивного подростка. Стресс приводит к ухудшению здоровья, неврастеническим и психастеническим нарушениям. Крайними проявлениями стресса могут стать суицид и парасуицид.

Стресс (от англ. *stress* – напряжение) – состояние психоэмоционального напряжения, возникающее у человека вследствие негативных факторов внешней среды. Это понятие было введено канадским психофизиологом Г. Селье в 1936 году, понимавшим под стрессом реакцию напряжения, возникающую в обстоятельствах чрезвычайных и призванную мобилизовать защитные силы организма [3]. Вызвать стресс могут воздействия различного рода: базовые эмоции, психотравмы, интоксикации. Раздражители, вызывающие стресс, были определены Г. Селье как стрессоры.

Стресс как состояние психического напряжения развивается у человека в процессе деятельности в экстремальных условиях, например, при предстартовых состояниях и повышенных информационных нагрузках [2].

По выражению Ю. Г. Чиркова, стресс противоречив, неуловим, туманен. Сила его – в широте охвата жизненных проявлений, слабость – в неопределенности, расплывчатости его границ [6].

Разработка проблемы стресса (эмоционального, психического, спортивного, производственного, космического, военного и др.) в современной науке представлена в трудах, посвященных биохимическим (А. А. Виру, Л. Е. Панин, А. И. Робу), физиологическим (Ф. З. Меерсон, В. М. Федотов), клиническим (П. Д. Горизонтов, О. П. Короленко), психофизиологическим и психологическим (Л. А. Китаев-Смык, Ф. П. Космолинский) аспектам его проявлений.

Таким образом, рассматривая концепции Г. Селье и других вышеперечисленных ученых, под стрессом можно понимать психоэмоциональное состояние человека, возникающее как реакция на стрессогенные факторы внешней и внутренней сред, вызывающие ответную защитную реакцию организма. Ю. Б. Абрамов считает, что стресс – это приспособительная реакция по отношению к сильным, угрожающим жизни раздражителям [1].

Стресс вызывает фрустрацию и психовегетативные нарушения нервной деятельности подростка. В качестве превентивного воздействия для предотвращения влияния стресса на организм можно использовать навыки аутоусугестии и рефлексии.

Г. Селье выделил в протекании стресса следующие фазы [3]:

1. Стадия тревоги, характеризующаяся повышенным психофизическим напряжением, появлением чувства недифференцированной тревоги и психовегетативными симптомами (диарея, диспепсия, вегетососудистая дистония и т.д.).

2. Стадия напряжения (мобилизации), для которой характерны мобилизация всех психофизических ресурсов, преодоление чувства тревоги, стремление справиться со стрессорами.

3. Стадия истощения – психофизическая астения, неврастения, психосоматические заболевания, появление депрессивного расстройства и суицидальных намерений, неспособность выйти из этой фазы самостоятельно.

Однако протекание стадий стресса индивидуально и зависит от вегетативной нервной системы, в которой может преобладать парасимпатический или симпатический отдел. Если у человека преобладает симпатическая нервная система, то у него развивается эустресс (стресс льва), который характеризуется мобилизацией

всех психофизических ресурсов, способностью разрешить фрустрирующую ситуацию и справиться со стрессорами. Если у человека преобладает парасимпатическая система, то наблюдается дистресс (стресс кролика) – появление депрессии, психосоматических заболеваний, неврастения и неспособность справиться со стрессом самостоятельно. Еще А. Суворов подбирал в армию воинов в зависимости от того, как они ведут себя во время атаки: краснеют или бледнеют.

Стресс можно диагностировать по следующим проявлениям: первым симптомом стресса является погружение в свой внутренний мир, интроверсия, вследствие понижения самооценки, аутоагрессии и депрессивных переживаний.

Следующим симптомом подросткового стресса является гипомнезия. Другим признаком пубертатного стресса является постоянная психастения, проявляющаяся в психовегетативных нарушениях, абулии, булимии и анорексии.

Однако стрессовые расстройства могут проявляться и другими симптомами, например, циклотемия, тревожно-фобические расстройства, агрессия, гиперактивность.

Симптомом стресса, вызванного недовольством подростка собственной внешностью, является дисморфофобия [4].

Стресс, пережитый в пубертатном периоде, может стать фактором, приводящим к физиологическим и психическим нарушениям и, в дальнейшем, к формированию комплекса неполноценности и психопатии.

Научно обоснован факт, что у людей, столкнувшихся со стрессом в подростковом возрасте, чаще наблюдаются психосоматические, невротические и личностные расстройства, а также страдает резистентность организма.

Таким образом, стрессовые состояния являются одним из факторов, сопутствующих генезису и становлению личности в подростковом возрасте, который характеризуется количественными и качественными изменениями, гормональным взрывом. В результате, в подростковом возрасте появляются специфические психопатологические реакции: группирования, оппозиции, эмансипации, негативизма. Причинами стресса также могут быть активное психофизическое созревание, когнитивный диссонанс, межличностные и внутриличностные конфликты и, как следствие, неврастения, номадизм и промискуитет.

Список литературы

1. **Абрамов Ю. Б.** Стресс и его патологические механизмы. Кишинев: Штиинца, 1973. 147 с.
2. **Анисимов А. Н.** Теория стресса. М., 2004. 123 с.
3. **Селье Г.** Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 123 с.
4. **Семенова А. Н.** Психологические особенности подросткового возраста. М.: Смарт, 2005. 163 с.
5. **Уколова М. А., Гаркави Л. Х., Квакча Е. С.** Место стресса в адаптационной деятельности организма // Стресс и его патогенетические механизмы. Кишинев: Штиинца, 1973. С. 39-41.
6. **Чирков Ю. Г.** Стресс без стресса. М.: ФиС, 1988. 176 с.

УДК 681.5:620.165.29.008.6

Технические науки

Установлены уравнения для определения влияния температуры сжатого воздуха и изделия на утечки сжатого воздуха через микрощели при контроле герметичности изделий. Определено, например, применительно к автотракторным теплообменникам, что изменение температуры сжатого воздуха, вытекающего через микрощель в атмосферу, и температуры поверхности изделия на 1⁰С приводит к изменению расхода сжатого воздуха через эту микрощель при перепаде давления 0,12 МПа на 0,16% по отношению к расходу сжатого воздуха через микрощель при температуре 0⁰С.

Ключевые слова и фразы: изделие; контроль; герметичность; сжатый воздух; микрощель; температура; расход; давление.

Жежера Николай Илларионович, д.т.н., профессор

Оренбургский государственный университет

nik-gegera@rambler.ru

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ СЖАТОГО ВОЗДУХА НА КОНТРОЛЬ ГЕРМЕТИЧНОСТИ ИЗДЕЛИЙ[©]

Пузырьковый метод контроля герметичности изделий, согласно ГОСТ 24054-80 [1], состоит в том, что «Изделие подключают к пузырьковой камере и подают в него пробный газ под давлением. О негерметичности судят по интенсивности появления пузырьков газа в камере после стабилизации системы». Это обычный способ применения пузырькового метода контроля герметичности изделий, который может быть реализован