

Сапельникова Диана Алексеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЗАИМОСВЯЗЬ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ИХ ФИЗИЧЕСКИМИ И ПСИХИЧЕСКИМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ

Аннотация: в статье изучается проблема возрастания планки эмоционального накала личности в ходе возрастного созревания.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении того, каким образом строится реакция агрессии. Автор выделяет значимый аспект в расширении представлений о формировании агрессии в подростковом возрасте в связи с различными физиологическими и психическими изменениями.

Автором статьи сделан вывод, что на колебание настроения и возникновение устойчивого агрессивного поведения подростков, на биологическом уровне влияют: развитие и в дальнейшем работа мозга, гормональная перестройка, физиологические изменения организма. Помимо этого, в этот период жизни возникает один из важнейших кризисов, который также включает в себя множество аспектов, который могут провоцировать возникновение агрессии или влиять на постоянную фоновую раздражительность и злость.

Ключевые слова: подросток, возрастные изменения, физиологические изменения, психологические изменения, агрессия, гнев.

На сегодняшний день у подростков высокие показатели агрессии, чему свидетельствуют многочисленные исследования. Многие подростки хотят добиться значимости, авторитета, посредством агрессии. Кроме того, исследования показали, что если раньше агрессивное поведение чаще проявляли мальчики подростки, то сейчас увеличился процент агрессии и у девочек. Агрессия у детей подросткового возраста проявляется повсеместно.

Для того, чтобы четко определить, что такое агрессия и как она все-таки проявляется у подростков, нам необходимо начать с базовой эмоции, присутствующей в колесе эмоций Роберта Плутчика – злости.

Кей Редфилд Джеймисон, американский клинический психолог и писательница, глубоко изучавшая эмоции, определяет злость, как раздражение, сильное негодование, вызванное каким-либо стрессором. Она выделяет, что эта эмоция абсолютно нормальна и даже полезна, как для человека, выражающего эти чувства, так и для человека, который их принимает. Целью гнева является привлечение внимания оппонента и возможность решить возникшую проблему, которая стала посредником возникновения негативной реакции [8, с. 100].

Воспринимать угрозу с той же остротой нам помогает миндалина. Она, напрямую отвечая за память и эмоции, воспроизводит значимое событие, которое было ранее связано с триггером и запускает механизм острой реакции.

В свою очередь, у детей подросткового возраста миндалина к моменту их половозрелости, хорошо развита, но при этом окончательно зрелой не является. Когда как префронтальная кора, отвечающая за коррекцию возникающих эмоций и рациональность принимаемых решений, еще не сформирована.

Эти факты являются еще одним подтверждением того, почему подросткам сложно контролировать свою нарастающую агрессию.

Очевидным отличием гнева от агрессии является то, что первый представляет из себя контролируемую эмоцию, когда как вторая нарушает границы контроля. Хотя мы и злимся на уровне тела и эмоций, но можем делать это в приемлемых рамках. Агрессия же предполагает собой явное причинение психологического или физического вреда своему оппоненту или же самому себе.

Проявление агрессивности варьируется от минимального, до максимального. Следует учесть, что конструктором любой целостной и здоровой личности, является наличие агрессивности в минимальном объеме. Наличие агрессивности требуется для базового выживания личности в ряду препятствий, с которыми ей приходится сталкиваться по ходу течения жизни [4].

Изначально агрессия или жесткость могут являться ответами на внешние раздражители. Нельзя сказать, что поступки детей подкреплены внутренней логикой или имеют умышленные намерения причинить боль безосновательно. Эти действия не более чем моментные проявления реакции на стрессор из вне, без понимания их нравственного наполнения. Патологический характер таких действий может состоять в том, что ответ на угрозу несоразмерен ей [5, с. 124].

Агрессивные подростки склонны воспринимать действия других людей, направленных к ним, как враждебные, и поступать по отношению к ним, опираясь на свои выводы и внутренними ощущения. Такие дети считают свое поведение приемлемым и не видят в нем деструктивного направления.

Однако как бы агрессию ни трактовали, она будет признана в нашем обществе опасным и вредоносным действием. Несмотря на негативный характер этого процесса, наличие агрессии в средней интенсивности ее появлений и колебаний, необходимо для здорового течения развития любой подростковой личности.

Особенности развития подростков с точки зрения физиологии и психологии выделяют, как ключевую детерминанту в формировании у них агрессивного поведения.

Подростковый возраст является переходным этапом между детством и взрослостью [6, с. 289–290].

Подростковые годы – недавнее «открытие», поскольку о нем стали говорить лишь в середине двадцатого века. Прежде юноша или девушка 16-и лет признавались полностью способными на самостоятельное существование, поскольку по всем физиологическим и психическим признакам (на первый взгляд) они были зрелыми людьми. Они работали на полях в тяжелых условиях, женились и даже рожали детей.

Подростковый феномен возник в послевоенную эпоху. Несмотря на то, что подростковый возраст был определен и признан, грань между детством и взрослой жизнью остается – и продолжает оставаться – тонкой [2, с. 29–31].

Подростковый кризис ознаменован не только проблемой сепарации от родителей, но и тем, что ребенок не проходит четкий этап разграничения от окончания одного этапа к другому. Российский психолог, педагог и публицист Л.В. Петрановская проводит параллель с этим возрастным этапом и сюжетами русских сказок, где метафорично прослеживается процесс инициации.

В древние времена именно инициация символизировала смерть человека как ребенка и рождение его как взрослого. В современном мире такого обряда не существует, что усложняет понимание, в какой именно момент происходит окончательный переход [6, с. 100–101].

Помимо этого, конкретные границы наступления и окончания подросткового возраста определить довольно сложно по двум причинам. Во-первых, это сугубо индивидуальный процесс для каждого человека. Во-вторых, из-за акселерации тинейджеров, вследствие которой ускорились и усилились все аспекты психического, физиологического, физического и сексуального развития мальчиков и девочек.

Л.В. Петрановская выделяет возраст от 11–12 до 15 лет, опираясь на стремительные изменения, которые происходят в этот период с ребенком. При этом, она отмечает, что десятилетний индивид по факту является еще ребенком, а индивид 16–17 лет – самостоятельный по сути человек [6, с. 95–96].

А.М. Полеев, советский и российский врач-психотерапевт, сексолог, ссылаясь на ранее упомянутую акселерацию подростков, относит переходный возраст к периоду с 11–12 до 17–18 лет [7, с. 24–25].

Таким образом, очевидно, что четких рамок подросткового периода нет, но большинство ученых и специалистов выделяют возраст от 10–11 и до 17–18 лет, в силу индивидуальных параметров развития организма ребенка.

Степень перехода от детства к отрочеству является тяжелым этапом взросления. Подросток сталкивается не только с физиологической и гормональной перестройками, но и возрастным кризисом, провоцирующим психические измене-

ния. Адаптацию тинейджеров к внезапно изменившимся условиям, вкуче с новыми вводными данными, затрудняют социальные паттерны, требующие от них соответствия.

Все эти факторы могут приводить к эмоциональному накалу, к потере контроля над злостью или внезапно свалившейся досадой, к выгоранию.

Подросток уже не ребенок, но при этом и не взрослый. Большинство среднестатистических людей, не относящих себя к науке и не углубляющихся в природу развития человека, задали бы вопрос: «почему так?». Действительно, ведь человеческий организм этого возраста имеет уже все внешние и физиологические признаки, которые, казалось бы, говорят о взрослости. Однако все эти на первый взгляд внешние и внутренние изменения не имеют никакого отношения к ответственности, которую надо уметь брать на себя, к рациональности решений и структурированному мышлению и планированию.

Организм подростка претерпевает радикальные изменения.

Наблюдается стремительный рост, внутренние органы не успевают приспособиться к обслуживанию больших габаритов, вследствие чего работают с большим усилием, что вызывает утомляемость. Рост костей начинает опережать рост мышц, часто за этим следуют ощущения напряжения и раздражения, что может вызвать дисфорию. Рост сердца опережает рост сосудов, вызывая тахикардию и повышение артериального давления.

В раннем подростковом возрасте девочки опережают мальчиков по уровню физического развития. Половое созревание – процесс неравномерный, но имеет свои этапы. Оно начинается задолго до появления вторичных половых признаков. Процессы, происходящие в организме девочек в начале полового созревания, можно разделить следующим образом: гонадархе, адренархе, телархе, пубархе, скачок роста; менархе [1].

В свою очередь, в яичках мальчика вырастают клетки Лейдинга, вырабатывающие тестотерон. Истинным началом пубертата специалисты считают увеличение яичек в объеме; изменение мошонки, рост волос, огрубение голоса происходит только после роста яичек. Побочным эффектом взросления мальчиков,

является высокое сексуальное желание, возникающее по причине «острой тестостероновой интоксикации» [7, с. 28–29, 34].

Мозг в этот момент еще «не выяснил» как корректировать реакцию организма на этот прилив химических веществ.

Основные половые гормоны – тестостерон, эстроген и прогестерон – вызывают изменения у подростков, такие как огрубение голоса у мальчиков и развитие груди, начало менструации у девочек. Эстроген и прогестерон связаны с химическими веществами, контролирующими настроение, из-за чего могут вызывать резкие скачки настроения. У мальчиков тестостерон воздействует на рецепторы в миндалине, которая отвечает за управление агрессией и страхом [2, с. 33–34].

Половые гормоны особенно активны в лимбической системе – эмоциональном центре мозга. Это тоже частично делает более прозрачным нестабильное проявление эмоций подростками и их жажду к поиску эмоционально напряженных ситуаций.

Это двойное воздействие – возбужденный и ищущий стимуляции мозг, но не способный до конца обрабатывать информацию, и, как следствие принимать взвешенные решения.

Изначально ошибочное мнение, что мозг начинает формирование в детском возрасте и на этапе подросткового возраста завершает свое развитие, находит свое опровержение во множестве научных исследований различных ученых.

Ежедневно люди науки находят новые доказательства того, что подростковый мозг реагирует на окружающий мир не так, как реагирует мозг детей и взрослых.

«Связанность» мозга медленно увеличивается с возрастом, начиная с задних отделов мозга. Самыми последними связываются лобные доли, отвечающие за самостоятельность, инициативность, критической оценке и умению планировать. У подростков лобные доли незрелые [2, с. 51–53].

В свою очередь задняя часть мозга, мозжечок, таламус, гипоталамус, миндалина, лимбическая система развиты хорошо.

Незрелая миндалина, непосредственно принимающая участие в сексуальном и эмоциональном поведении вместе с «малосвязанной» лобной долей, и являются причиной потенциального взрывного образа действий и мыслей подростка.

Родителям тяжело свыкнуться с тем, что подростки их не слушаются. Но проблема в том, что они делают это не на зло, а потому что им трудно это сделать из-за работы их гормональной системы и мозга. Это противоречит их природе. В них есть настоящая бунтарская жилка [3].

В начале подросткового возраста остро переживается чувство собственного существования, собственной идентичности. Подвергаясь внутренним изменениям, подросток стремится понять себя и выстроить новые ориентиры. Этот кризис сталкивает ребенка не только с самим собой, но и с обществом, внутри которого он находится. Ему нужно практически заново учиться взаимодействовать с родителями и сверстниками.

Уже в возрасте 10–12 лет для ребенка возрастает важность его места в группе сверстников. Детям подросткового возраста жизненно необходима принадлежность к какой-либо группе, так как это заложено природой.

Общаясь со сверстниками, ребенок учиться завоевывать авторитет, решать конфликтные ситуации, понимать людей, выбирать друзей. Это ведущая деятельность подростка.

Подросток хочет принадлежать группе, но в то же время групповое давление пугает его. Именно по этой причине ему нужна поддержка родителей, несмотря на его демонстрацию зачастую отрицательной реакции на них.

Этап коллективизма и подражания сменяется следующей стадией – индивидуализацией. К 12 годам проявляются акцентуации характера ребенка. На основе этого материала ему предстоит строительство собственной личности.

В этот период он может быть поглощен собой. Постоянное оценивание и сравнение себя с личным идеалом зачастую приводит к эмоциональной нестабильности и ранимости. Реакция и слова окружающих людей воспринимается

подростком через призму собственных эмоций, что приводит к искажению истинной информации.

В этом возрасте человек обретает чувство ответственности, самосознание, что, собственно и составляет чувство идентичности. Обыкновенность в этом возрасте переживается как приговор, как крайне отрицательная характеристика, что поразительным образом сочетается со стремлением «быть как все».

Подростковый кризис – лишь первый в череде множества будущих кризисов, когда придется задавать себе вопросы: «Кем я являюсь?» [6].

Все это еще раз подтверждает то, что подростковый возраст – очень сложный период в развитии личности. Именно в этом возрасте происходит глобальное изменение организма и психики ребенка. Учителя и родители должны быть чуткими, понимающими и отзывчивыми по отношению к подросткам. В противном случае у них будут развиваться различные формы неврозов, эмоциональных стрессов, подростки могут начать проявлять агрессию, как по отношению к взрослым, так и к сверстникам или к самим себе.

Структурируя проанализированную информацию, мы можем прийти к выводу, что физиологическое и психическое развитие и изменения оказывают непосредственное влияние на возникновение и проявление агрессии у подростков.

Стоит учитывать, что любая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Агрессия, как и любой атрибут имеет разную степень выраженности: от почти полного отсутствия до крайнего развития. Агрессия имеет право на существование, как ответная реакция на возбуждающий факт. Если агрессия будет совершенно отсутствовать у человека, это может привести к плохим последствиям. Однако есть и другая крайность – чрезмерное развитие агрессии может начать определять всю личность, в результате чего, она может стать конфликтной, неспособной к сознательному сотрудничеству.

Список литературы

1. Березовская Е.П. Дочки-матери: все, о чем вам не рассказывала ваша мама и чему стоит научить свою дочь / Е.П. Березовская. – М.: Эксмо, 2019. – 95 с. – ISBN 978-5-04-090021-3

2. Дженсен Ф.Э. Мозг подростка. Спасительные рекомендации нейробиолога для родителей тинейджеров / Ф.Э. Дженсен, Э.Э. Натт. – М.: Бомбора, 2021. – С. 33–34, 51–53. – ISBN 978-5-04-157283-9
3. Дмитриева В. Это же подросток! Как жить и общаться с детьми, когда они взрослеют / В. Дмитриева. – М.: Бомбора, 2023. – 225 с. – ISBN 978-5-04-160139-3
4. Лоренц К. Агрессия, или так называемое зло / К. Лоренц. – М.: АСТ, 2018. – 220с. – ISBN 978-5-17-105325-3
5. Можгинский Ю. Б. Агрессия детей и подростков. Клинические особенности и принципы терапии / Ю.Б. Можгинский. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – С. 346–370. – ISBN 978-5-9704-5139-7
6. Петрановская Л. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка / Л. Петрановская. – М.: АСТ, 2022. – С. 100–105. – ISBN 978-5-17-094095-0
7. Полеев А.М. Трудный ребенок глазами сексолога. Практическое руководство для родителей / А.М. Полеев. – М.: Эксмо, 2014. – С. 6, 24–25. – ISBN 978-5-69-966397-2
8. Ричо Д. Эмоциональные триггеры. Как понять, что вас огорчает, злит или пугает, и обратить реакцию в ресурс / Д. Ричо. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – С. 250–288. – ISBN 978-5-00195-878-9