ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Віталій Бойчик
наук. керівник – доц. М. І. Дідора

"СТРЕСОВІ СТАНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПРОБЛЕМИ ДІАГНОСТИКИ І УПРАВЛІННЯ"

Не дивлячись на те, що слово "стрес" звучить буквально на кожному кроці, зміст, цього поняття на побутовому рівні,часто дуже розходиться із науковим уявленням про стрес, як універсальну реакцію організму, неспецифічний адаптаційний синдром, відкритий лауреатом Нобелівської премії фізіологом Г.Сельє.Парадокс у тому,що,хоча всі жаліються на стрес, проте не всі ставляться до нього серйозно. Невсі усвідомлюють,що наслідком хронічного стресу поприцілу низку загальновідомих – втоми, зниження нвстрою, дратівливості або апатії, порушення сну, існують ще й багаточисельні захворювання, так звані "хвороби адаптації" (за Сельє), або "хвороби цивілізації", або психосоматичні захворювання.А відносять сюди і гіпертонічну хворобу, і стенокардію, і гастріт шлунку, і бронхіальну астму, і цукровий діабет, і деякі шкіряні захворювання (екзема, нейродерміт,псоріаз), і коліти, і ще багато ін. Виходить,що відома народна мудрість "Всі хвороби від нервів" має під собою реальну основу.Більше того, дане прислів'я, схоже легко трансформується у вислів "всі хвороби від стресів".Іне без підстав.

За даними Всесвітньої організації здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язано зі стресом, а деякі спеціалісти вважають, що ця цифра в два рази більша.

Як стверджують українські спеціалісти (Карапута І.В.,Криловець Ю.М.), на сьогодні 2/3 населення України мають серйозні проблеми з нервовою системою. А якже інакше, коли наші нерви випробовуються майже кожного дня, навіть кожної хвилини.Та проблема полягає в тому,що далеко не всі в змозі витримувати щоденні нервові напруження і, як результат в кращому випадку, зіпсований настрій, в найгіршому – нервові зриви, різноманітні розлади нервової системи.

Можна сказати, що сучасний стильжиття став основним джерелом стресу. Він став ціною, яку необхідно платити за багатство і успіх.Люди з низьким прибутком відчувають нервове напруження в два рази рідше, ніж люди із високим рівнем прибутку. Також доведено, що чим вищий рівень освідченості, тим більш імовірно, що людина буде страждати від стресу.

То що ж таке стрес? В чому ж полягає ця "чума сьогодення"?

В літературі існують різні трактування поняття "стресу". Одне із них, яке не викликає заперечень більшості вчених:

"Стрес – це неспецифічна системна адаптативна відповідь організму на будь-який подразник".

Ганс Сельє описав чотири види стресу, давши кожному виду свою назву: еустрес, дистрес,гіперстрес і гіпострес.Коли події чинять шкоду організмові, стрес правильніше називати дистресом. Нажаль більшість стресогенних подій в сучасному світі викликають саме дистрес.Однак, стрес може робити і позитивний вплив.Приступити до нової роботи, створити сім'ю або розпочати займатися якимось збуджуючим видом спорту, наприклад,стрибками з парашута, – все це може надати стимулюючого,який призведе до особистісного зростання.Для цього випадку Сельє пропонує використовувати в даному випадку назву евстрес,або хороший стрес. Також існують ще дві різновидності стресу. Гіперстрес,або надмірний стрес,зазвичай виникає,коли події, в тому числі і позитивні, самі по собі накладаються одна на одну і виходять за межі наших пристосувальних можливостей.Гіпострес, або недостатній стрес, може виникнути, коли ми відчуваємо недостатність стимуляції.Врезультаті у людей,що страждають від нудьги, може виникнути поведінка, яка пов'язана із пошуком нових вражень,наприклад,вони можуть захотіти попробувати наркотики.

Також, Г.Сельє виділив три основні стадії стресу:

1.**Реакція тривоги.** Перша відповідь на стресогенний вплив, є спробою організму відтворити нормальне функціонування.При цьому людина мобілізує всі свої или для боротьби з небезпекою, що вимагає великих енергетичних затрат організму,які реалізуються в короткий час.

2.**Стадія опору.** Якщо стресогенний вплив продовжується, реакція тривоги змінюєьбся

стадією, на якій людський організм розвиває зростаючий опір по відношенню до стресора. Симптоми стадії тривоги щезають і фізіологічний опір підвищується відносно нормального рівня, щоб справитись із тривалим стресом. Однак, за це приходиться розплачуватись збільшенням секреціїрізних залоз, пониженням опору по відношенню до інфекцій і "порушеннями адаптації".

3.**Стадія виснаження.** Якщо хронічний стрес зберігається надто довго, настає стадія виснаження. Організм виявляється уже не в стані продовжувати виділяти підвищену кількість гормонів і вже не може більше адаптуватися до хронічного стресу. Захисні механізми виходять з ладу.

З огляду на це, можна зробити висновок, що стрес є дуже небезпечним для людини будь-якої професії та будь-якого віку. Надзвичайно сприятливим для винекнення стресу є юнацький вік.

Юність – це період життя після підлітковості до дорослості.Це період, коли людина може пройти шлях від невпевненого, непослідовного підлітка, до серйозного, відповідального та впевненого в собі дорослого. В юності у молодої людини виникає проблема вибору життєвих цінностей та пріоритетів, а тому цей період дуже чутливий до різних зовнішніх впливів, втому числі – і негативних.

Все це і зумовило провести дослідження для виявлення можливості подолання стресу у юнацькому віці.

Дослідження проводилось з учнями 11-А та 11-Б класів ЗОШ №10 м.Тернополя. Вибірка становила 46 чоловік.

Мета дослідження: На основі теоретичного аналізу і практичного дослідження обгрунтувати методи управління стресовими станами в юнацькому віці.

Дослідження складалося із двох частин – діагностичної та корекційної. В діагностичну частину входило два тестових зрізи. Перший – перед проведенням корекційної програми, другий – після її закінчення. Корекційна частина проводилась лише на учнях 11-Б класу, тоді, як діагностична частина експерименту проводилась на учнях двох класів. Таким чином, в експеримнті були наявні експериментальна та контрольна групи.

Ми враховували, що стрес виявляє велику ступінь кореляції із тривожністю людини. Так, чим вищий рівень тривожності у людини, тим нижчий її опір стресу. Тому для діагностичної частини було використано тест на визначення тривожності Спілберга.

В ході експериментального дослідження виявилось:

В контрольному класі до експерименту 67% учнів показали "середній рівень" тривожності;24% учнів показали "високий рівень" тривожності І 9% учнів показали "низький рівень" особистісної тривожності. Під час другого тестування показники практично не змінились (за виключенням не значного коливання показників ситуативної тривожності).

В експериментальноу класі до експерименту 60% учнів показали "середній рівень" тривожності; 30% учнів показали "високий рівень"тривожності; І 10% – "низький". Після проведення формуючого експерименту кількість учнів із "високою тривожністю" скоротилась до 21%.

Таким чином, можна побачити, що корекційна програма дала певний позитивний результат. Вже той факт, що, на відміну від контрольного класу, в експериментальному класі зменшилась кількість учнів із високою особистісною тривожності,дає змогу говорити про ефективність корекційної програми.

В основу цієї програми було покладено цикл тренінгових занять, які включали в себе: вправи на релаксацію, вправи на підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі, інформаційні повідомлення, самостійну роботу по подоланню власних негативних емоцій.

Таким чином, говорячи про шляхи корекції та подолання стресу у молодшому юнаькому віці, то слід виділити наступне: молоді люди повинні зрозуміти, що саме від них, а не від кого іншого залежить ступінь піддатливості стресогенним факторам. Слід приймати життя таким, яким воно є. Коли виникають труднощі, потрібно усі свої сили спрямовувати на їх подолання, а не на жаління себе та обмірковування безвихідності ситуації. Коли ж емоції уже "ллються через край", слід постаратися заспокоїтися. Допомогти ж у цьому можуть вправи на релаксацію і вправи на подолання тривожності.

Література

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса – М.: Наука, 1983.- 368с.
2. Мясищв В.Н. Личность и неврозы. – Л,1980. – с.63 -68.