



СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ПІДЛІТКІВ

Руда Тетяна

ДВНЗ “Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника”

Аннотация

В научной статье представлены результаты анализа научных источников по теме исследования стресса и стрессоустойчивости. Основной проблемой является изучение не только влияния стресс-факторов, а также развития стрессоустойчивости их разнообразие, продолжительность и интенсивность. В связи с этим большое внимание обратили на изучение стрессоустойчивости, как свойство подростка противостоять негативному влиянию стресс-факторов и его развития, так как высокая стрессоустойчивость обеспечивает успешность выполнения действий в экстремальных условиях, сохранение работоспособности и здоровья подростка после воздействия экстремальных факторов внешней среды.

Ключевые слова: теоретические направления исследования стресса, факторы и его проявления, развитие стрессоустойчивости.

Annotation

The scientific article presents research analysis of literary sources of stress research and stress. The main problem is not the study of the influence of stress factors and stress of their diversity, duration and intensity. In this regard, attention turned to the study of stress as property of a teenager to resist the negative influence of stress factors and its development, because high stress ensures successful execution of duties in extreme conditions, maintaining efficiency and adolescent health after exposure to extreme environmental factors.

Keywords: theoretical research areas of stress, factors and manifestations of stress development, development of stress resistance.

Постановка проблеми. Питання формування стресостійкості підлітка як запоруки психічного здоров'я й неодмінної умови соціальної стабільності потребують ґрунтовного вивчення. Наростаючі навчальні навантаження впливають на нервову систему і психіку підлітків, що призводить до формування емоційного напруження, яке виступає одним з головних чинників розвитку різних захворювань. Сьогодні на передній план виходить турбота про збереження психічного здоров'я і формування стресостійкості. На цьому шляху важливо пізнавати особливості психіки, що дозволить не тільки попереджати виникнення хвороб, зміцнювати здоров'я, але і вдосконалювати себе і свою взаємодію з зовнішнім світом.

З огляду на це, актуальність даної теми визначається такими обставинами:

1. У вихованців у після канікулярний період знижуються адаптаційні можливості, загальний енергетичний рівень, і як наслідок – мотивація до навчання.
2. Відсутністю системи соціально-психологічних технологій формування стресостійкості в учнів у освітньому закладі.
3. Відсутністю психопрофілактичних заходів, заснованих на сучасних методах психологічної



корекції стресу у підлітків.

Мета дослідження – встановити причини виникнення стресових станів у підлітків і критерії їх стресостійкості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження, порівняння та узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження. Життя кожного із нас сповнене надмірними стресами та переживаннями. Швидкий розвиток суспільства впливає на людей як позитивно, так і негативно. Відсутність у суспільстві стабільної ідеологічної бази і матеріальної основи, глибокі та різкі зміни соціальних стереотипів пред'являють підвищені вимоги до механізмів стресостійкості будь-якої людини створюючи додаткову психологічну напруженість не тільки у дорослих, але й у дітей і підлітків.

Підлітковий вік – це складний час великих змін, дитина хоче заявити про себе, прагне до самостійності. Психологічне новоутворення віку – почуття дорослості, критичність мислення, потреба в самоствердженні. Межі віку підлітка становлять від 11–12 до 15-16 років [17].

Для багатьох підлітків період між дитинством і зрілістю пов'язаний з емоційною нестійкістю. Розвиток інтелекту в підлітковому віці робить помітний стрибок, він уже не сприймає спрощеного погляду на світ. Підліток усвідомлює різноманіття альтернативних рішень. Під час перехідного віку, часто виникають проблеми та запитання. Однією із таких проблем є агресивна поведінка, яка з'являється від негативного стресового фактора, у різних умовах життєвої ситуації, підліток формує оцінку своєї особистості, вона формується на основі оцінок оточуючих: батьків, вчителів і друзів. У соціальному довіллі постійно виникають фактори, що впливають на

рівень стресу та стресостійкості особистості та вимагають від неї уміння керувати своїми стресовими станами.

У 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє [12] вперше сформулював концепцію стресу. Він визначив його, як реакцію людини на будь-яке сильне роздратування, – зовнішнє або внутрішнє. Стресом можна вважати роздратування, яке перевищує межу витривалості систем організму. Ця концепція стала основою численних досліджень. Організм підлітка використовує стрес для захисту від будь-яких загроз. Загрози, які психологи називають стресором, поділяються на два типи:

- фізичні – біль, холод, спека, пошкодження: вони діють безпосередньо на тканини тіла;

- психологічні – це стимули, які важливі для підлітка в соціальному плані, що породжують такі емоції, як: образа, злість, страх.

Психологічний стрес, як психічний стан є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психологічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких у значній мірі визначаються обраними або прийнятими цілями. У процесі діяльності мотиви “наповнюються” та емоційно сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у виникненні та перебігу станів психологічної напруженості. Однак, на думку Н. Наєнко [9], ці поняття фактично не диференційовані між собою, питома вага емоційного компонента в станах психологічної напруженості не однакова. Ця думка поділяється й іншими дослідниками, які розглядають поняття “психологічної напруги”, яке близьке до поняття емоційного стресу.

Поява стресу змушує підлітка, або його організм починати діяти з єдиною метою – захистити

життя і здоров'я. У сучасній психології прийнято розрізняти психологічний стрес як емоційний та інформаційний.

В. Слободяник [15] вважає, що емоційний стрес – це загальна реакція організму на дію емоційно несприятливих чинників. Оцінка впливу, як негативного фактору неможливості його позбутися або уникнути, при невідповідності до нього призводить, як правило, до розвитку емоційного стресу. При цьому причиною такого стану слугує не сам вплив, а ставлення до нього, негативна його оцінка.

Інформаційний стрес у навчальній діяльності підлітка за своєю природою є різновидом психологічного стресу. Причини його виникнення пов'язані з екстремальними впливами, перш за все, з факторами навчального процесу, а також із впливом організаційних, соціальних, екологічних і технічних особливостей навчальної діяльності. Як зазначає Р. Лазарус [7], статистичний або структурний підхід властивий для вивчення інформаційного стресу, однак не зумовнюється настільки однозначно у взаємозв'язку особистості і умов роботи. Серед чинників індивідуального (онтогенетичного) розвитку організму найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має професійний стрес підлітків (підготовка, досвід). Професійний стрес більш складне явище, він виникає як відповідь на труднощі. Л. Куликов [6] розмежовує поняття “професійний стрес”, який пов'язаний з професійною діяльністю. А. Леонова [8] пов'язує професійний стрес з підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів підлітків і їх деструктивними наслідками під впливом факторів, властивих як конкретній трудовій ситуації, так і професійному життю підлітка в цілому. Стресові стани є одним з факторів, супутніх генезису і становленню особистості у підлітково-



вому віці, який характеризується кількісними та якісними змінами, гормональним вибухом. На думку В. Розова [10], до розповсюджених причин виникненню стресу відносяться:

- вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, спека, холод та ін.);

- навантаження підвищеної інтенсивності: фізичні (м'язові); фізіологічні (хвороба, розлад, травма та ін.); інформаційні (надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати); емоційні; виробничі (труднощі і конфлікти);

- повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, чекання, запізнення;

- важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, стрімкі зміни умов життя;

- переломні етапи життя: початок і закінчення навчання, перехід у нову школу;

- особистісна дисгармонія: внутрішньо особистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного Я, кризи розвитку особистості;

- невизначеність або конкретна загроза;

Актуальність проблеми розвитку стресостійкості підліткового віку та організація психолого-педагогічного супроводу зростає з різних причин, серед яких такі: наявність складних вікових проблем у підлітків (нові стосунки з дорослими і однолітками, особливості Я-концепції), недостатня ефективність системи психолого-педагогічної допомоги і підтримки підлітків з низькою стресостійкістю в умовах шкільного навчання; відсутність у навчальній програмі занять з профілактики стресових станів школярів і формування стресостійкості як необхідного компонента їх здоров'я. Педагогічний організаційний стрес виникає під впливом низки відповідних фак-

торів в організації. Заслугове на увагу підхід Н. Водоп'янової [5], яка розглядає організаційний стрес як психічне напруження, пов'язане з подоланням перешкод недоскональністю організаційних умов праці, та з високими навантаженнями при виконанні професійних обов'язків у конкретній організаційній структурі.

Характер переживань життєвих труднощів і напружень у середовищі підлітків і молоді проявляється індивідуально і розглядається як ставлення до проблем і труднощів.

Параметри психологічної стійкості залежать від здатності особистості до адекватного відбиття ситуації. В цьому і полягає основна проблема у розвитку стресостійкості у підлітків.

Для повного та всебічного аналізу психотравмуючої ситуації підлітку не вистачає життєвого досвіду, тому не може адекватно відображати цю ситуацію. Крім того, підліток не завжди розуміє, що перебуває в стані стресу, хоча в повній мірі відчуває стан дискомфорту.

Вихід із ситуації бачиться в тому, щоб прищепити дитині інтерес до таких видів діяльності, які допоможуть їй сформувати поведінкові навички, необхідні для відображення зовнішніх негативних факторів, сформувати адекватну самооцінку, залучити в життя підлітка людей, здатних надати необхідну психологічну підтримку.

У період дорослішання і активного формування особистості підліток вирішує кілька характерних завдань, пов'язаних з його розвитком: прийняття своєї зовнішності і розширення можливостей свого тіла (спорт, дозвілля, саморегуляція, трудова діяльність, мистецтво); засвоєння нових соціальних ролей; встановлення нових, більш зрілих стосунків з однолітками обох статей; формування емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; підготовка до

професійної діяльності; формування соціально-відповідальної поведінки (підготовка до участі в діяльності суспільства і засвоєння політичної та суспільної відповідальності громадянина); побудова системи цінностей і етичної свідомості як орієнтирів власної поведінки, у процесі яких відбуваються зіткнення з учителями, однолітками, батьками, соціальним середовищем, розширення "особистісного простору", і як наслідок – переживання стресу.

Для організації роботи з формування стресостійкості необхідно вирішити декілька завдань:

1. Проаналізувати існуючі наукові дослідження, присвячені стресостійкості;

2. Обґрунтувати можливість використання різних форм педагогічного впливу як засобу підвищення стресостійкості у підлітків;

3. Розробити спеціалізовані заняття і тренінги для профілактики асоціальної поведінки, описати умови, критерії ефективності та очікувані результати.

Ефективність формування стресостійкості підлітків залежить від ряду факторів: психолого-педагогічної культури батьків, рівня їх зацікавленості, а також володіння підлітком певними знаннями і вміннями, необхідними для успішного подолання стресових ситуацій.

Ці знання і вміння підліток може отримати і на спеціально організованих заняттях: тренінгах, класних годинах, бесідах. Діти більш схильні до стресу: в ранньому віці на них впливають фізичні та природні стресори, а в підлітковому – стресори оцінок. Можна говорити про знижену стресостійкість у дітей, особливо якщо вона супроводжується змінами характеру, вегетативними або фізичними порушеннями.

Звернімося до проведеного нами дослідження, в якому брали участь 358 підлітків зі шкіл Івано-Франківської області. Основою



дослідження послужили такі методики: “Рівень стресостійкості” та “Шкала тривожності Тейлора”.

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких цей стресор не буде загрозливим.

На рисунку 1, як ми бачимо, переважає середній і високий рівні стресостійкості, що складає 34,08%.

Для групи осіб із середнім рівнем стресостійкості характерна понижена емоційна стійкість.

Особистість з високим рівнем стресостійкості характеризується такими якостями, як: емоційна стійкість, переважання позитивного емоційного фону настрою, помірно-оптимальна поведінкова активність, переважання спрямованості особистості підлітка. Ці характеристики поєднуються з високим ступенем розвитку інтелектуальних якостей, безпосередньо з гнучкістю мислення; здатністю до високої продуктивності зорового сприйняття; високою оперативною пам'яттю і запам'ятовуванням; умінням зосередитися.

Б. Варданян [4] визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психоло-

гічної діяльності, у тому числі, й емоційних. М. Хуторна [17] вважає, що стресостійкість – психологічне утворення, яке включає в себе особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотивації й емоційно-регулятивної функцій і поведінковий компонент, що включає актуалізацію й застосування антистресових стратегій.

Т. Циганчук [17] ослідує стресостійкість як психологічну особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – лежить в основі успішної діяльності й соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції стійкості, виявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Тісний зв'язок між стресостійкістю та емоційною стійкістю знаходить І. Аршава, яка використовує адаптаційну і когнітивну теорію стресу у вивченні феномену емоційної стійкості [3]. З цих позицій емоційна стійкість розглядається за критеріями її значимості для успішного урівноваження суб'єкта. Автор пропонує шукати опер-раціональні ознаки емоційної стійкості у показниках психічних станів, відображених у

свідомості.

Для розуміння психологічних механізмів стресостійкості підлітків є важливим дослідження В. Русалова [11], який в структурі емоційності виділяє тільки один “фундаментальний” параметр – поріг чутливості до розбіжності реального результату дії з акцептором – (який отримує, щось від іншого об'єкта) результату, в якому відображається основна властивість емоційності – вразливість.

В.А. Абабков [1], розглядає стресостійкість як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених ситуаціях.

Підліток може часто перебувати в стресових і конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів і супроводжується зниженням стресостійкості. Для відокремлення основних компонентів стресостійкості потрібно розглянути структуру конфліктостійкості, яка складається з таких компонентів:

– емоційний – полягає в умінні людини контролювати свій емоційний стан у конфліктних ситуаціях;

– вольовий – це здатність до свідомого контролю й оволодіння собою;

– пізнавальний – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості;

– мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень у конфлікті.

Наступним етапом дослідження було визначення “Шкали тривожності Тейлора”. Тривожність – це психологічний стан, що характеризується нервозністю, страхами та переживаннями, часто безпідставними, які впливають на поведінку і самопочуття (рис. 2).

Згідно з шкалою низький і дуже високий рівень тривожності 0,28% зафіксовано лише у двох



Рис. 1. Рівень стресостійкості підлітка



дітей, що означає невелике відхилення від норми загальної групи підлітків. У 43,30% з них перевищений середній рівень тривоги. Це свідчить про об'єктивне оцінювання ситуації у житті, тому можливе короткочасне, але не дуже суттєве порушення емоційної рівноваги та зниження працездатності, але відновлення емоційного комфорту і впевненості в собі відбувається досить швидко.

В умовах стресу в людини активізуються три основні критерії адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму: фізіологічні, біохімічні і психологічні. Надзвичайно велику увагу дослідники приділяють аналізу механізмів дії стресу на біологічному рівні. Здатність людини формувати стійку стресову напругу і за її допомогою здійснювати боротьбу, досягаючи позитивного результату, пов'язана зі здатністю вищих відділів мозку підтримувати активність симпато-адреналової системи, вираженістю її стимулювальних впливів на систему "гіпофіз – кора – наднирники", функціональними можливостями останніх та іншими факторами. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпато-адреналову і гіпофізарно-надниркову системи, а також слабкість саме цих систем обмежує стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму

в пошуках шляхів уникнення небезпеки, відповідно, – до розвитку важких розладів і захворювань вважає Ю. Александровський [2].

Тривалий вплив екстремальних умов призводить, на думку дослідників, до негативних психічних станів зі змінами в поведінковій, пізнавальній та емоційній сферах. Багато психічних станів, що спостерігаються при виникненні екстремальних ситуацій, можуть бути віднесені до групи психогенних розладів. Найчастіше це різноманітні невротичні і патохарактерологічні реакції, неврози і реактивні психози. Загальна особливість усіх цих розладів полягає в тому, що вони мають ситуативно зумовлений характер. Їхня інтенсивність залежить від характеру патогенних обставин, зокрема від специфіки факторів обстановки, гостроти й сили їхнього впливу, а також смислового змісту психотравми. Отже, критеріями стресостійкості останнім часом вважають: здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей.

А. Леонова [8] звертає увагу на нормальну та гармонійну поведінку підлітка та характеризує їх трьома складовими: збалансованістю психологічних процесів, адаптивністю та самоактуалізацією, духовністю. Деадаптація охоплює такі процеси:

- фізіологічну дезадаптацію певних прошарків населення до труднощів (наприклад, неможливо нормально пристосуватися до підвищення цін без зниження рівня життя);

- психофізіологічна дезадаптація проявляється у відсутності усвідомлення психічних станів (тривоги, агресивності, апатії).

- соціально-психологічна дезадаптація відтворює усвідомлення конфлікту ставлення певних прошарків населення до труднощів і соціальних змін.

Існує безліч ознак, що вказують на те, що підліток відчуває тривогу та стрес. Ці ознаки можуть бути як ледь помітними, так і цілком очевидними. Існує стрес-тест для підлітків, який складається з безлічі індикаторів, щоб краще зрозуміти поведінку й рівень стресу підлітка.

До таких індикаторів належать такі: раптова втрата апетиту; зниження навчальної успішності; уникнення спілкування та відлюдкуватість; скарги на біль та втоми; прояви агресивності; прискорене серцебиття, ускладнене дихання.

Засновник вчення про стрес Г. Сельє [12], починаючи розмову про стреси і спроби подолання його згубних наслідків, насамперед ставить питання про те, якою має бути життєва філософія сучасної людини по відношенню до стресу і в чому повинна бути мета життя людини, здатної ефективно долати наслідки стресів.

Г. Сельє [13] ввів власний кодекс поведінки, який дозволяє уникнути основні критичні стресові ситуації:

Першим принципом він назвав правило вірно обирати собі друзів (прагнути завоювати любов ближнього).

Другим принципом є об'єктивна оцінка реальності особистості (у кожній життєвій ситуації слід розставити пріоритети).

Медицина дуже довго не визнавала вчення Г. Сельє, але по-

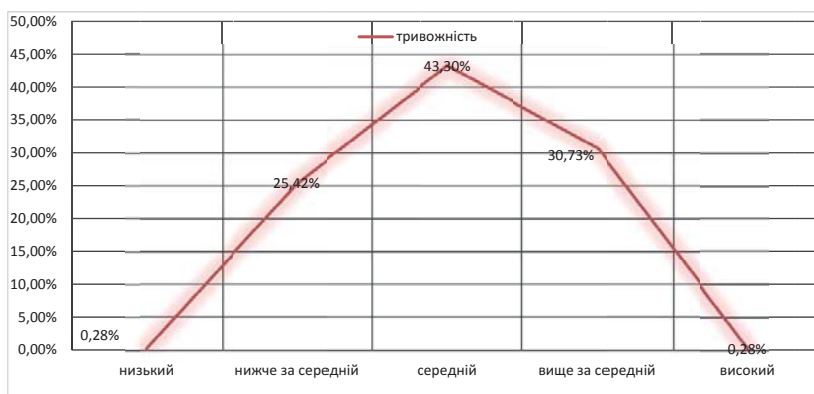


Рис.2. Шкала тривожності підлітків



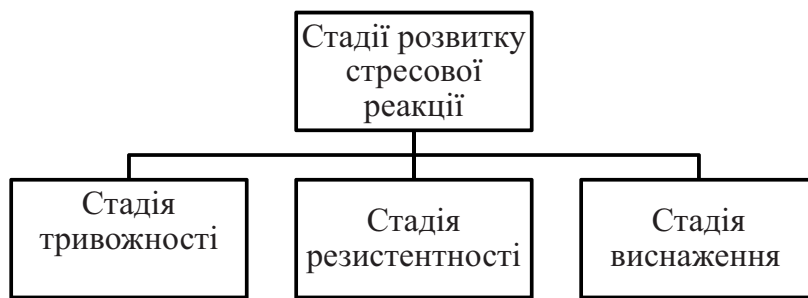


Рис. 3. Стадії розвитку стресової реакції за Г. Сельє

дальші дослідження і практика підтвердили правоту вченого.

Г. Сельє [13] запропонував три стадії розвитку стресової реакції та її фізіологічних проявів (рис. 3).

1) Стадія тривожності – характеризується зменшенням розмірів вилочкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів, що пов’язано з активацією глюкокортикоїдів.

2) Стадія резистентності характеризується тим, що розвивається гіпертрофія кори наднирників зі стійким підвищенням секреції кортикостероїдів та адреналіну. Вони збільшують кількість циркулюючої крові, підвищують артеріальний тиск. В цій стадії зазвичай підвищується стійкість і протидія організму до надзвичайних подразників.

3) Стадія виснаження. Якщо вплив патогенного фактору не припиняється, продовжує бути

надто сильним і тривалим, – розвивається стійке виснаження кори наднирників. Знову з’являється реакція тривожності. Ці процеси є незворотними і закінчуються смертю організму. На поведінці підлітка також позначаються внутрішньо-особистісні труднощі перехідного віку.

Перехід у “доросле життя” супроводжується бурхливою перебудовою психіки: перебудовуються такі важливі психічні процеси, як мислення, відчуття, сприйняття. З дванадцятирічного віку організм підлітка вчиться справлятися з бурею гормонів, що часто проявляються психологічними стражданнями і навіть фізичним нездужанням.

Концепцію стресу розробив Г. Сельє в 30-х роках, він визначив біологічний стрес як неспецифічну реакцію тіла на будь-

який подразник на його дію. Продовживши свої пошуки, Ганс Сельє зробив висновок, що важливу роль в реакції організму на стресори відіграють гормони [14]. Під час стресу у людини підвищується вироблення гормону кортизону. Саме його багато лікарів називають гормоном стресу, який постійно присутній в організмі будь-якої людини.

Кортизон – це хімічна речовина, що виробляється корою наднирників і є життєво необхідним для здійснення багатьох біохімічних реакцій. Зокрема, він звужує судини, забезпечує кращу роботу печінки та головного мозку, а також підвищує тиск. Як тільки підліток відчуває стрес психологічного або фізичного характеру, кора наднирників починає активно виробляти гормони стресу, які концентрують увагу і стимулюють серцеву діяльність. В результаті відбуваються процеси, які спричиняють руйнування слизової шлунково-кишкового тракту. Шлунок – один з найважливіших органів нашого організму. Саме він відповідає за перетравлення їжі, подальше всмоктування та надходження поживних речовин. Шлунок виконує роль бар’єра. Він перешкоджає проникненню в наш організм різних хвороботворних мікробів. Навіть видатні біологи не можуть пояснити, чому стрес найчастіше призводить до хвороби (виразки шлунка, мігрені, гіпертензії), ніж стрес від тривалої фізичної роботи (Т. Циганчук) [17]. Навпаки, значне фізичне навантаження заспокоює та навіть допомагає пацієнтові легше переносити психічні травми.

За даними ВООЗ, організм здатний справлятися зі стресом без особливої шкоди для себе. Батьки можуть допомогти підлітку впоратися зі стресом.

Визначення проблеми – повертаються в минуле ті дні, коли стрес був перешкодою лише в дорослому житті. Тепер і діти різного віку страждають від стресу різ-

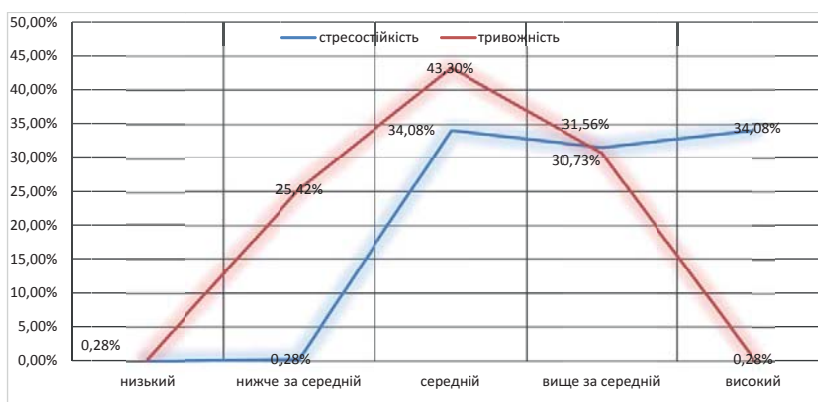


Рис. 4. Розподіл підлітків за рівнями стресостійкості і тривожності (%)



них ступенів. Визнання проблеми – половина перемоги. Найгірше, що можна зробити, це не помічати стресовий стан і чекати, доки він пройде сам. Так, він може пройти сам по собі – нібито, але потім обов'язково виникне знову. Визнання проблеми допоможе застосувати відповідні заходи й допомогти підлітку впоратися зі стресовим станом.

Дбайливість – іноді, поставивши підлітку запитання про проблему, що виникли в нього, можна отримати відповідні відповіді. Але буває так, що він може взагалі не відреагувати на поставлене запитання, тому з підлітком треба бути делікатним, обережним і м'яким. В іншому випадку є ризик поглиблення стресу. Потрібно поважати його думку і дати час, щоб він сам зміг вам довіритися.

Присутність – якщо підліток відмовляється від допомоги, корисно трішки відсторонитись, але все одно бути поруч. Хай він знає, що ви визнаєте його потребу в особистому просторі, але при цьому завжди готові допомогти.

Прояв любові – якщо симптоми стресу підлітка тривають уже тривалий час, щоб допомогти йому, варто вжити всіх необхідних заходів. Дитина, можливо, не оцінить допомогу зараз, але в майбутньому буде дуже вдячна.

Висновки. Отже, можна виділити основні психологічні особливості дітей і підлітків, на які варто звернути увагу при формуванні стресостійкості: батькам і педагогам необхідно задовольняти потреби дитини в самостійності, в самопізнанні, самооцінці, самовизначенні, створювати ситуацію успіху, вказувати дитині на шляхи подальшого розвитку. Внаслідок цього, підлітками сприйматиметься позитивно допомога більш досвідчених людей в самопізнанні, у координуванні своїх уявлень про себе зі своїми реальними можливостями і здібностями.

Стресостійкість у підлітків

може бути підвищеною шляхом створення сприятливих умов для активної соціалізації особистості і творчої діяльності. Також ми можемо спостерігати зміни в поведінці, самоорганізацію діяльності і спілкування, в основі якого лежить здатність керувати мотивацією, емоціями, ставити адекватні цілі і здійснювати вибір ефективних способів подолання труднощів, зберігати працездатність, не відчуваючи руйнівної напруги.

Перше та друге дослідження мають практично однакові результати – рівень тривожності складає – 0.28% це означає, що підлітки мають здатність протидіяти стресам. Для підлітків з низьким рівнем тривожності властивий спокій, ймовірність виникнення конфліктів з їхньої ініціативи мінімальна.

За результатами дослідження переважає середній рівень тривожності підлітків, що означає те, що підлітки при звичаються до стресових ситуацій.

Для того, щоб у підлітка виробилася стресостійкість, необхідно допомогти йому визначити пріоритети: найбільш важливі і другорядні події, речі, правила.

Огляд наукової літератури сприяв відокремленню спільного й відмінного в структурі понять “стрес” та “стресостійкість”, що зумовлено сучасними вимогами, а саме колом проблем, стресових ситуацій підлітка, які виникають у повсякденному житті.

Сутність стресової реакції полягає в “підготовчому” порушенні й активації організму, необхідної для готовності до фізичної напруги. Отже стрес завжди передувє значній витраті енергетичних ресурсів організму підлітка, що призводить до виснаження функціональних резервів організму.

Проблема регуляції емоційних станів є однією із найважливіших у психології й одночасно відноситься як до фундаментальних, так і до прикладних проблем.

Перспективні напрями дослідження вбачаються в необхідності поглибленого вивчення поняття “стрес” та “стресостійкість”, що є актуальним для сучасної психології.

Література

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. С.Пб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Александровский А.Ю. Социально-стрессовые расстройства – особая группа невротических и соматоформных нарушений: Материалы 12 съезда психиатров России. Москва, 1995. С. 142-144.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. ... докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. 1983: сб. науч. тр. / Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. 1983. С. 542-543.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностики стресса. С.Пб.: Питер, 2009. 336 с.
6. Куликов В.Л. Психологию личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. С.Пб.: Питер, 2004. 464 с.
7. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. 1989: сб. науч. тр. / Психологические факторы на работе и охрана здоровья. Москва: Женева, 1989. С. 121-126.
8. Леонова А.Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. 2004: журнал / Психологический журнал, 2004. Т. 25. № 2. С. 75-85.
9. Наенко Н.И. Психическая напряженность. С.Пб.: Речь,



1976. 112 с.
10. Розов В.І. Адаптивні анти-стресові психотехнології. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
 11. Русалов В.М. Биологические свойства индивидуально-психологических различий. Москва, 1979. 148 с.
 12. Селье Г. Концепция стресса, как мы её представляем. 1977: сб. науч. тр. / Новое о гормонах и механизмах их действия. 1977. С. 27-51.
 13. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогрес, 1982. 127с.
 14. Селье Г. Стресс и сердечно-сосудистые заболевания. 1976: сб. науч. тр. под ред. А.М. Чернуха / Актуальные проблемы физиологии и патологии кровообращения. Москва: Медицина, 1976. С. 14-26.
 15. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. 2011: збірник наукових праць / Міжн. наук.-практ. конф. курсантів і студентів, Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011.
 16. Хуторная М. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дисс... канд. психол. наук: 19.00.13. Тамбов, 2007. 182 с.
 17. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – Київ, 2011 271 с.

