

СТРЕС У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Підлітковий вік охоплює період від 11 — 12 до 13 — 15 років, що відповідає середньому шкільному віку, тобто 5 — 9 класам сучасної школи. У цей період в особистості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають важким, критичним, перехідним. Така оцінка зумовлена багатьма якісними змінами, які нерідко пов'язані з докорінним ламанням попередніх позицій, особливостей активності, інтересів і стосунків дитини. Відбуваються вони за порівняно короткий час, здебільшого бувають несподіваними і надають процесові розвитку стрибкоподібного, бурхливого характеру. Майже завжди ці зміни супроводжуються появою у підлітка суб'єктивних труднощів. Ускладнюється і його виховання, оскільки підліток не підкоряється ефективним впливам дорослих, у різних формах проявляє непослух, опір і протест (упертість, грубість, негативізм, замкненість).

Аналіз емоційної сфери підлітка базується на теоретичних дослідженнях С.П. Ільїна, Б.Г. Ананьєва, В.К. Каліна, А.І. Висоцького і ін [7]. Разом з тим ми роздивлялися стресовий стан який вивчали такі відомі вчені як П.А. Рудик, С.М. Павлютенков, В.Ф. Калюшин, В.В. Крижко та інші.

Вже більше століття ведеться дискусія про те, якими факторами зумовлений психічний та особистісний розвиток підлітка: біологічними чи внутрішніми. Проблема біологічного чинника пов'язана з тим, що саме на цей вік припадають кардинальні зміни в організмі дитини, розгортається процес статевого дозрівання, а внутрішніми факторами виступають: посилення тривоги; неможливість зосередитися на чомусь; допущення помилок; погіршення пам'яті; відчуття постійної втоми; відчуття втрати контролю над собою; підвищена збудженість дратівливість; втрата почуття гумору; поява шкідливих звичок. Внутрішні фактори кризи підліткового віку більш нагадують ознаки стресового стану. Можна впевнено сказати, що в цей період дитина переживає стрес [8].

Модне останнім часом слово "стрес" прийшло до нас з англійської мови, і в перекладі означає "натиск, тиск, напруга". Енциклопедичний словник дає таке тлумачення стресу: "Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)" [6].

Мета нашого дослідження полягає у виявленні стресового стану у дітей підліткового віку та підібрати тренінги для зниження загрози стресу в цьому віці.

Задачі, які ставили перед собою автори, наступні:

- Розкрити сутність підліткового віку;
- Охарактеризувати стан кризи підліткового віку;
- Надати характеристику стресового стану;
- Провести серед підлітків методики які спрямовані на виявлення стресового стану;
- Підібрати тренінги які спрямовані на подолання стресового стану та покращенню емоційної сфери дітей 13 років.

В умовах стресу між правою і лівою півкулями головного мозку виникає дисбаланс. Під впливом стресу одна з півкуль бере на себе додаткову роль. У результаті дисбалансу в дитини з'являються тенденції до однобічного сприйняття і активності лівої півкулі або, навпаки, ознаки неадекватного сприйняття і активності правої півкулі.

У підлітковому віці дитина переживає стресовий стан. Стрес може сприяти мобілізації дитини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки – евстрес. Але він може й зруйнувати підлітка, різко знизити ефективність його роботи і якість життя – дистрес [1].

Причини стресу можуть бути різними, є ті що викликані зовнішніми факторами, а існують і ті що викликані саме внутрішніми факторами. Саме в підлітковому віці причини стресового стану можуть бути викликані як зовнішніми та і внутрішніми факторами, тому що емоційна сфера підлітка більш поглиблена і сильніша, ніж у дітей молодшого шкільного віку. Особливо сильні емоції викликає у підлітків їх зовнішність.

Причини виникнення стресу:

- вплив навколишнього середовища;
- навантаження (фізичне, фізіологічне, емоційне);
- монотонність в повсякденній діяльності;
- повсякденні подразники;
- переломні етапи життя;
- соціальні та соціально-психологічні фактори;
- невизначеність;
- особистісна дисгармонія (порушення емоційного стану) [4].

Це далеко не весь перелік факторів, які можуть спричинити стрес. Автори прагнуть детальніше розкрити сутність стресу в підлітковому віці.

Діти які підлягають підлітковому віку переживають вікову кризу, яка має таку ж характеристику як стрес. Особливо це спостерігається в емоційній сфері, яка характеризується підвищеною чутливістю. У підлітків підвищується тривожність, вони можуть переживати як підвищення настрою та і його зниження [5].

Наш експеримент складався таким чином: у школах Запорізької області, Мелітопольського району с. Вознесенівка було обрано дві групи підлітків по 13 років. Одну групу ми визначили як експериментальну (28 дітей), а другу як контрольну (24 дитини).

Спочатку ми проаналізували зовнішні фактори (що можуть викликати стресовий стан. Різниця між експериментальною та контрольною групою проявляється лише у відвідуванні різних освітніх закладів.

В експериментальній та контрольній групі ми провели методики, які були спрямовані на оцінку емоційного стану в період вікової кризи та одночасне виявлення стресу.

Дітям були запропоновані наступні методики: "Методика діагностики емоційності", "На скільки ти емоціонален?", "Как у тебя с чувством юмора?", "Тест школьної тривожності Филлипса", "Оценка нервно-психического напряжения" [3]. Після проведення методик ми опрацювали отримані дані та отримали наступні відсотки які свідчать про незадовільний психологічний стан та порушення емоційної сфери підлітків.

Методика діагностики емоційності

Експериментальна група	Характеристика стану	Контрольна група
50%	Комунікативна емоційність	40%
38%	Інтелектуальна емоційність	52%
12%	Психомоторна емоційність	8%

"Наскільки ти емоційний?"

Експериментальна група	Характеристика стану	Контрольна група
28%	Здорове відношення до емоцій	36%
48%	Розуміє свої емоції	28%
24%	Стримана людина	36%

"Як у тебе з почуттям гумору?"

Експериментальна група	Характеристика стану	Контрольна група
33%	Відчуття гумору не порушене	37%
67%	Відчуття гумору порушене	63%

"Тест шкільної тривожності Филлипса"

Експериментальна група	Характеристика стану	Контрольна група
6%	Загальна неспокійність	4%
30%	Переживає соціальних страх	29%
12%	Фрустрація	10%
5%	Страх самовираження	10%
3%	Страх перевірки знань	7%
4%	Страх на невідповідальність нормам	2%

32%	Низька супереч стресу	31%
8%	Відносини з вчителем	9%

"Оцінка нервово-психічного напруження"

Експериментальна група	Характеристика стану	Контрольна група
54%	Нервово-психічна напруга	50%
27%	Астенічний стан	32%
19%	Прояв настрою	18%

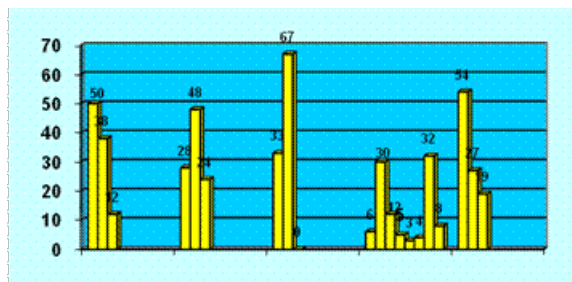


Рис. 1. Процентне відношення за першим зрізом

З процентних даних ми зробили висновок про нестійку емоційну сферу підлітків та порушення в психологічному стані і запропонували дітям пройти тренінгові вправи: саме які спрямовані на подолання стресового стану.

Тренінгова вправа "Емоційні загадки"; тренінгова вправа "Почуття тварин"; тренінгова вправа "Поясню розумію"; тренінгова вправа "Муха"; тренінгова вправа "Лимон"; тренінгова вправа "Бурулька"; тренінгова вправа "Повітряна куля"; тренінгова вправа "Відобрази тварину" [2].

Після проведення тренінга на підвищення емоційного стану та подолання стресового стану ми зробили діагностичну перевірку, яка виявила результати наведені в таблиці що загальний психологічний стан та стан емоційної сфери дітей змінився. З процентних даних видно, що психологічний стан підлітків покращився.

Методика діагностики емоційності

Експериментальна група	Характеристика стану
35%	Комунікативна емоційність
34%	Інтелектуальна емоційність
31%	Психомоторна емоційність

"Наскільки ти емоційний?"

Експериментальна група	Характеристика стану
40%	Здорове відношення до емоцій
48%	Розуміє свої емоції
12%	Стримана людина

"Як у тебе з почуттям гумору?"

Експериментальна група	Характеристика стану
93%	Відчуття гумору не порушене
7%	Відчуття гумору порушене

"Тест шкільної тривожності Філліпса"

Експериментальна група	Характеристика стану
10%	Загальна неспокійність
13%	Переживає соціальних страх
37%	Фрустрація
10%	Страх самовираження
5%	Страх перевірки знань
3%	Страх на невідповідальність нормам
15%	Низька супереч стресу
7%	Відносини з вчителем

"Оцінка нервово-психічного напруження"

Експериментальна група	Характеристика стану
22%	Нервово-психічна напруга
14%	Астенічний стан
64%	Прояв настрою

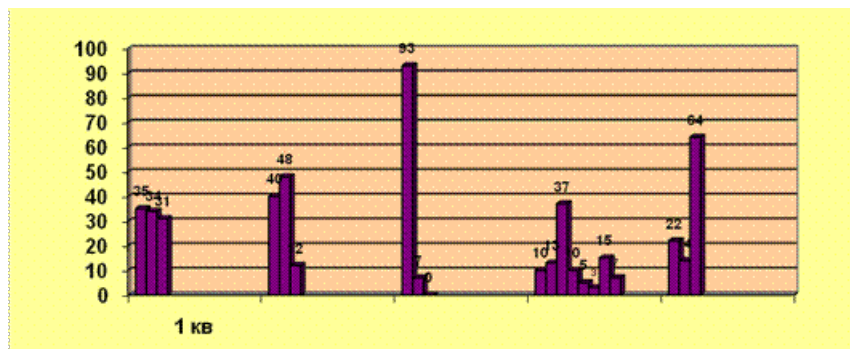


Рис. 2. Процентне відношення за другим зрізом.

Висновки. В нашому дослідженні було прослідковано протікання кризи підліткового віку. З'ясовано, що криза цього віку яскраво виражена в емоційній сфері дитини. З літературних джерел встановлено, що емоційна сфера людини пов'язана з психологічним станом людини, який може бути цілісний або

порушень. Отже порушення психологічного стану людини і є стресом.

Можна впевнено сказати, що підлітки, окрім вікової кризи, переживають і стресовий стан. Але ми підтвердили факт того, що можна протидіяти стресовому стану. Людина може з ним боротися і дуже успішно. Стрес не є чимось фатальним, і його можна перемогти. Стрес – це індивідуальна реакція кожної людини. В її основі лежить ставлення до певної ситуації, а також думки й почуття. Змінюючи свої думки й реакцію, людина отримує можливість цілком змінити своє відчуття й знизити рівень стресу. Отже, реакція на ситуацію залежить від людини, від її думок, якими можна керувати.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Алексеев А.В.* Как защитить себя от стресса / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 160 с.
2. *Анн Л.* Психологический тренинг с подростками / Л. Анн. – СПб.: Питер, 2003. – 270 с.
3. *Грецов А.В.* Узнай себя психологические тесты для подростков / А.В. Грецов, А.А. Азбель. – СПб.: Питер, 2006. – 176 с.
4. *Истратова О.Н.* Большая книга подросткового психолога / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – [изд. 2-е.]. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 636 с.
5. *Митяева И.Ю.* Курс управления стрессом / И.Ю. Митяева. – М.: ИЦК "МарТ", 2004. – 208 с.
6. *Павлютенков С.М.* Конфликты: суть и преодоление. Стрес у педагогичній діяльності / С.М. Павлютенков, В.В. Крижко В.Ф. Калошин. – Х.: Вид. група "Основа", 2008. – 224 с.
7. *Синельников В.В.* Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни / В.В. Синельников. – М.: Центриграф, 2006. – 221 с.
8. *Фридман Л.М.* Психология детей и подростков: Справочник для учителей и воспитателей / Л.М. Фридман. – М.: Изд-во Ин-тута Психотерапии, 2004. – 480 с.

Подано до редакції 03.02.2010

РЕЗЮМЕ

У статті розглядається проблема протікання стресового стану в підлітковому віці та профілактика стресу. Завданням дослідження є виявлення стресового стану в підлітків 13 років як паралель вікової кризи. Обґрунтування використаних тренінгів, що сприяють подоланню стресового стану.

Ключові слова: підлітковий вік, вікова криза, стрес, евстрес, дистрес, емоції, емоційна лабільність.

О.В. Царькова, Н.И. Величко

СТРЕСС В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается проблема протекания стрессового состояния в подростковом возрасте и профилактика стресса. Задачей исследования является выявление стрессового состояния у подростков 13 лет как параллель возрастного кризиса. Обоснование использованных тренингов, которые направлены на борьбу со стрессовым состоянием.

Ключевые слова: подростковый возраст, возрастной кризис, стресс, эвстресс, дистресс, эмоции, эмоциональная лабильность.

O.V. Tzarkova, N.I. Velichko

STRESS AT TEEN AGE AND WAY OF OVERCOMING IT

SUMMARY

The article analyzes the problem of passing of stress state at teen age and its prophylaxis. A research task implies exposure of a stress state of 13-year-old teenagers as a parallel of age crisis. The author substantiates the used trainings directed at overcoming a stress state.

Keywords: teen age, age crisis, stress, eustress, distress, emotions, emotional lability.
