

**Кормило О.М.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка*

## **СТРЕС ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПРОЯВУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Велика кількість повсякденних стресових ситуацій таких як: щоденні життєві негаразди, напруга на роботі, в навчанні, неприємна інформація, а також військові конфлікти і нестабільність політичної ситуації в державі зумовлює виникнення так званої «епідемії стресу», що охоплює значні масштаби, і зумовлює зростання суспільного інтересу до феномену стресу.

Проблему стресу та стресостійкості вивчали і досліджували Г. Сельє, Р. Лазарус, К. Ізард, В.Д. Небиліцин, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, В.А. Бодров, Л.І. Анциферова, І.Г. Сизова, С.І. Філіпченкова та ін.

Слово «стрес», так само як «успіх», «невдача» і «щастя», має різне значення для різних людей. Тому, дати йому пояснення дуже важко, хоча сам термін увійшов у наше повсякденне мовлення. Чи не є «стрес» просто синонімом «дистресу»? Що це, зусилля, втома, біль, страх, необхідність зосередитися, приниження публічною критикою, втрата крові або навіть несподіваний величезний успіх, що веде до зламу усього життєвого укладу? Відповідь на це питання – і так, і ні. Ось чому так важко дати визначення стресу. Будь-яка з перерахованих умов може викликати стрес, але жодну з них не можна виділити і сказати – «ось це і є стрес» [5].

Люди по-різному реагують на стрес у залежності від індивідуальних особливостей. Одні стають надмірно збуджені, метушаться, багато говорять і багато рухаються. Інші різко сповільнюються, впадають у стан емоційного «ступора», замовкають і тимчасово наче «виключаються» з життя і спілкування.

Не слід боятися стресу і прагнути не зважаючи ні на що, уникати його. Парадоксально, але факт: чим більше ми будемо намагатися жити і працювати завжди розмірено і спокійно, тим більшою мірою стрес нас буде руйнувати. Адже замість того, щоб накопичувати досвід з управління собою під час стресу, ми будемо від нього просто «втікати».

Діти та підлітки помічають і реагують на стрес у своїй родині, а також переживають свій власний стрес. Важливо вчасно розпізнати стрес у дітей та надати належну допомогу. Адже часто вони використовують у дорослому житті методи боротьби зі стресом яких їх навчили в дитинстві.

Прояв стресу у підлітковому віці має свої особливості. Стрес може проявлятися у вигляді направленості стресової агресії підлітка: на самого себе або на оточуючих. Один звинувачує у всьому себе і шукає перш за все свої власні помилки. Інший звинувачує оточуючих і не здатний поглянути на себе збоку. Засвоєний ще в дитинстві стресовий сценарій (зазвичай цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли батьки конфліктують на очах у дитини, залучаючи її в свої проблеми) «запускається» майже автоматично. Досить незначного порушення звичного ритму життя і роботи, одного слова, невдало кинутого співрозмовником, як «включається» стресовий механізм, ніби проти волі самої людини, і починає «розкручуватися», як «маховик» цієї потужної і вбивчої «зброї». Людина провокує напругу або активно вступає в конфлікт з якоюсь дрібною, об'єктивно несуттєвою причиною. У неї спотворюється сприйняття людей і ситуації, вона надає негативного значення тим деталям, на які в спокійному стані майже не звертала уваги [2; 3].

Говорячи про специфіку прояву стресу в підлітковому віці, варто звернути увагу на вікові особливості цього періоду. Різко виражені психологічні особливості підліткового віку отримали назву «підліткового комплексу». Він включає у себе перепади настрою – від нестримних веселощів до смутку і навпаки, а також ряд інших полярних якостей, які виступають поперемінно. Причому достатніх, значимих причин для подібної зміни настрою підлітка, по суті, просто може і не бути. Так, часто чутливість підлітків до оцінки сторонніми людьми своєї зовнішності, здібностей, умінь поєднується у них із надмірною самовпевненістю і безапеляційними судженнями відносно оточуючих. Сентиментальність часом поєднується з вражаючою черствістю, хвороблива соромливість – з розбещеністю, бажання бути визнаним і оціненим іншими – з показною незалежністю, боротьба з авторитетами, загальноприйнятими правилами і поширеними ідеалами – з обожнюванням випадкових кумирів, а чуттєве фантазування – з сухим мудруванням (Лічко А. Е., 1983). Підлітки виключно егоїстичні, вважають себе центром всесвіту і єдиним предметом, гідним інтересу, і в той же час ні в один з наступних періодів свого життя вони не здатні на таку відданість і самопожертву,

як в цьому віці. Вони можуть пристрасно любити і обірвати ці відносини так само раптово, як і почали. З одного боку, вони з ентузіазмом включаються в життя суспільства, а з іншого – охоплені пристрастю до самотності [4, с. 384].

Дуже часто такі психологічні характеристики підлітка як збудливість, агресивність, дратівливість, імпульсивність, нестійкість настрою, інфантильність теж будуть сприяти виникненню напружених ситуацій [7].

Американська академія дитячої і підліткової психології виділила ознаки стресу для дітей середнього і старшого підліткового віку:

- Зміна шкільної успішності;
- Вживання алкоголю чи наркотиків;
- Зміни в режимі сну чи харчування;
- Часті скарги з приводу фізичного стану;
- Одержимість питанням своєї ваги: невиправданий страх ожиріння;
- Протиставлення себе правам і владі інших людей, що виражене в актах крадіжок або вандалізму; виражені реакції протесту;
- Тривала депресія, песимізм, поганий апетит, думки про смерть;
- Часті прояви агресивності або жорстокості [3, с. 53].

Існує велика кількість підтверджень того, що хронічний стрес – супутник підліткового життя. Вивчаючи дітей, Таубес і Коен виявили, що вони особливо схильні до хронічного стресу через необхідність справлятися з віковими проблемами перехідного періоду. Крім того, стрес може позначатися на навчанні (засвоєнні і використанні знань), що перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю в свою чергу також створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється [1].

Аналізуючи літературні джерела науковці виділяють такі форми прояву стресу в підлітків: поведінкова, інтелектуальна, емоційна, фізіологічна.

Поведінкові прояви стресу проявлятися в: надлишковому напруженні м'язів, тремтінні рук, тремтінні голосу, зменшенні швидкості сенсомоторної реакції, порушенні мовних функцій та ін. (*порушення психомоторики*). А також, *порушення режиму дня, навчальних порушеннях* які виражаються в хронічній нестачі часу, в низькій продуктивності навчальної діяльності, підвищується втомлюваність; *порушення соціально-рольових функцій* які особливо проявляються в конфліктності із близькими людьми.

При стресі зазвичай страждають всі сторони інтелектуальної діяльності, в тому числі такі базові властивості інтелекту як пам'ять і увага. Спостерігається відволікання уваги, стреси особливо погіршують оперативну пам'ять. Можливі порушення нормальної взаємодії півкуль мозку при сильному емоційному стресі в сторону більшого домінування правої «емоційної» півкулі, і зменшення впливу лівої, «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини. Саме тому, стреси негативно впливають на навчальну діяльність підлітків.

Фізіологічні прояви стресу стосуються майже всіх систем органів людини: травної, серцево-судинної і дихальної. При впливі стресу на серцево-судинну систему спостерігається: підвищення частоти пульсу або зміна його регулярності, підвищення артеріального тиску та ін. Зазвичай в стані психологічної напруги підлітки часто відчують болі в серці та інших органах. Стреси також призводять до зниження імунітету, підвищення втомлюваності, зміни маси тіла, викликають часті головні болі та ін.

Емоційні прояви стресу зачіпають різні сторони психіки. В першу чергу це стосується характеристик загального емоційного фону, який набуває негативного песимістичного відтінку. При тривалому стресі підліток стає більш тривожним, у нього знижується самооцінка, він втрачає віру в успіх, а у випадку особливо затяжного стресу може впасти в депресію. На фоні такої зміни настрою спостерігаються більш сильні емоційні спалахи, частіше за все негативного характеру. Це можуть бути емоційні реакції дратівливості, гніву, агресії, аж до афективних станів. Негативні емоційні стани (страх, тривога, песимізм, негативізм, підвищена агресивність) одночасно є наслідком і передумовою розвитку стресу.

Підсумовуючи зазначимо, що основними причинами стресу в підлітковому віці можуть стати: конфлікти в сім'ї, з однолітками, та найближчим оточенням; незадоволеність собою, своєю зовнішністю, різні ситуації пов'язані з навчальною діяльністю (екзаменаційний стрес) та ін. Поширеними ознаками стресу у цьому віковому періоді є злість, втрата ілюзій, недовіра до всього світу, низька самооцінка, бунтарська поведінка, а на рівні фізіології – головні болі та болі в шлунку тощо. Отож, стресові події негативно впливають на психіку та поглиблюють підліткову кризу.

### **Список використаних джерел:**

1. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – [7-е изд.]. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с. – (серия «Мастера психологии»).
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
3. Льюис Ш. Ребенок и стресс / Ш. Льюис. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 208 с. – (серия «Сам себе психолог»).
4. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОзнак, 2002. – 656 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 68 с.  
Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОзнак, 2002. – 656 с.
6. Тигранян Р. А. Стресс и его значение для организма / Р. А. Тигранян. – М.: Наука, 1988. – 175 с.
7. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е. М. Черепанова. – [2-е изд.]. – М.: Изд. центр «Академия», 1997. – 96 с.

**Матвієвська Ю.О.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Кутєпова-Бредун В.Ю.*

*старший викладач,*

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

## **ЗАЛЕЖНІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВІД ПРОФЕСІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ ЛЮДИНИ**

Хоча емоційний інтелект стали вивчати тільки в кінці минулого століття, останнім часом увага дослідників до цього феномену зростає. Адже психологія накопичує все більше експериментальних даних, які підтверджують припущення, що саме емоційний інтелект є важливим фактором ефективності та успішності людини. Складність теоретичних відомостей про емоційний інтелект та її вплив на ефективність роботи, досить високий. Ці обставини вже говорять про необхідність дослідження емоційного інтелекту [1; 2].

Останнім часом у наукових дослідженнях дедалі частіше почали з'являтися дані про те, що успішність людини, професійне життя якої пов'язане із міжособистісними стосунками, переважно визначається її емоційною компетентністю, і значно меншою мірою залежить від загального рівня інтелектуального розвитку, власне, рівня знань [3].