**Ребуха Лілія Зіновіївна**

(Тернопіль, Україна)

**Психологічні науки** (Педагогічна психологія)

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТРЕСІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Актуальність теми дослідження.** Економічний розвиток суспільства впливає на спосіб життя людини як позитивно, так і негативно. У соціальному середовищі постійно виникають чинники, що впливають на рівень стресостійкості особистості та потребують від неї уміння формувати навички саморегуляції у таких ситуаціях.

Дослідження психіки у підлітковому віці завжди хвилювали психологів (Л. Китаєв-Смик, Б. Коган, Р. Лазарус, Г. Сельє, В. Суворова, В. Розов, Ф. Ва-силюк, У. Кеннон, Дж. Сміт, М. Пірен тощо), які добре розуміли, що механізми стресу можуть прийти в дію не тільки під впливом шкідливих факторів, але і від надмірного позитивного емоційного збудження. Подолати стрес можна завдяки адаптації до соціального середовища та вмінню управляти своїми емоціями, реакціями і поведінкою. Тому для юної особи важливо навчитися вчасно виявляти та попереджувати стрес, набути ефективних умінь та освоїти навички щодо саморегуляції цими станами.

**Мета дослідження:** відстежити психологічні особливості виникнення стресів у підлітків та допомогти їм опанувати вміннями саморегуляції у стресових ситуаціях.

**Об'єктом дослідження** є процес саморегуляції як психологічна властивість підлітка.

**Предмет дослідження**: особливості саморегуляції у стресових ситуаціях.

Для досягнення мети дослідження вирішувалися **завдання** щодо аналізу сучасного стану розробки проблеми стресу в дослідженнях науковців та описання методів і прийомів їх запобігання у підлітковому віці.

Виникнення і переживання сильного емоційного стану залежить не стільки від об’єктивних, скільки від суб’єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати його причиною. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об’єктивної загрози. Важливим є саме суб’єктивне ставлення до неї. Для позначення психічних станів людини у повсякденному житті традиційно використовується поняття „стрес”. У перекладі з англійської мови воно означає напруження, тиск, зусилля, а також зовнішній вплив, який зумовлює виникнення цього стану.

Починаючи з ХІV століття в літературі з’явилося багато варіан­тів даного поняття. Слова „страждання”, „напруження”, „втомленість” використовувалися в контексті зі словом „стрес” [4−5]. Однак походження даних слів не завжди розкривають зміст поняття і наукове роз’яснення „стресу”. Однак трактування даних понять дозволяє інтерпретувати стрес як силу, що діє певним чином на людину, а остання, зі свого боку, намагається справитися з нею, долаючи немало зусиль. У результаті відчувається хвилювання, втомленість та страждання.

Першими науковими „ластівками” у вивченні стресу вважається вчення про стрес К. Бернара, який відкрив сталість внутрішнього середовища (температура тіла, тиск тощо), що підтримується на певному рівні і спричинюють повернення людини до початкового стану [5, с. 25–36]. На основі праць К. Бернара та У. Кеннона канадський учений Г. Сельє створив концепцію стресу, як стан неспецифічного напруження у живому організмі, котрий викликається будь-яким зовнішнім несприятливим подразником, або стресором за термінологією науковця [5, с. 20–39]. Концепція стресу висунута Г. Сельє була революційною для науки середини ХХ ст., оскільки в той час науковці вважали, що реакція живого організму на фактори впливу середовища носить виключно специфічний характер. Потрібно лише виявляти і фіксувати відмінності у реакціях на різноманітні впливи зовнішнього світу.

Отже, трактування поняття “стрес” дозволяє інтерпретувати його як силу, що діє певним чином на людину, а остання, зі свого боку, намагається справитися з нею, докладаючи немало зусиль. У результаті особистість відчуває хвилювання, втомленість, страждання.

Стресових ситуацій у підлітковому віці є дуже багато, і вони є різноманітні. Одна і та сама стресогенна подія може по-різному впливати на молодих людей – усе залежить від того, що вони вважають стресом. Д. Магнусеон зазначає, що у тих школярів, які ще не вступили у період юності, але перебувають в ситуаціях пов’язаних з концентрацією на своїх фізичних особливостях, зовнішніх тілесних наслідках і можливих зовнішніх покараннях викликають у них неспокій. Вони більше думають про психологічні наслідки як підстави для тривоги в кожній ситуації (наприклад передчуття сорому, усамітнення чи втрата особистісної цілісності) [2, с. 288].

Однак у вивченні стресу важливими залишаються все ж таки знання про індивідуально-психологічні та вікові особливості реагування особистості на стрес [3; 6, с. 104–105]. Вченими виділено дві групи осіб, для яких характерна підвищена чи знижена емоційно-рухова та пове­дінкова активність, а тому розрізняють дві форми реагування на стрес − активну і пасивну.

Психологічними проявами активної форми слугують емоції гніву, агресії; поведінкові – готовність до нападу чи активного захисту. Активна форма реакції на стрес у критичних ситуаціях, характеризується, як реакція „боротьби-втечі”, що розглядається як мобілізація організму, підготовка м'язів до дії у відповідь на сприйняту загрозу. Пасивна форма реагування – страх, смуток; поведінкові – завмирання, уникнення активних дій. Такі різноманітні індивідуальні прояви на дії стресогенних факторів проявляються по-різному та залежать від темпераменту, рівня тривожності, типу мислення, спрямованості характеру особистості [4, с. 12; 8, с. 81–89]. Успішне вирішення складної ситуації залежить від рівня оцінки того, що відбувається, а також від того, чи буде подія сприйматися як загрозлива. Якщо негативні переживання затягуються, тоді інстинкт переборювання зменшується і може перейти у дистрес [5, с. 20–24]. Особисте реагування є проміжним етапом між стресовими подіями, що виникають, та їх наслідками у вигляді, наприклад, тривожності, психологічного дискомфорту чи духовного підйому та радості від успіху вирішеної проблеми.

Фахівці відмічають важливу роль віку у переживанні стресу та умовно виділяють чотири вікових періоди реагування на стрес − дошкільний, шкільний, юнацький, дорослий [6]. Відповідно до обраної теми та об’єкта дослідження нашої уваги заслуговує підлітковий вік, який є найбільш вразливим до впливів стресу. Його називають перехідним, критичним, періодом статевого дозрівання. У цьому віці юнь уже не хоче, щоб її вважали за дітей, але і боїться відповідальності дорослості. Це − важкий і неспокійний період, небезпечний депресіями і суїцидними спробами. Коли починає наступати статева зрілість, спокійне та повсякденне життя зникає, а на зміну йому приходить життя з невизначеними одна від одної фізичними та психологічними проблемами. Здебільшого батьки, друзі, вчителі, помічаючи зміни, не приймають їх до уваги і продовжують ставитись до підлітка як до дитини.

Підлітки використовують нові зачіски, музику, одяг для свого самостверджен­ня, маніпулюють новими звуками, новими поглядами – цим вони осягають можливості своєї особистості, яка формується. Відштовхуючи ідеї своїх батьків, вони все ж продовжують їх поважати незважаючи на те, що більшість батьків не визнають їх як особистість. Це викликає в них переживання, що призводять до стресів і є гальмівним фактором у їхньому психоемоційному розвитку [6−7]. Розуміння і допомога близьких сприяє без великих зусиль пережити „важкий період”. У такому випадку підліток не переживатиме справжній стрес і через декілька років після „важкого періоду” зв’язок між його зовнішнім виглядом і поведінкою налагоджується. Ті зрушення, які відбуваються у підлітка, призводять його до виникнення нового емоційного періоду життя. Його самопочуття змінюється разом з загальним емоційним тонусом і душевним станом. Виникають нові види переживань, пов'язані із ставленням до неї дорослих, з'являється емоційна зацікавленість до того, що скоріше було їй байдуже.

Важливе місце у житті підлітка займає потяг до спілкування з однолітками [4; 8]. Життя класу стає для нього ближче, ніж для молодшого школяра, але якщо клас не задовольняє його потреби, тоді він знаходить для себе іншу групу, в якій може себе самоствердити, самореалізувати, поспілкуватися, розділити спільні бажання та інтереси. Соціально-ціннісні та соціально-шкідливі переживання підлітка визначаються духом групи, до якої він внутрішньо належить традиціями і моральними установками, які вона підтримує і пропагує. У життєдіяльності підлітка формуються певні емоційні установки, які в подальшому повсякденні відіграють важливу роль. У межах підліткового віку виділяють: сімейний, сексуальний та шкільний стреси. Відповідно до них підліток певним чином реагує. Це проявляється зосередженням на проблемі чи її уникненні, виникнення почуття сорому, гніву, протесту, пошук нової соціальної групи. На відміну від інших вікових груп, підлітки не задоволені роллю пасивних спостерігачів, тому виступають у ролі учасників подій власного життя [1].

Отже, стрес у підлітковому віці розглядається як індивідуальний феномен. І тому не можна визначати однозначно ситуації як „стресогенні” і „нестресогенні”. Вони можуть бути потенційно стресогенними і можуть бути не стресогенними залежно від їх сприйняття та оцінки кожним зокрема. Щоб визначити наявність стресового стану, потрібно враховувати індивідуальний стан кожного школяра у взаємозв’язку з його оточенням та його здатністю і вмінням справитися зі стресогенною ситуацією.

Дуже важливо оволодіти навичками щодо виявлення, попередження та саморегуляції власними стресовими станами у підлітків.Саморегуляція стресами − це процес цілеспрямованого впливу на особу з метою адаптації її до стресової ситуації, усунення джерел стресу й оволодіння методами їх нейтралізації всім класом. Існує два рівні саморегуляції стресами: перший − на рівні організації, полягає у виробленні чітких вимог до членів колективу, оцінці їх діяльності, кращій організації праці, поліпшення особистісних взаємин, що допомагають учневі почувати себе краще, розслабитися, відновити свої сили; другий − на рівні окремої особи, коли та вміє справлятися зі стресами індивідуально, використовуючи рекомендації та спеціальні програми з нейтралізації стресів. Такі програми охоплюють медитацію, тренінг, фізичні вправи, дієту й іноді навіть молитву. Вони допомагають підлітку почувати себе краще, розслабитися, відновити сили.

Крім того, дуже важливо навчити школяра підліткового віку долати свій стресовий стан. У цьому віці він не може самостійно це зробити, тому потребує підтримки та поради як зі сторони батьків, так і вчителів, котрі у формі бесіди, проведення теоретичних та практичних занять-семінарів, ознайомлення з науково-методичною літературою з даної проблематики мають змогу допомогти наступникові оволодіти навичками щодо виявлення, попередження та керування власними стресовими станами. Підлітки знаходяться посередині між тими, хто надмірно піддається стресу, і тими, хто у стресових ситуаціях проявля­ють стійкість емоційної системи. Незалежно від того, як особа почувається у проблемних ситуаціях, їй потрібно навчитися отримувати радість і задоволення від дискомфорту, з яким вона зустрічається.

Негативні події, які викликають стрес, вимагають від організму відновлення власних внутрішніх резервних сил. Підлітки сильніші за будь-які стреси та негаразди, треба тільки їм вміло використати закладені в них природою адаптаційні можливості [7].

Воднораз використання резервів організму вимагає від них зусиль в оволодін­ні основних принципів та методів подолання стресових станів. До ефективних засо­бів управління стресовими станами належать фізичні вправи, динамічна гімнастика, потім – медитація, аутогенне тренування, музикотерапія, бібліотерапія, арт-терапія [8, с. 161–185]. Кожній юній особі підходить той засіб регуляції, який пов­ністю відпові­дає способу її життя та діяльності, і тільки тоді він приводить до кон­кретних результатів, є ефективним. Так, підліток має змогу виробити свою індиві­дуальну систему реагування та комплекс дій у різноманітних критичних ситуаціях, у стані нервового напруження, тривоги, хвилювання, страху.

За результатами пошукувань нами сформовані такі **висновки**:

1. Проаналізувавши фізіологічні особливості стресу, Г. Сельє розробив концепцію стресу-дистресу, що є його теоретичною основою. Реакція на стрес не залежить від природи стресора, а синдром реакції у відповідь являє собою універсальну модель неспецифічних захисних реакцій, які спрямовані на захист людини і на збереження цілісності її організму. Стрес розглядається як індиві-дуально-психофізіологічний феномен. Щоб визначити наявність стресу, потрібно завжди враховувати соціальний статус кожного у взаємозв’язку з його актуальним соціальним оточенням та віком.

2. Проблема стресу перебуває на стадії безперервного розвитку, що цілком природно, зважаючи на змінні умови зовнішнього середовища, в яких перебуває людина. До того ж нами доведено, що стресові стани можна само регулювати за допомогою певних методів, а оволодіння ними особистістю слугує розвитку її здатності мобілізувати власні ресурси, щоб протистояти короткочасному (стрес) і навіть тривалому надмірному (дистрес) напруженню.

3. Причиною виникнення стресових станів у підлітковому віці є висока особистісна тривожність та низька особистісна адаптованість школярів до труднощів, які виникають на їхньому життєвому шляху й викликають у них негативні емоційні реакції. Щоб сформувати у підлітків навички саморегуляції у стресових ситуаціях потрібно навчити їх керувати власними стресовими ста-нами та правильно діяти в умовах особистісної тривожності та неадаптованості.

1. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків / Н. Вереніч // Підліток: як йому допомогти. – К., 2004. – С. 60–65.
2. Гольдштейн., Хомик АВ. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з анг. В. Хомик. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
3. Жуков Д.А. Поведение при стрессе / Д.А. Жуков // Биология в школе. – 2004. – № 7. – С. 5–11.
4. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? / Эмма Максимовна Рутман. –
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье; пер. с англ. А. Лука, И. Хоро­ла.– Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
6. Фридман Л.М. Психология детей и подростков / Лев Моисеевич Фридман. – М.: Изд-ство Института психотерапии, 2003. – 480 с.
7. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості / Анатолій Васильович Фурман. – Тернопіль: Економічна думка, 2000. – 197 с.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Юрий Викторович Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

**Ребуха Лілія Зіновіївна**

*Дом. адреса* − м.Тернопіль,

бульв. Дм. Вишневецького, 5, кв.16

46016

*Код міста* − 0352

м.т. 0974259866

Liliya\_Rebukha@ukr.net

*Місце роботи* − Тернопільський національний економічний університет;

*Посада* − доцент; кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи