

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра теоретичної психології

**СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА
ПСИХІКУ ЛЮДИНИ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Анастасії МАЙОРОШ

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Рецензент

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«04» квітня 2022 р., протокол № 9

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ.....	6
1.1. Поняття та види стресу.....	6
1.2. Теорії формування стресу.....	15
1.3. Вплив стресу на психіку підлітків	19
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ.....	28
2.1. Організація дослідження.....	28
2.2. Програма дослідження	31
2.3. Корекційна програма по зниженню стресу у підлітків	37
Висновки до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність роботи. Терміном стрес, у повсякденному житті, ми часто описуємо різні неприємні відчуття. Наприклад, ми іноді кажемо, що відчуваємо стрес, коли роздратовані, переповнені злістю, перенавантаженні або виснаженні. Хоча цей термін широко використовується, «стрес» є досить розпливчастим поняттям, яке важко точно охарактеризувати. Всесвітньо відомий канадський патолог, ендокринолог Ганс Сельє говорив про стрес, як про реакцію організму на вимоги, не залежно чи були вони спровоковані позитивними чи негативними подіями. Зі слів науковця він проявляється в усіх можливих порушеннях функціонування організму. Спираючись на це, можна розглядати стрес, як сукупність фізіологічних змін адаптаційного характеру, що служать задля захисту організму. Ним же і була розроблена універсальна концепція стресу, яка суттєво вплинула на розвиток у багатьох науках, таких як: психологія, медицина, соціологія та інші.

Людська психіка, нервова система та організм в цілому, неминуче реагують на труднощі, які постають перед нами впродовж життя. Ритм, у якому живуть люди сьогодні важко назвати розміреним та спокійним. Сімейні сварки, непорозуміння з колегами, надлишок доручень на роботі, у навчанні, великий потік інформації, відсутність достатнього часу на відпочинок, фінансові труднощі та багато інших факторів, які сприяють стрімкому зростанню психологічного навантаження. Замість того, щоб підтримувати баланс і гармонію для здорового функціонування, організм спрямовує усі свої ресурси на боротьбу із руйнівними наслідками цієї напруги. В результаті чого фіксується збільшення нервово-психічних захворювань. Більшість з них є характерною реакцією на психічний стрес: психосоматичні розлади, неврози, посттравматичні стресові розлади, реактивні психози. Тому не дивно, що у найбільш розвинених країнах, таких як Японія, США, країни ЄС та ін. показники кількості психічних захворювань протягом останніх років виростили у 10 разів. З кожним роком все

більше і більше фіксується випадків суїциду, залежності від токсичних речовин, алкогольних психозів.

Зі свого боку, виснаження захисних функцій організму під час стресу сприяє загостренню психічних захворювань та їх важкому перебігу, зокрема у людей з наявністю спадкової схильності до шизофренії, епілепсії, маніакально-депресивного психозу, депресії та ін. Також чималу роль відіграють набуті протягом життя стереотипи реагування, спосіб життя, темперамент, вік, стійкість особи до стресів. Адже усім відомо, що надто чутливі люди болюче реагують, до прикладу, на різкі висловлювання у свій адрес, сварки, суперечки, довго це все «перетравлюють» на одинці з собою, тим самим перебуваючи у пригніченому стані.

Щодо фізіологічних наслідків стресу, в наслідок зниження імунної системи, організм стає вразливим до різного роду вірусних та інфекційних захворювань. З боку травної системи з'являються симптоми виразкового коліту та запальні захворювання кишечника. Через надмірний викид гормону адреналіну та норадреналіну підвищується артеріальний тиск, що може стати причиною виникнення серцевого нападу. Хронічний вплив стресу загалом значно знижує самопочуття та концентрацію уваги.

Науковцями встановлено, що найчастіше потерпають від стресу діти та підлітки. Як правило у них зазначається високий рівень напруги та тривоги, низький рівень адаптації до змін навколишніх умов, емоційна реакція на подразники значно довша ніж у дорослої людини та внутрішні ресурси дуже швидко виснажуються.

Мета роботи. Опрацювати сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини.

Завдання дослідження:

- Розглянути поняття та види стресу;

- Вивчити і систематизувати існуючий досвід досліджень агресії у вітчизняній та зарубіжній психології;
- Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення стресу;
- Дослідити вплив стресу на психіку підлітків;
- Провести емпіричне дослідження прояву стресу у підлітків.

Об'єкт дослідження – стрес як явище впливу на психіку людини.

Предмет дослідження – особливості сучасних досліджень стресу та його впливу на психіку людини.

Практична значимість: результати дослідження можна використовувати у процедурах консультування і діагностики дітей та дорослих, котрі перенесли стрес.

Методи дослідження:

- 1) Теоретичні (аналіз психологічної літератури);
- 2) Емпіричні (збір інформації за допомогою методик):
 - авторська анкета
 - тест життєстійкості. (С. Мадді)
 - тест стресостійкості. Розроблено вченими - психологами Медичного центру Університету Бостона.
 - особистісний опитувальник. (З Хобфолл).
- 3) Методи математичної статистичної обробки отриманих результатів. (Коефіцієнт Стюдента та метод кореляції Пірсона).

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел. Текст роботи міститься на 59 сторінках, та включає 30 джерел, 5 таблиць, 2 рисунки, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

1.1. Поняття та види стресу

У першій половині ХХ сторіччя в одному з європейських журналів від 4 липня 1936 року у розділі «Листи до редактора» з'явилася невелика нотатка молодого вченого Ганса Сельє [19, с.235]. Нотатка складалася всього з 74 рядків і називалася «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими агентами». Саме ця стаття ознаменувала початок концепції стресу. Трохи пізніше американець Уолтер Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротися чи бігти» запровадив термін «стрес» у фізіологію та психологію [23, с.379].

Стрес (від англ. stress – навантаження, тиск, напруга) – це своєрідна реакція організму на події, що порушують його рівновагу та перевищують можливість ефективно з ними впоратись. Таким чином, це визначення відображає те, що організм реагує особливою напругою на кожну вимогу середовища. Найбільш сильна реакція, яка виходить з-під контролю, сприймається ним як стрес. Такий прояв може виражатися неординарно, стримано, або зовсім не виявлятися. У цьому і полягає проблема стресу. Отже, стрес є однією з найбільш поширених причин неблагополуччя, страждань та невдач будь-якої людини, тому що сучасний стиль життя - це постійний поспіх, нерви, емоції. Ганс Сельє наголошував, що не треба цього боятися, стрес є обов'язковим компонентом життя людини [19, с.237]. Він може як знижувати так і підвищувати стійкість організму. Стрес проявляється і в любові, і в творчості, які, безумовно, приносять задоволення і захищають від ударів життя [19, с.237].

Проблема стресу є досить популярною у сучасних науках. Зокрема у біології, яка встановлює зв'язок між психологічними та фізіологічними явищами [10, с.75]. У психології зі стресом пов'язують такі поняття, як фрустрація,

внутрішній конфлікт, дистрес, тривога, напружений стан та ін. Починаючи з середини XX століття і до сьогодні теорії та моделі вивчення стресу стрімко набирають обертів, пояснюючи суть стресу як явища, причини виникнення, особливості прояву, механізми його регулювання, та способи чинити йому опір [15, с.145].

Спроба встановлення зв'язку генотипу з фізичними характеристиками, які знижують індивідуальну здатність чинити опір стресові, була розроблена в генетично-конституційному напрямку. Була представлена теорія, яка говорить про здатність організму боротися зі стресом, яка включає у себе певні захисні стратегії функціонування, що залежить від поточних причин [21, с.147].

Психодинамічний напрямок у поясненні стресів спирається на теорії Зигмунда Фрейда. Вчений зазначає, що існує два типи прояву тривоги та занепокоєння [27, с.169]. Це сигналізуюча та травматична тривоги. Сигналізуюча тривога попереджає про можливість дійсної загрози для здоров'я чи життя. Остання ж в свою чергу є результатом впливу несвідомого, внутрішнього джерела, відголоски минулих травматичних подій, що закарбувалися далеко у підсвідомості. Найдоречнішим прикладом, на думку З. Фрейда, є стримування сексуальних спонукань та тваринних (агресивних) інстинктів. Терміном «психопатія повсякденного життя» вчений описує симптоми даного стану.

Цікавими є теорії конфліктів, у яких причини напруги пов'язують із соціальними аспектами. Докладніше, мається на увазі, що люди, як члени суспільства повинні підпорядковуватись його соціальним законам та правилам. Для профілактики стресу у суспільстві пропонується створити сприятливі умови для саморозвитку, свободи у виборі власних життєвих установок та позицій, рівномірного розподілу економічних благ, розвитку структур, що піклуватимуться малозабезпеченими та знедоленими людьми [21, с.57]. Соціальні аспекти лежать в основі таких теорій стресу, як теорія ролі соціальних явищ у суспільстві, теорія життєвих змін (у сім'ї чи на роботі), еволюційна теорія соціального розвитку суспільства.

Один із напрямів розглядав стрес як поведінкову реакцію на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Г. Сельє була модифікована Б.П. Дорренвендом [5, с.135]. У його розумінні стрес-це стан організму, який базується на адаптативних і неадаптативних реакціях. Мається на увазі здатність людської психіки пристосовуватись до різних чинників впливу та умов оточення. Факторами стресу розуміються соціальні чинники: економічні чи сімейні невдачі, які виступають як об'єктивні події, які порушують, руйнують чи загрожують звичайному життю індивіда. Вони не обов'язково негативні і не завжди приводять до об'єктивної кризи [5, с.137].

Згідно з думкою Річарда Лазаруса (американський психолог) – стрес є нічим іншим, як специфічні відносини між людиною та навколишнім середовищем, котре обтяжує або ж перевищує її ресурси для боротьби, а також перешкоджає її добробуту. Передбачення людиною можливих небезпечних наслідків, що впливають на неї, визначалася ним як оцінка небезпеки. Людина оцінює загрозу, аналізуючи ситуацію. Цей аналіз є складним процесом, що здійснюється за допомогою абстрактного мислення, процесів пам'яті, елементів минулого досвіду.

Р. Лазарус у своїй теорії наголошує на необхідності поділу оцінок загрози від оцінок процесу її подолання. З чого робиться висновок [17, с.289]: – однакові зовнішні події можуть бути чи не бути стресовими для різних людей;

– особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їхнього стресорного значення для конкретного суб'єкта;

– одні й ті самі люди можуть ідентичну подію в один момент сприймати як стресову, а в інший як звичайну, нормальну.

Вважається, що це пов'язано із процесами змін у фізіологічному чи психічному стані суб'єкта [2, с.35]. Усі ці теорії і моделі стресу наближують до більш ясного розуміння цього явища. Попри це кожна з вище зазначених теорій має свої обмеження. Більшість цих обмежень простежуються при зміні

концентрації уваги на аналізі стресу якогось одного рівня функціонування людини на ширший, інтегративний рівень аналізу та уявлення про сутність стресу [2, с.37].

Сьогодні слово «стрес» знаходиться на піку популярності та досліджується великою кількістю вчених: психологів, фізіологів, соціологів, медиків. Ряд досліджень підтверджують зв'язок між стресом та виникненням серцево-судинних захворювань та навіть говорять про те, що він призводить до патологічного поділу клітин, що в свою чергу, є причиною появи онкології. Інші доводять, що такі потрясіння психіки виступають причинами появи невралгії та депресії. Якби там не було, психолог наполягають на боротьбі зі стресом. Як правильно чинити йому опір та що треба робити, розглянемо докладніше далі [25, с.237].

Ганс Сельє у своїй роботі «Стрес без дистресу» описував стрес, як фізіологічну реакцію на фізичні, хімічні та органічні фактори. Ці реакції доводять, що [19, с.237]:

- Усі живі істоти наділені з народження механізмами підтримки внутрішньої рівноваги функціонування своїх систем, тобто гомеостазом;
- Тіло відповідає відповідною реакцією на усі стресори фізіологічним збудженням. Сильні зовнішні подразники призводять до втрати рівноваги, тому організм застосовує захисні та пристосувальні функції;
- Під впливом стресу організм проходить декілька стадій боротьби та пристосування. За тривалістю кожна з тих стадій може відрізнитись в залежності від сили та тривалості впливу стресора, психологічних та фізіологічних властивостей людини;
- Нажаль резерви організму для попередження та усунення наслідків впливу стресорів є обмеженими. В свою чергу їх виснаження призводить до хворіб та навіть загрози життю. Г. Сельє узагальнив

усі результати своїх досліджень та прийшов до висновку, що розвиток стресової ситуації проходить три стадії, яку він назвав загальним адаптаційним синдромом [19, с.239].

Першою є стадія тривоги. Вона виникає при першій появі стресора та характеризується зниженням рівнів резистентності організму, порушенням деяких вегетативних та соматичних функцій. Далі починається мобілізація резервів у вигляді механізмів саморегуляції захисних процесів. У разі, коли дані реакції є ефективними та тривога вщухає, тіло повертається до звичного стану. Більшість стресів завершуються саме на цій стадії. Такі короткострокові стреси називають гострими реакціями на стрес.

Стадія опору є другою за послідовністю. Вона активізується при довготривалому впливі стресора. У цей час виникає необхідність підтримки захисних реакцій організму. Саме на цій стадії відбувається суттєве зниження адаптаційних резервів функціональних систем на тлі реагування на зовнішні причини напруги [5, с.79].

Третя стадія – це стадія виснаження. Настає в наслідок порушення захисно-приспосувальних механізмів у період інтенсивної боротьби організму з сильними та тривалими впливами стресорів. Адаптаційні резерви суттєво зменшуються та в слід за ними й опірність організму. Це все може стати причиною морфологічних змін у тілі [5, с.79].

Отже ці три фази розвитку стресу простежуються на великому відрізку часу. Сила реагування людини залежить як і від параметрів стресу так й від особистісних якостей [5, с.79].

Усі стреси, які переживає людина класифікуються таким чином [7, с.238]:

- Емоційно-негативні та емоційно-позитивні стреси;
- Гострі (короткочасні) та хронічні (довготривалі);
- Фізіологічні та психоемоційні стреси.

Власне, фізіологічні стреси також можна поділити на [7, с.239]:

- Біологічні;
- Фізичні;
- Механічні;
- Хімічні.

Також класифікуються і психоемоційні стреси:

- Емоційні;
- Інформаційні.

Оскільки все індивідуально, залежно від суб'єктивного сприйняття ситуації, емоційні стреси поділяють на позитивні та негативні. До прикладу весілля для когось буде абсолютною радісною подією і викликатиме лише легкий трепет та щастя, а для когось це може бути неприємністю та тотальним стресом.

Стрес, що вважається корисним і спонукає нас до дій та розвитку, Г.Сельє позначив терміном «еустрес». Він вважається стресом слабкої сили, викликається позитивними емоціями та мобілізує людину. При еустресі людиною чітко усвідомлюються усі можливі майбутні труднощі, вона знає як їх вирішити та передбачає позитивний розвиток подій [19, с.352]. Позитивний стрес це свого роду стартер, що спонукає людину до планування буденних завдань та їх вирішення. Він є незамінним чинником для повноцінного, здорового життя. Цей стан часто називають – «реакція пробудження» [19, с.357]. Незначний викид гормону адреналіну у кров потрібний для того, щоб прокинутись та налаштуватись на наступний день, максимально ефективно та плідно працювати, загалом виконувати усі необхідні обов'язки.

Розглядаючи еустрес, як емоційно-позитивний можна було б говорити виключно про його корисну роль у житті людини. Однак не все так однозначно. У людей із слабким здоров'ям навіть легке потрясіння, наприклад, у вигляді повідомлення про виграш, може викликати інфаркт. Тобто еустрес

перетворюється на деструктивний (дистрес) при наявності низького опору організму людини на потрясіння навіть незначної сили [5, с.147].

Емоційно-негативний стрес обумовлюється його руйнівною силою, що впливає на організм. Дистрес – це шкідливий, неприємний стрес, що викликає страждання та душевні розлади. Він виникає, зазвичай, раптово і провокує стан напруги психіки та тіла, що досягає критичного рівня. Однак він також може бути результатом накопичення негативних вражень та потрясінь, при яких відбувалося поступове зниження опорних функцій організму із подальшим його згасанням. Нерідко такий стан набуває хронічного характеру і як наслідок пагубно відображається на самопочутті людини та її здоров'ї [5, с.247].

Гострі (короткотривалі) та хронічні (довготривалі) стреси по-різному відбиваються на здоров'ї організму. Гострий стрес, як правило, проявляється швидко і несподівано. Його крайнім ступенем є шок. Якщо людині не вдається впоратися із ситуацією шоку і вона постійно повертається до неї, згадує пережите, то гострий стрес переходить у хронічний. Більш тяжкі наслідки для організму несе в собі довготривалий або, так званий, хронічний стрес. Наприклад в наслідок тривалих переживань частота серцевих скорочень збільшується, що призводить до захворювань судин та серцево-судинної системи в цілому. Від негативних почуттів, що переживає людина у стресі, центральна нервова система стає дедалі вразливішою. Порушується сон, виникають больові відчуття у тілі за рахунок постійного скорочення м'язів. З боку травної системи, в наслідок викиду гормону стресу кортизолу, можуть утворюватися виразки шлунку, хронічні розлади кишківника. Хронічний стрес необов'язково настає після гострого стресу. Він утворюється під впливом, здавалось б, незначних але постійно діючих негативних факторів. Таких, як напружені стосунки із партнером, конфлікти на роботі, незадоволеністю власною зовнішністю, собою та ін.

Як вже згадувалось раніше, серед видів стресу розрізняють психо-емоційний та фізіологічний стреси. Останні виникають під впливом навколишнього середовища. Сюди відносяться коливання вологості,

температури також чистота повітря, холод, спека, головний біль, надмірні фізичні навантаження тощо.

Так званий механічний стрес, людина переживає, наприклад, при пораненнях, операціях, пошкодження органів та різного роду травмах.

Коли людина хворіє в наслідок зараження вірусами чи бактеріями ми говоримо про біологічний стрес.

Отруєння хімікатами та їх випарами, забруднення ґрунту, води чи повітря призводить до хімічних стресів.

Фізичні стреси являють собою голод, спрагу, переохолодження, обмороження, гіпокінезію, вплив радіації тощо.

Коли людина переживає подію, що загрожує її життю або фізичній цілісності, психологи називають це травматичним стресом. По суті своїй травматичний стрес – це особлива форма реакції на небезпечний зовнішній вплив. Після зіткнення з такою ситуацією людина стає вразливою, тривожною, її адаптаційні психологічні ресурси не здатні впоратись із напругою. Психологія розглядає дві причини виникнення травматичного стресу [19, с.75]:

- людина усвідомлює, що з нею сталося і знає, через що у неї погіршився стан психіки;
- пережита подія руйнує звичний спосіб життя людини.

Психоемоційний стрес викликається переживаннями досить сильних емоцій (образа, небезпека, загроза, інформаційне навантаження та інших). Він поділяється на інформаційний та емоційний [19, с.79].

Як правило, особи які обіймають посади операторів систем управління, диспетчери, адміністратори, менеджери та ін., в результаті високого рівня відповідальності, обов'язку прийняття швидких та вірних рішень, а також надлишку інформації, ризикують страждати від інформаційного стресу.

З точністю не можливо передбачити, в кого розвинеться ПТСР у відповідь на травму. Існує безліч факторів ризику, що роблять людину більш вразливою. Більшість цих чинників пов'язані з самою природою травматичної події. Травматичні події частіше викликають посттравматичні стресові розлади, якщо вони пов'язані з серйозною загрозою життю або особистій безпеці: чим більш екстремальна та триваліша загроза, тим більший ризик ПТСР у відповідь.

Війни, природні катаклізми, зґвалтування, напади та катування, аварії, тяжкі хвороби, зміни міжособистісних відносин, втрата або зміна наявного соціального статусу та економічного благополуччя – фактори, що змушують людей переживати травматичний стрес із усіма його можливими наслідками.

Основною проблемою даного психологічного стресу є те, що його практично не можливо своєчасно діагностувати. Як правило, симптоми потужного психічного потрясіння виявляються з плином часу. Вони можуть дати про себе знати через місяць або навіть три місяці після події [12, с.289]. До того ж люди не завжди звертаються про професійну психологічну допомогу. Тому встановити діагноз на початковій стадії стає неможливо. До основних фізичних симптомів ПТСР відносяться:

- Гіперактивність;
- Надмірна пильність;
- Дратівливість;
- Проблеми з концентрацією уваги та запам'ятовуванням;
- Порушення сну.

Психічні симптоми ПТСР:

- Флешбеки – повторне переживання травматичного досвіду через спогади, нічні кошмари;
- Навмисне уникання місць, людей та інших речей, що можуть нагадувати про травматичні події;

- Підвищена реакція страхом на раптові подразники (яскраві спалахи, несподіваний шум).

Як правило, кожен третій житель великого міста з бурхливим ритмом життя, щодня піддається стресові [12, с.89]. За статистикою у містечках з невеликою чисельністю населення, де життя більш спокійне і врівноважене, цей показник в десятки разів менший. Посттравматичним синдромом страждає приблизно 8% населення світу, в 15% мають деякі ознаки цього розладу. Посттравматичний синдром може виникнути в будь-якому віці, незалежно від статі та соціального статусу, але у жінок зустрічається вдвічі частіше, ніж у чоловіків.

Як показав аналіз літератури, в даний час стрімко зростає інтерес до проблеми подолання стресу та його наслідків. Але, незважаючи на чисельні дослідження цього питання залишається ще багато невивченого.

1.2. Теорії формування стресу

Підбивши підсумки та узагальнивши результати проведених досліджень, Ганс Сельє визначив три стадії загального адаптаційного синдрому:

- Стадія тривоги;
- Стадія резистентності;
- Стадія виснаження.

Стадія тривоги - виникає при першій появі стресора. Під час цієї стадії падає резистентність організму, порушуються вегетативні та соматичні функції. Згодом починається мобілізація резервів у вигляді механізмів саморегуляції захисних процесів. Зазвичай дані реакції є ефективними та тривога вщухає, людина повертається до нормального існування. Більшість стресів завершуються саме на цій стадії. Такі короткострокові стреси називають гострими реакціями на стрес.

Стадія резистентності - активізується при довготривалому впливі стресорів. У цей час виникає необхідність підтримки захисних реакцій організму. Саме на цій стадії відбувається суттєве зниження адаптаційних резервів функціональних систем на тлі реагування на зовнішні причини напруги [5, с.79].

Стадія виснаження - порушуються захисно-приспосувальні механізми у період інтенсивної боротьби організму з сильними та тривалими впливами стресорів. Адаптаційні резерви суттєво зменшуються та в слід за ними й опірність організму. Це все може стати причиною морфологічних змін у тілі [5, с.79].

Гансом Сельє було запропоновано поділити адаптаційну енергію на «поверхневу» та «глибинну». Під глибинною адаптаційною енергією розуміється мобілізація за умови адаптаційної розбудови гомеостатичних механізмів організму. Вчений вважав, що її виснаження є незворотнім процесом і веде до старіння або загибелі [19, с.237].

У сучасній психології виділяються такі психологічні моделі та теорії стресу [2, с.145]:

1. Генетично-конституційна теорія;
2. Модель схильності до стресу;
3. Психодинамічна модель.

Сутність генетико - конституційної полягає у здатності організму давати бій стресові і залежить ця здатність від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Для встановлення зв'язку між генотипом (генетичним складом) та фізичними характеристиками, котрі можуть знизити стійкість до впливу стресорів проводилось безліч досліджень у даній галузі [3, с.79].

Модель схильності до стресу засновано на ефектах взаємодії зовнішніх чинників навколишнього середовища та спадкових факторах. У ній допускається

вплив сприятливих умов та несподіваних, інтенсивних впливів у розвитку психологічної напруги.

Психодинамічна модель базується на теорії Зигмунда Фрейда, у якій він говорив про два типи зародження та прояву занепокоєння, тривоги [3, с.79]:

- Сигналізуюча тривога – виникає в якості реакції на передбачення дійсної, реальної зовнішньої небезпеки;
- Травматична тривога – починає розвиватись під впливом внутрішнього, несвідомого «Я».

Найяскравішим прикладом причини виникнення даного типу тривоги є стримування людиною своїх сексуальних спонукань та тваринних, агресивних інстинктів. Щоб описати симптоми даного стану Зигмундом Фрейдом було запроваджено термін «психопатія повсякденного життя».

Стрес, як реакція на соціально-психологічні стимули розглядався вченим у моделі Н.G. Wolff. З. Фрейду вдалось встановити взаємозалежність цієї реакції від природи аттіюдів, мотивів поведінки та ставлення індивіда до ситуації [3, с.85].

Міждисциплінарна модель стресу – у ній говориться, що виникнення стресу на пряму пов'язано із впливом подразників, які викликають тривогу в значної кількості індивідів та спонукає появі ряду психологічних, поведінкових та фізіологічних реакцій.

У теорії конфліктів описується моделі стресу, що відображають зв'язок поведінки індивідів у суспільстві та напругу в стосунках, що супроводжуються груповими процесами. До базових причин напруження відносять необхідність людини, як члена суспільства, підпорядковуватись законам, правилам та установкам, що нав'язує соціум. В одній із теорій конфліктів вважається, що профілактикою виникнення стресу слугує надання членам суспільства можливості самостійно обирати життєві установки, створення сприятливих умов для самореалізації та розвитку [15, с.137].

У моделі стресу D. Mechanik йдеться про боротьбу людини зі стресом, зокрема основним елементом моделі є механізми адаптації, що власне, виступають способом боротьби. Індивід активно чинить опір своїм почуттям (захист (defence)), що були спровоковані стресорами. Бореться із самою ситуацією (подолання (coping)) [23, с.145]. Все це є цілеспрямованою поведінкою, що свідомо скерована на подолання складних життєвих ситуацій [23, с.147].

Стрес як поведінкова реакція соціально-психологічного стимулу. В.Р. Dohrenwend дещо модифікував раніше засновану Г.Сельє модель фізіологічного стресу. Стресорні ситуації вважаються вченим, на сам перед, соціальними за своєю природою. Сюди відносять як і сімейні негаразди так і економічні у країні. Узагальнюючи стресорами вважаються об'єктивні події, що можуть негативно вплинути, або зміни цілком звичне життя людини. Про стрес автор говорить, як про специфічний стан організму, фундаментом якого є адаптативні та неадаптивні реакції [23, с.147].

Інтеграційна модель стресу - це модель, у якій центральну позицію займає сама проблема. Тобто певні стимули, що змушують людину приймати рішення, які перевищують її нормальний рівень діяльності, що спонукає надмірному напруженню функцій організму. При неможливості вирішенні проблеми негативні відчуття зростають та накопичуються, що в свою чергу, розвиває стрес.

Вчені виділяють декілька факторів, які впливають на здатність особи впоратись з виниклою проблемою:

- Несподіваність, походження та ступінь виниклої проблеми;
- Ресурси, якими володіє людина для вирішення негараздів;
- Наявність адекватної психологічної та фізіологічної установки стосовно проблеми;
- Особистісного енергетичного потенціалу;
- Тип реагування на ситуацію - захисний чи агресивний.

На цих факторах базується вибір стратегії поведінки для запобігання стресову. [2, с.379].

1.3. Вплив стресу на психіку підлітків

Сучасні умови життя людини на сьогоднішній день пов'язані із постійними складнощами. Людина ставить перед собою безліч задач, вирішення яких необхідно реалізувати у дуже короткий термін. Від цього емоційний стан найчастіше є депресивним. Іншими словами, ми живемо у стані постійного стресу [19, с.175].

Підлітки більше інших вікових груп схильні до цього емоційного стану. Джерелами їх стресів стають і фізіологічні зміни тіла, і пошуки індивідуальності, що почалися, невпевненість у собі та тиск батьків. Будучи психофізіологічним феноменом, стрес нерозривно пов'язаний з якістю життя, тому у ряді випадків може призводити до виникнення різних захворювань і невротичних станів. Для підліткового віку особливо важливі процеси розвитку самосвідомості.

Підлітковий вік характеризується потенційною можливістю усвідомленого та цілеспрямованого входження людини в культуру [25, с.79]. Згідно теорії Ж. Піаже, особливістю когнітивного розвитку підлітка є розвиток мислення лише на рівні формальних операцій. «Юнак – це індивід, який міркує, не пов'язуючи себе зі справжнім, і будує теорії, відчуваючи себе легко у всіх областях, зокрема у питаннях, що належать до актуального моменту». Мислення підлітка на рівні формальних операцій вимагає здатності формулювати, перевіряти та оцінювати гіпотези, тобто воно потенційно готове до наукового пізнання навколишнього світу і себе у цьому світі. Інтелектуальний потенціал у підлітковому віці вже аналогічний інтелекту дорослої людини, Важлива відмінність мислення підлітка від дорослого полягає лише в тому, що у підлітка менше життєвого та інтелектуального досвіду [27, с.135].

Освоєння дослідницького принципу пізнання дійсності може стати одним із шляхів входження підлітка у простір культури [45]. Причини підліткового

стресу описує Ольга Дарвіш, практичний психолог. У підлітка інтенсивно зростає, збільшується маса тіла, інтенсивно росте скелет. Багато хто починає відчувати себе незграбними, з'являються занепокоєння зовнішнім виглядом. В підлітковому стресі всі почуття загострені: якщо любиш, то з усієї пристрасстю; якщо ненавидиш, то з усією злістю; якщо товаришуєш – з усією душею. Найсильніші стреси відбуваються, коли підлітки стикаються з ситуацією небезпеки чи насильства. Не менш значущими для підлітка є складні ситуації в школі, що призводять до стресу, а так само це зміна характеру навчальної діяльності. Підлітки близько до серця сприймають навіть найменший конфлікт у ній. Проблеми з друзями є справжнісіньким нещастям. Сварки з друзями можуть стати причиною не тільки стресу, а й серйозніших психічних розладів [24, с.190].

Стреси у підлітків - явище складне і може протікати досить бурхливо на тлі гормональної перебудови організму. У ролі стресогенного фактора може виступити будь-що, але боротися зі стресом можна і потрібно. Психіка підлітка у цьому віці стає гіперчутливою, її часто порівнюють з оголеними проводами. Вразливість, запальність, перепади настрою стають характерною рисою цього віку.

Підліток у стресовому стані може страждати від болей у шлунку або головного болю, відчувати нудоту, блювати, переїдати або втрачати апетит, гризти нігті, мати проблеми з концентрацією уваги, бути позбавленим енергії, дратівливим, агресивним або плаксивим.

До причини стресу у підлітковому віці можна віднести [30, с.245]:

1. Через стрімке зростання, зміни у гормональному фоні, збільшення маси тіла багато хто з підлітків починає відчувати себе незграбними, часом огидним, виникають занепокоєння зовнішнім виглядом, різко падає самооцінка.

2. У цей період час всі почуття загострені: якщо любиш, то з усієї пристрасстю; якщо ненавидиш, то з усією злістю; якщо товаришуєш – з усією душею [30, с.247]. Часто перша закоханість сприймається як почуття на все

життя. Підлітків починають цікавити романтичні відношення. Перше кохання, здавалось і останнє. Невміння впевнено висловлювати свої почуття, страх бути відторгнутим, ревності, боротьба за увагу та симпатію - одні із першочергових причин появи стресу у цьому віці. Відбувається зміна інтересів з дитячих на більш дорослі.

3. Найсильніші стреси відбуваються, коли вони стикаються з ситуацією небезпеки чи насильства [30, с.247].

4. Не менш значущими для підлітка є складні ситуації у школі, що призводять до стресу. Це зміна характеру навчальної діяльності. Звичайні вимоги вчителів та батьків до успішності чомусь починають здаватися завищеними та теж провокують стрес. Академічний стрес у підлітків – один із найпоширеніших. Він виникає на ґрунті випробуваного тиску від вчителів, батьків і навіть своїх високих очікувань.

Батьки, турбуючись про благополуччя своєї дитини у майбутньому, деколи можуть надто сильно тиснути на підлітка, намагатись контролювати кожен його крок. Особливо це стосується навчання, успішності у навчальних закладах, позакласних заняттях і тому подібне. Вони покладають великі надії на дитину і часто перенавантажують її всілякого роду завданнями та обов'язками [15, с.179].

Внаслідок цього підлітку може не вистарчати часу, банально, на відпочинок. Перенавантаження обов'язками та власними переживаннями і призводить до появи стресу.

Острах не виправдати очікувань сім'ї, неспроможність конкурувати з однолітками, ризик потрапити під вплив поганої компанії - це великий тягар, що тисне на ще юну, несформовану психіку.

У цьому віці діти часто починають експериментувати з наркотиками, нікотином та алкоголем, хибно вважаючи, що це допоможе їм розслабитись та впоратись з напругою

5. Тінейджери дуже вразливі навіть до найдрібніших непорозумінь. Часто стрес у підлітка викликаний саме сварками з батьками, які не поділяють його захоплень, прагнень і ще усвідомлюють те, що він давно не мала дитина [30, с.97].

6. Більшість підлітків хочуть бути у центрі уваги серед своїх однолітків. Кожен прагне бути авторитетом, вагомою та значимою особою. Зухвала поведінка, хамовитість, деяка жорстокість, алкоголь та цигарки, на думку багатьох тінейджерів робить їх крутими. А дитина, яка притримуються моральності, правильності, сімейним правилам та сумлінно навчається, ризикує страждати від глузувань і залякувань зі сторони однолітків. Дуже часто підлітки приховують від дорослих, що стали жертвами булінгу, а самотійно впоратись з переживаннями не можуть. Очевидно, що це пагубно позначається на моральному стані дитини та часом може привести до суїцидальних намірів [29, с.245].

7. Переїзд та зміна місця проживання, начального закладу, як наслідок втрата друзів.

8. Дуже часто підлітки перебувають у стані стресу, бо не вміють правильно донести свої переживання і очікування оточуючим. На фоні цього часто виникають суперечки, дедалі частіше вчителі та батьки скаржаться про неможливість порозумітися з дітьми. Що ускладнює процес порозуміння між собою, та допомоги підлітку подолати стрес.

9. Нестача матеріального забезпечення в порівнянні з однолітками. Багато дітей страждають від неможливості носити таку саму модний і дорогий одяг, як і їх знайомі, користуватися такими же аксесуарами та технічними засобами [29, с.247].

10. Фізична слабкість та невміння захистити свої інтереси. Особливо актуальною є ця проблема для хлопців. Ознаками, які свідчать про те, що підліток знаходиться у стресі є: відкрита агресія, пристрасть до солодкого або

жирної їжі, швидка стомлюваність, похмурість, неконтрольований апетит або повна його відсутність, замкнутість, самоізоляція, ненависть до самого себе, низький рівень самооцінки та ін. [19, с.147] Але при цьому не можна сказати, що всі стресові ситуації надають лише негативний вплив. Наприклад, помірний тиск із боку вчителя чи репетитора може сприяти бажанню дитини отримувати тільки високі позначки в школі і брати більш активну участь у спортивних заходах.

Симптоми стресу поділяються на 4 групи: фізіологічні, інтелектуальні, поведінкові та емоційні [5, с.79].

До фізіологічних симптомів відносяться: стійкі головні болі, невизначені болі, порушення травлення, здуття живота газами, що утворюються, запор або діарея; спазмолітичні, різкі болі в животі; серцебиття (відчуття, що серце б'ється сильно, нерегулярно або часто); почуття нестачі повітря на зітханні; судоми; втома [9, с.110].

Інтелектуальні ознаки включають нерішучість, ослаблення пам'яті, погіршення концентрації уваги, підвищену відволікання, погані сновидіння, кошмари; помилкові дії, втрату ініціативи, постійні негативні думки, порушення суджень, сплутане мислення; імпульсивність, поспішні рішення

[12, с.357].

Поведінкові симптоми стресу: втрата апетиту, порушення мови, тремтіння голосу, збільшення кількості проблем у сім'ї, погане розподіл часу, уникнення підтримуючих, дружніх стосунків, несхожість, антисоціальна поведінка, брехливість [25, с.315].

Серед емоційних симптомів стресу виділяють такі: дратівливість, занепокоєння, відчуття нервозності, боязкості, тривоги; похмурий настрій, депресія; метушливість, відчуття напруги; виснаженість, схильність до нападів гніву, цинічний, недоречний гумор, підозрілість, втрата впевненості, почуття відчуженості, зменшення почуття задоволеності життям; відсутність зацікавленості, знижена самооцінка, незадоволеність роботою [25, с.317].

Спроба уникати стрес є перешкодою на шляху до оволодіння методами керування стресом. Так, основоположник вчення про стрес Г. Сельє казав, що «стрес не буває тільки у мертвих [19, с.257]. Поки ми живемо, чогось прагнемо, чогось досягаємо – ми відчуватимемо стрес [19, с.258]. Він – смак та аромат життя. Стресом треба керувати». Багато досліджень показують, що людина позитивно реагує на стрес лише у тому випадку, якщо вона здатна поставитися до стресових подій як до виклику, котрий винагороджує зусилля. Говорячи про методи управління стресом, корисно думати про позитивні моменти, які можна отримати з більшості стресових ситуацій. Коли людині вдається реалізувати цю здатність на практиці, вона долає найбільшу перешкоду на шляху до набуття стійкості до стресу [13, с.145]. Уміння перетворювати негатив на позитив є своєрідною кульмінацією методів управління стресом.

Навчившись контролювати неприємні ситуації, в які несподівано потрапляємо, ми перетворюємо їх на хвилюючий і цінний життєвий досвід, автоматично вважаючи, що саме вона дозволяє нам демонструвати свої кращі якості і робить наше життя більш результативним та повноцінним.

Найбільш ефективним методом роботи з підлітками є тренінгові заняття, які є сукупністю теорії та практики. І як наслідок, отриманий у тренінгу досвід стає їх внутрішньою цінністю та допомагає надалі справлятися з важкими життєвими ситуаціями. В організації соціально-психологічного тренінгу повинні бути чітко позначені ціль, завдання; він повинен мати структуру [11, с.57].

Однією з дійсно дієвих технік у боротьбі зі стресом спеціалісти вважаються арт-терапію. Вона є технікою, яка застосовується у лікуванні та профілактиці багатьох психічних негараздів. Завдяки їй зменшується напруга і тривожність.

Арт-терапія – це різновид психотерапії, що використовує різні види мистецтва, у тому числі живопис, танець, скульптуру або театр. Давно відомо, що мистецтво покращує настрій. Наприкінці ІХ століття арт-терапія

застосовували французькі психіатри А. А. Тардьє і М. Сімон. До видів даної терапії відносяться:

- музикотерапія - слухання музики, гра на інструментах, спів;
- пластична терапія - малювання;
- хореотерапія - танець;
- бібліотерапія - читання літературних творів, слухання віршів і казок, письмо;
- кінотерапія - включаючи перегляд фільмів і розмову про них;
- фототерапія - перегляд фотографій, фотографування з використанням різного обладнання та методик;
- хромотерапія - бути в оточенні різних кольорів.

Арт-терапія виконує кілька основних функцій, серед яких:

- дозволяє зняти напругу;
- знижує рівень стресу;
- заспокоює;
- підіймає самооцінку;
- полегшує вираження власних емоцій;
- мінімізує тривожність;
- дає можливість знайти нових друзів.

Арт-терапія в науково-педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційне самопочуття та психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами мистецької діяльності. Л. С. Виготський зазначав, що малювання є своєрідною «графічною мовою». Аналізуючи малюнки підлітків, багато хто з дослідників звертають увагу на те, що вони є свого роду розповіддю про навколишню дійсність [9, с.179].

На думку Л.Д. Лебедевої, арт-терапія в освіті [19, с.85] – це системна інновація, що характеризується: комплексом теоретичних та практичних ідей, різноманіттям зв'язків із соціальними, психологічними та педагогічними

явищами; відокремленістю від інших складових педагогічної дійсності; здатністю до інтеграції [19, с.87].

Немало важливою є коректна інтерпретація результатів проведеної терапії, до прикладу, правильне розуміння малюнків клієнтів. При цьому варто враховувати такі фактори, як: особливості самого процесу малювання, рівень вмінь до творчої діяльності, вектор змін малюнків.

Таким чином, підлітковий період сприятливий для використання арттерапевтичних технік. Арт-терапія використовує стиль візуальної та пластичної експресії, що робить її незамінним інструментом для дослідження та гармонізації тих сторін внутрішнього світу підлітка, висловлювання яких слова який завжди придатні [17 ,с.89].

Висновки до розділу 1

Отже, стрес присутній у житті кожної людини. У багатьох випадках це свого роду стимул, який спонукає людину діяти, але також часто може бути джерелом розчарування та проблем зі здоров'ям. Це специфічна реакція організму на зовнішні подразники, які вимагають швидкої адаптації до поточних умов. Стрес вважається неприємним переживанням, що викликає фізичний і психічний дискомфорт. Стрес може супроводжувати нас на роботі, вдома, під час спілкування з рідними чи незнайомими людьми. Коли ми опиняємося в такій незручній ситуації, наш організм починає виробляти так звані гормони стресу. Їхня роль — мобілізувати всі системи для вирішення складної ситуації. Такими гормонами є адреналін і норадреналін, які діють на серцево-судинну і м'язову системи. Концентрація гормонів стресу в організмі постійно змінюється, що є закономірним явищем. Проблема виникає, коли їх високий рівень зберігається протягом тривалого часу. Надмірний стрес негативно впливає на нашу психіку та фізіологічний стан організму, тому з ним важливо боротися. Сьогодні люди живуть у шаленому ритмі, переповненому факторами, що легко можуть вибити

із рівноваги, що призводить до стресового стану. Ці фактори називаються стресорами. Для того, щоб «триматись на плаву», потрібно мати імунну систему проти цих стресорів, тобто хорошу стресостійкість.

Стресостійкість залежить від фізіологічних, поведінкових, суб'єктивних, соціально-психологічний факторів.

Життя сучасних підлітків, безумовно, складніше, ніж може здатися на перший погляд. Крім звичайних перепадів настрою в підлітковому віці, труднощів з формуванням особистості та ідентичності, проблем із сприйняттям змін у тілі, сучасний підліток піддається тиску, пов'язаному з ідеалами, які пропагуються в соцмережах, які не стосувалися його батьків, бабусь і дідусів.

Основні психологічні особливості підлітків, які можна використовувати при формуванні стресостійкості: розуміння своєї цінності, потреба у самопізнанні, самооцінці, самовизначенні, самовихованні, психологічній та емоційній незалежності - сконцентрованість на власній особистості. Отже, підлітками буде актуально сприйматися допомога у самопізнанні, узгодження своїх уявлень про себе зі своїми реальними можливостями та здібностями.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація дослідження

Для дослідження особливостей подолання важких життєвих ситуацій підлітками з різним рівнем життєстійкості, використовувалися кілька методик, що дозволяє визначити відмінності у стресостійкості та життєстійкості підлітків, а також стратегій подолання ними важких життєвих ситуацій.

Гіпотеза дослідження: чим вищий рівень життєстійкості та стресостійкості у підлітків, тим більше вони схильні до таких стратегій подолання важких життєвих ситуацій, як асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, Чим нижчий рівень життєстійкості та стресостійкості у підлітків до наступних стратегій подолання: імпульсні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії, агресивні дії, обережні дії.

Ціль: вивчення особливостей подолання важких життєвих ситуацій підлітками з різним рівнем життєстійкості та стресостійкості.

Завдання:

- Дослідження рівня життєстійкості та стресостійкості підлітків.
- Дослідження підлітків з метою вивчення застосовуваних ними стратегій подолання важких життєвих ситуацій.
- Виявлення відмінностей у стратегіях подолання важких ситуацій підлітками з різним рівнем життєстійкості та стресостійкості.

Основні етапи дослідження:

- Вибір піддослідних.
- На другому етапі дослідження з випробуваними було проведено блок обраних діагностичних методик.

- На третьому етапі проводилася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
- На наступному етапі ми провели порівняльний аналіз двох груп випробуваних за допомогою математичної статистики.

Методи:

- 1) Теоретичні (аналіз психологічної літератури);
- 2) Емпіричні (збір інформації за допомогою методик)
 - авторська анкета
 - тест життестійкості. (С. Мадді)
 - тест стресостійкості. Розроблено вченими - психологами Медичного центру Університету Бостона.
 - особистісний опитувальник. (З Хобфолл).
- 3) Методи математичної статистичної обробки отриманих результатів. (Коефіцієнт Стюдента та метод кореляції Пірсона).

Об'єкт дослідження: підлітки.

Предмет дослідження: психологічні стратегії подолання важких життєвих ситуацій, рівень життестійкості та стресостійкості.

База дослідження. У дослідженні взяли участь підлітки 15 років, учні 1/01 групи Львівського вищого професійного училища інформаційно-комп'ютерних технологій у кількості 30 осіб. З них 15 хлопчиків та 15 дівчаток.

Опис методик:

1. Тест життестійкості. Методика С. Мадді. Адаптація Д.А. Леонтьєва. Направлений, на діагностику психологічних факторів стресу, а також зниження та попередження внутрішньої напруги у стресовій ситуації. Відповідно до теорії С. Мадді, життестійкість є систему переконань себе, світі, відносинах із нею. Ця диспозиція включає 3 порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів і життестійкості

загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях з допомогою стійкого подолання стресами і сприйняття їх менш значимих.

Опитувальник містить 45 тверджень. Респондент оцінює міру своєї згоди з кожним з пунктів за 4-бальною шкалою («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»).

Високий загальний бал за шкалою життєстійкості характеризує людину, активну і впевнену у своїх силах, яка нечасто переживає стрес і здатна справлятися з ним, продовжуючи ефективно працювати, не втрачаючи душевної рівноваги. Низький бал життєстійкості характерний для людей, які не впевнені у своїх силах та здібностях, упоратися зі стресом. Незначна напруга може спричинити у них серйозні переживання, погіршення здоров'я та працездатності. Тест життєстійкості включає наступні три субшкали:

- Залученість - визначається як "переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти вартісне та цікаве для особистості". Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від своєї діяльності і на противагу цьому, відсутність подібної впевненості породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям;

- Контроль - є переконаністю в тому, що якщо людина активно намагається вирішити ситуацію, бореться, вона може вплинути на результат того, що відбувається. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях. Людина зі слабо розвиненим компонентом контролю вважає, що від нього особисто мало, що залежить у житті, відчуває свою безпорадність і легко здається на милість долі;

- Прийняття ризику – переконаність у тому, що все те, що трапляється, сприяє розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. При високих балах за шкалою прийняття ризику людина розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти без надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. При низьких

балах за субшкалою прийняття ризику людина прагне незмінності, стабільності у житті, простого комфорту та безпеки. Він не готовий ризикувати: ціна помилки для нього вища, ніж шанс досягти результату. Методика валідизована та стандартизована. Методика є надійним та валідним інструментом і може бути використана як у дослідженнях мотиваційно-вольової сфери особистості, так і у психодіагностиці. [32, с.5]

2. Тест стресостійкості. Розроблено вченими - психологами Медичного центру Університету Бостона. Цей тест служить для оцінки ступеня дратівливості, нервозності, запальності та здатності контролювати ці якості.

3. Особистісний опитувальник - призначений вивчення стратегій і моделей копинг-поведення (стрес-преодолеваючого поведінки), як типів реакцій особистості людини з подолання стресових ситуацій. Опитувальник запропонований С. Хобфолл (1994) на основі багато осьової моделі «поведінки подолання» стресу. Опитувальник включає 54 твердження, кожне з них обстежуваний повинен оцінити за 5-ти бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожним рядком, що відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки у стресовій ситуації. Опитувальник містить дев'ять моделей поведінки (стратегії подолання): асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

2.2. Програма дослідження

Провівши тест життєстійкості за методикою С. Маді, було виявлено, що підлітків з високим рівнем життєстійкості – 16 осіб, з низьким рівнем життєстійкості – 14 осіб.

Таблиця 2.1.

Показники загального рівня життєстійкості

	Високий	Низький
Загальна кількість респондентів	16	14
Загальний рівень життєстійкості	89,7%	69,8%
Залученість	39,7%	29,3%
Контроль	32,8%	27,5%
Прийняття ризику	18,1%	13,2%

Переважають такі високі складові залученості до життєздатності:

- залученість – 39,7%;
- контроль – 18,1%;
- прийняття ризику - 18,1%.

Порівнявши рівень життєстійкості хлопчиків та дівчат, було виявлено, що рівень життєстійкості у хлопчиків трохи нижчий, ніж у дівчат. Виразність таких компонентів, як залученість і контроль у хлопчиків нижче, ніж у дівчат. Компоненти життєстійкості, прийняття ризику, навпаки, у хлопчиків сильніше виражені, ніж у дівчат. (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Відмінності у виразності життєстійкості хлопчиків та дівчат

Респонденти	Хлопці	Дівчата
Загальний рівень життєстійкості	79,4%	79,6%
Залученість	33,5%	35,7%
Контроль	29,4%	30,5%
Прийняття ризику	16,1%	15,2%

Досліджуючи розбіжності у стресостійкості хлопчиків і дівчат, нами було виявлено, що дівчатка стійкіші до стресів, ніж хлопчики. (Таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

Відмінності у стресостійкості хлопчиків та дівчат

Стресостійкість	Хлопці	Дівчата
	45%	55%

У дівчат були наявні такі показники, рівень стресостійкості – 55%, а у хлопців цей рівень склав 45%.

Провівши дослідження з особистісному опитувальнику С. Хобфолла, ми виявили, що підлітки з вищим рівнем життєстійкості схильні до таких стратегій подолання важких життєвих ситуацій, як - асертивні дії, вступ у контакт із соціумом, пошук підтримки в оточуючих, агресивні дії. Підлітки з низьким рівнем життєстійкості схильні до таких стратегій подолання, як обережні дії, імпульсивні дії, маніпулятивні дії, асоціальні дії, уникнення. (Таблиця 2.4.)

Таблиця 2.4.

Середні значення стратегій подолання важких життєвих ситуацій підлітків із різним рівнем життєстійкості

Показники	Високий	Низький
Загальний рівень життєстійкості	75%	35%
Асертивні дії	65%	35%
Вступ до соціального контакту	73%	37%
Пошук соціальної підтримки	53%	47%
Обережні дії	50%	50%

Імпульсивні дії	53%	47%
Уникнення	55%	45%
Асоціальні дії	35%	65%
Агресивні дії	37%	63%

Порівнявши стратегії подолання важких життєвих ситуацій хлопчиками і дівчатками, ми виявили, що у хлопчиків більшою мірою розвинені такі стратегії подолання, як асертивні дії, вступ у соціальний контакт, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії та агресивні дії. У дівчаток, більшою мірою розвинені стратегії – пошук соціальної підтримки та обережні дії. (Таблиця 2.5.)

Таблиця 2.5.

**Середні значення стратегій подолання важких життєвих ситуацій
хлопчиків та дівчаток**

Показник	Хлопці	Дівчата
Асертивні дії	53%	47%
Вступ до соціальних контактів	65%	35%
Пошук соціальної підтримки	43%	57%
Обережні дії	53%	47%
Імпульсивні дії	53%	47%
Уникнення	50%	50%
Маніпулятивні дії	65%	35%
Асоціальні дії	53%	47%
Агресивні дії	53%	47%

Проведений кореляційний аналіз показав, що існує негативний зв'язок між загальним рівнем життєстійкості стратегією уникнення (при $p < 0,05$). Тобто чим більше розвинена життєстійкість, тим менше застосовується така стратегія поведінки: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, (при $p < 0,01$).

Останньою було проведено авторську анкету «Важкі життєві ситуації».

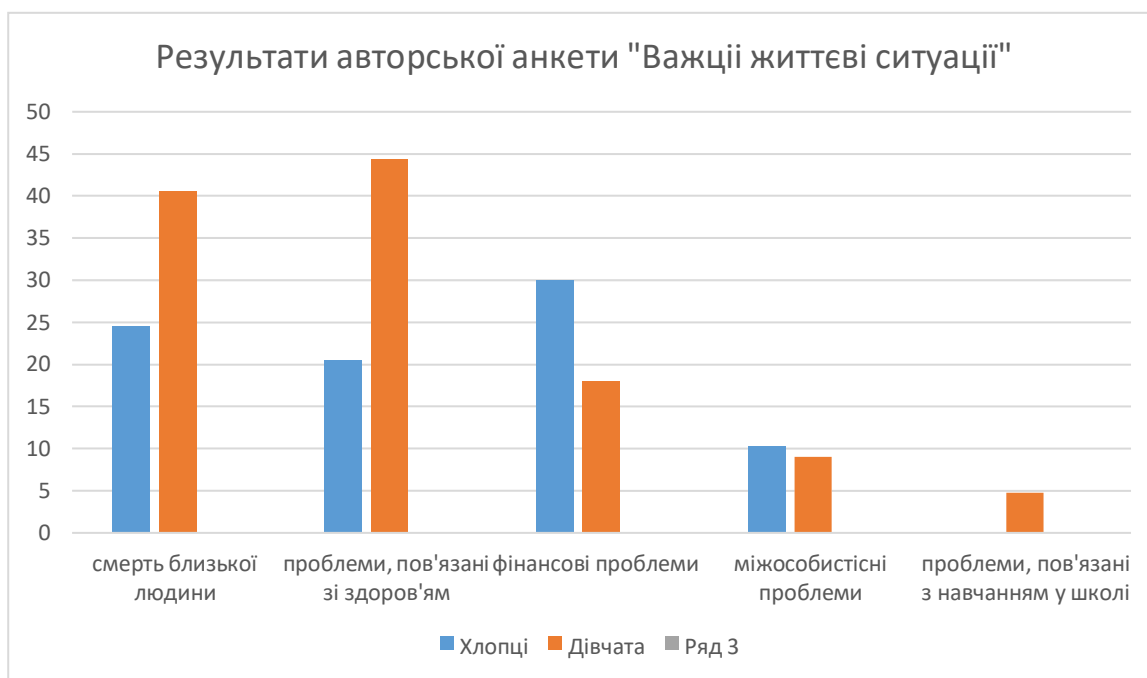


Рис. 2.1. Результати авторської анкети «Важкі життєві ситуації»

Результати авторської анкети показали, що під важкими життєвими ситуаціями респонденти розуміють:

1. смерть близької людини – 64,8% підлітка, з яких 24,3% хлопчики та 40,5% дівчинки.
2. проблеми, пов'язані зі здоров'ям – 64,8% підлітка, з яких 20,5% хлопчики та 44,3% дівчинки.
3. фінансові проблеми - 48% підлітків, у тому числі 30% хлопчики, 18% дівчинки.
4. міжособистісні проблеми – 19,2% підлітка, з яких 10,2% хлопчики, 9% дівчинки.

5. проблеми, пов'язані з навчанням у школі – 4,8 % підлітка, з них 4,8 % дівчаток.

Впевненість у собі, справлятися з важкими ситуаціями у майбутньому ми розглянули на Рис.2.2.



Рис. 2.2. Впевненість у собі у важких ситуаціях

Впевненість у собі, справлятися з важкими ситуаціями ми розглянули на Рис.2.2.,. Отже всього відчувають – 91,2 % підлітка, 36 % хлопчиків та 54% дівчаток; 46 % дівчаток, не впевнені, що у майбутньому зможуть справлятися із важкими життєвими ситуаціями.

Таким чином, провівши дослідження ми виявили, що чим більший рівень життєстійкості та стресостійкості у підлітків, тим більше вони схильні до таких стратегій подолання важких життєвих ситуацій, як асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, агресивні дії. Чим менший рівень життєстійкості та стресостійкості у підлітків, тим більше вони схильні до наступних стратегій подолання: імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії.

2.3. Корекційна програма по зниженню стресу у підлітків

Так як дана програма спрямована на профілактику стресу у старшому підлітковому віці, то учасниками тренінгу можуть бути всі підлітки віком від 15 до 18 років.

При формуванні групи також враховується рівень мотиваційної готовності до саморозвитку учасників та їх особистісні інтереси та запити.

Мета програми: формування стійкості до стресів у підлітків 15-18 років.

Завдання:

- інформувати про природу стресу, його причини та наслідки, методи та прийоми самопомоги у стресових ситуаціях;
- формувати вміння розпізнавати ознаки психічної напруги;
- вчити вибирати способи подолання стресових станів, застосовуючи методи саморегуляції (релаксація, аутотренінг, дихальна гімнастика тощо).

Методологічне обґрунтування.

Проблеми стресу, стресостійкості та саморегуляції досліджували багато вітчизняних та зарубіжних вчених: В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.В. Зільберман, В.М. Бехтерев, Є.П. Ільїн, В.Л. Маріщук, В.Д. Небиліцин, В.А. Пономаренко, П.В. Симонова, В.І. Лебедев, Л. А. Китаєв-Смик, Н.І. Бережна, А.В.Алексєєв, Р. Сельє, Р. Лазарус, Е. Джекобсон, І. Шульц, К.В. Судаків та інші автори.

У основі програми лежить запропоноване Н.І. Бережний поняття стресостійкості як якості особистості, що складається із сукупності наступних компонентів:

- психофізіологічного;
- мотиваційного;
- емоційного;
- вольового;
- інформаційного та інтелектуального.

Залежно від характеру діяльності структурні компоненти стресостійкості знаходяться у певному взаємозв'язку, і можлива компенсація невиражених одних за рахунок більшої розвиненості інших. Виходячи з аналізу психолого-педагогічної літератури, розглянутих визначень стресу, стресостійкості та саморегуляції, можна зробити висновок, що стрес - це психофізіологічна реакція, яка є невід'ємною частиною нашого життя. Уникнути його в умовах нашого існування неможливо, але це не завжди і треба, т. к. стрес має здатність гартувати психіку людини і готувати її до більш складним ситуаціям у майбутньому. Чутливість людини до психотравм визначається рівнем його стресостійкості.

Стресостійкість - це певне поєднання особистісних якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для своєї діяльності, особистості та оточуючих.

Стресостійкість залежить від самої людини, від бажання та вміння користуватися тими чи іншими прийомами психічної саморегуляції.

Саморегуляція діє і лише на рівні організму, і лише на рівні психіки, це системний процес, що забезпечує адекватну умовам мінливість, пластичність життєдіяльності людини.

Психічна саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом та диханням.

Структура та зміст програми

Принципи реалізації програми

1. Особистісно-орієнтований підхід до дітей, де в центрі стоїть облік особистісних особливостей дитини;
2. Гуманно-особистісний - всебічна повага та любов до дитини, до кожного члена сім'ї, віра в них, формування позитивної «Я-концепції» кожної дитини, її уявлення про себе
3. Принцип комплексності - психологічну допомогу можна розглядати лише у комплексі, у тісному контакті психолога з адміністрацією, педагогами та батьками.
4. Принцип діяльнісного підходу – психологічна допомога здійснюється з урахуванням провідного виду діяльності, який визначається віком дитини. А також на той вигляд діяльності, яка є особистісно-значущою для дитини.
5. Принцип «тут і тепер» - робота із «живим змістом» (з ситуаціями з реальної життя дітей, у тому числі такими, що виникають безпосередньо на заняттях).
6. Принцип добровільної участі як у всьому тренінгу, так і в його окремих заняттях і вправі. Учасник повинен мати природну внутрішню зацікавленість у зміні своєї особистості, набуття певних знань, умінь і навичок у ході роботи групи. Участь у тренінгу для кожного його члена – справа суто добровільна.
7. Принцип вхідного контролю. Кожен індивід перед тим, як бути включеним до групи має пройти вхідний контроль. Він проводиться на основі результатів тестування, анкетування чи співбесіди. Вхідний контроль необхідний для того, щоб тренер врахував індивідуальні особливості учасників та скоригував програму та методiku проведення тренінгу.
8. Принцип діалогізації взаємодії, тобто повноцінного міжособистісного спілкування на заняттях групи, що ґрунтуються на взаємній повазі учасників, на

їх повній довірі один одному. Він передбачає прийняття та дотримання правил рівності, активності, емпатії, толерантності. Обмін думками, судженнями, чуттєвим досвідом є одним з основних механізмів позитивної динаміки кожного суб'єкта та групи загалом.

9. Принцип самодіагностики передбачає самопрезентацію, рефлексію, самовираження та саморозкриття учасників, усвідомлення та формулювання ними власних особистісних значних проблем. На особистісно-орієнтованих тренінгах усім учасникам важливо усвідомити власні «Я» – образ», «Я»- ролі, «Я» - концепцію.

10. Принцип безпеки гарантує захищеність кожного члена групи, збереження конфіденційності їхньої інформації. Все, що здійснюється на занятті, не вноситься за межі групи. Він передбачає обмеження обговорення подій, проблем, питань лише у рамках тренінгу. Принцип безпеки орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються у групі конкретний момент, тобто, «тут і зараз». Для реалізації принципу безпеки у групі приймаються правила: «Стоп» (відмова від участі в тій чи іншій вправі) та «Конфіденційність».

11. Принцип відкритості передбачає, що учасники мають бути відкритими, чесними. Вони не повинні кривити душею і брехати. Передбачається, що розкриття свого «Я» іншими є ознакою сильної та здорової особистості. Відкритість, емпатія, толерантність сприяють забезпеченню чесного зворотного зв'язку з іншими членами групи.

12. Принцип партнерських відносин передбачає реалізацію суб'єкта - суб'єктного взаємодії між психологом та членами групи. У процесі занять психолог повинен організувати таке спілкування учасників, у якому враховуються інтереси, почуття, емоції та переживання всіх і кожного члена групи.

Цей принцип гарантує рівні права кожного учасника на висловлювання свого погляду, виявляти свої почуття, висловлювати протест, вносити пропозиції.

13. Принцип активності передбачає обов'язкову активність усіх учасників та прийняття кожним він відповідальності за результати діяльності групи. Реалізація цього принципу дозволяє здійснювати розвиток кожного учасника без безпосереднього впливу психолога (на учасників, а за рахунок створення умов для самовдосконалення засобів організації комунікативної взаємодії

14. Принцип акцентування уваги на собі сприяє глибокій рефлексії учасників, вчить їх концентрувати увагу до своїх думках, почуттях, відчуттях.

Він передбачає розвиток навичок самоаналізу.

15. Принцип персоніфікації висловлювань у тому, що учасники тренінгу повинні бути зосереджені на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії.

Етапи реалізації програми

1) Підготовчий етап.

Цей етап включає вивчення запитів адміністрації та педагогічного складу освітніх організацій роботи з підлітками. Потім плануються терміни, вирішуються організаційні питання з адміністрацією та класним керівником.

2) Основний етап.

Цей етап передбачає реалізацію основного розділу програми «Профілактика стресу у підлітків».

Формами роботи за цією програмою є: лекції, практичні заняття: рольові ігри та вправи, робота в підгрупах, дискусії, «мозковий штурм», бесіди, дихальні техніки, сеанси релаксацій, аутотренінгу та перегляд відеоматеріалів. Для здійснення контролю якості процесу навчання за програмою передбачається проведення:

- вхідної та підсумкової діагностики в процесі яких учасники пишуть твір та проходять анкетування;

- проміжної діагностики в процесі якої використовується зворотний метод зв'язку.

3) Останній етап.

Цей етап передбачає оцінку результативності програми. Для цього організується рефлексія досвіду роботи у групі учасників, обговорюється можливість продовження роботи в індивідуальному режимі (індивідуальні консультації, класні заходів, збори для батьків та ін.). Результати ефективності програми подаються адміністрації у вигляді довідки та рефлексивного звіту.

Навчально-тематичний план профілактичної психолого-педагогічної програми

«Профілактика стресу у підлітків»

Тема	Завдання	Методи та засоби
1. Знайомство.	<ul style="list-style-type: none"> • Познайомитись із учасниками тренінгу; • Створити позитивний настрій на роботу; • Ознайомити учасників групи з основними груповими правилами; 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; • Вправа «Знайомство» ; • Ознайомлення з правилами групи; • Вправа «Сядьте ті, хто» ; • Вправа «Рахунок до десяти» ; • -Вправа «Які ми?»

<p>2. Стрес - що це таке?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Інформування про природу стресу, його причин і наслідки; • Ознайомлення з методами та прийому самопомоги в стресових 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; • Вправа «Якість» ; • Міні-лекція ; <p>«Поняття стресу, його стадії, причини та наслідки» з елементами обговорення;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Стаканчик» ; • Мозковий штурм в ситуаціях «Списки» ; • Мозковий штурм. «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?».
<p>3. Наші почуття</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розвивати уявлення про негативні емоцій, що виникають при стресі; • Формувати стратегії взаємодії. 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; • Вправа «Колір мого настрою» ; • Вправа «Емоції» ; • Міні-лекція «Стрес та про функції емоцій» ; • Вправа «Яловики роботи з висловлюванням» ; • Вправа в парах «Навіть якщо...», «У будь-якому ефективні випадки...» ; • Вправа «Страхи» ; • Вправа в парах «Малюємо кішку» ; • Рефлексія.

4.Стрес	<ul style="list-style-type: none"> • Ознайомлення з поняттям стресу; • Допомогти пізнати можливості боротьби зі стресом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; • Вправа «Антонім»; • Міні – бесіда «Психічні ознаки напруги» ; • Вправа «Сміттєве усвідомленню відро» • Вправа «Малюємо управління почуття» ; • Вправа «Незакінчений» ; • «Розслаблення під музику» ; • Рефлексія.
5.Способи саморегуляції	<ul style="list-style-type: none"> • Ознайомлення методами саморегуляції; • Навчити використовувати дихальні вправи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; • Вправа «Шістка» ; • Міні-бесіда «Способи саморегуляції» ; • Вправа «Маятник» ; • Вправа м'язова «Дихальні техніки» ; • Вправа «Дощик» ; • Релаксація; • Рефлексія.

<p>6. Стрес та впевнена поведінка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розвинення навички впевненої поведінки; • Формування уявлення про зв'язку стресу зі способами поведінки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; • Вправа «Молекули» ; • Міні-бесіда «Упевнена Поведінка» ; • Гра-драматизація «Три персонажа» ; • Вправа «Закінчи фразу» ; • Вправа «Ситуації» ; • Вправа «Бомбардування Позитивними якостями» ; • Вправа «Дорисуй і передай» ; • Вправа – релаксація «Подумай заздалегідь» ; • Медитація під музику; • Рефлексія.
<p>7. Конструктивне розширення конфліктних ситуацій.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Інформування про конфлікти між людьми, про зв'язку конфліктних ситуацій зі стресовими переживаннями; • Формувати навички 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; Вправа «Вітаємось незвичайним способом» ; • Вправа «Пересадка серця» • Міні-бесіда «Конфлікти у нашому житті та

	<p>конструктивного дозволу конфліктних ситуацій.</p>	<p>способи їх вирішення» ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Вийди з кола» ; • Вправа «Якби ..., то я став би...» ; • Вправа «М'язова релаксація» ; • Аутотренінг «Мудрець з храму» ; <p>Рефлексія.</p>
--	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>8. Ресурси особи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формування ціннісного ставлення до життя; • Актуалізувати індивідуальні ресурси. 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; • Вправа «Три слова» ; • Вправа «Двадцять Я» ; • Міні-бесіда «Ресурси Ніка Вуйчича» ; • Вправа «Мої якості» ; • -Вправа «Цінність людини» ; • Релаксація Г. Єфімова «Сонячні долоні» ; • Рефлексія.
<p>9. Заключне заняття.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ознайомлення з творчістю як одним із способів саморегуляції; 	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання; • Вправа «Хто похвалить себе краще

	<ul style="list-style-type: none"> • Узагальнити отримані в ході тренінгових занять знань; • Допомогти учням у аналізі свого ставлення до життя; • Виявити особистісні проблеми, розширити можливі способи їх рішення. 	<p>усіх?» ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Міні-бесіда «Творчість як спосіб саморегуляції» ; • Вправа «Кошик з тривогою» ; • Графічна техніка «Шість незакінчених зображень» ; • Рефлексія про заняття та тренінг.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Висновки до розділу 2

Підлітковий вік - найскладніший період життя людини, так як саме цей віковий етап зараховується вченими-психологами до розряду найбільш проблемних. Це час, коли всі почуття загострені: якщо любиш, то з усією пристрасстю; якщо ненавидиш, то з усією злістю; якщо товаришуєш - з усією душею. А тому будь-який конфлікт, найменший непорозуміння може обернутися справжньою душевною драмою для вразливого підлітка. Ось чому підліткові стреси - явище цілком звичайне, практично обов'язкове і до того ж небезпечне. А тому дуже важливо бути особливо уважними до дітям цього віку, щоб запобігти зануренню підлітка в стресовий стан або вчасно розпочати його профілактику.

В основі програми лежить якість особистості - стресостійкість, що складається з сукупності компонентів.

Стресостійкість можна визначити сукупністю особистісних якостей, які що дозволяють особистості переносити великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для власної діяльності, соціального середовища та свого здоров'я.

Стресостійкість залежить від самої людини, від бажання та вміння користуватися тими чи іншими прийомами психічної саморегуляції.

Таким чином, провівши дослідження ми виявили, що чим більший рівень життєстійкості та стресостійкості у підлітків, тим більше вони схильні до таких стратегій подолання важких життєвих ситуацій, як асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, агресивні дії. Чим менший рівень життєстійкості та стресостійкості у підлітків, тим більше вони схильні до наступних стратегій подолання: імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження, підтвердивши висунуту гіпотезу та вирішивши поставлені завдання, дозволило зробити такі висновки. На сьогоднішній день вчені відзначають посилене зростання числа тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, низькою опорністю стресові, емоційним та психологічним неблагополуччям. Аналіз психолого-педагогічної літератури виявив широке теоретичне вивчення проблеми, у той час як у практичній її частині, спрямованій на профілактику, діагностику та корекцію стресостійкості приділено значно менше уваги.

Вивчивши психолого-педагогічну літературу з проблеми дослідження, ми дійшли такого висновку: стреси давно стали невід'ємною частиною сучасного життя підлітків. Підлітковий вік - один із найскладніших періодів у житті людини. Практично усі підлітки є гіперчутливими, подеколи надто здатованими, вразливими і схильними до різкої зміни настроїв. На тлі хронічного стресу можуть виникати проблеми з комунікацією та налагодженням стосунків з оточуючими. Також було з'ясовано, що стрес у підлітковому віці впливає на поведінку, що може спричинити поведінкові відхилення, депресії.

У ході проведеного дослідження було виявлено, що чим більший рівень життєстійкості та стресостійкості у підлітків, тим більше вони схильні до таких стратегій подолання важких життєвих ситуацій, як асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, агресивні дії. Чим менший рівень життєстійкості та стресостійкості у підлітків, тим більше вони схильні до наступних стратегій подолання: імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії. Таким чином, гіпотеза частково підтвердилася, тому що в ході дослідження було виявлено, що підлітки з більш високим рівнем життєстійкості та стресостійкості, крім таких стратегій подолання, як асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки та обережні дії, схильні ще й до агресивних стратегій подолання важких життєвих ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московск. Унта. Сер.14. Психология, 1995. № 4, С. 45-54.
2. Беминг У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. Минск, 1985, 357 с.
3. Бобнева М.И. Социально-психологические аспекты исследований состояния напряженности и надежности работы человека в экстремальных и аварийных ситуациях // Психологическая напряженность в трудовой деятельности. М., 1998, 259 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л., 1987.
5. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М.: ФиС, 1990, 392 с.
6. Дикая Л.Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям // Психологические проблемы деятельности в особых условиях, М.: Наука, 1985, С.63- 90.
7. Кабанов М.М. Экология человека и социальная психиатрия // Материалы XII съезда психиатров России. М., 1995, 235 с.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса, М: Наука, 1983, 368 с.
9. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. М., 1985, 430 с.
10. Кокс Т. Стресс. М.: Медицина, 1981, 216 с.
11. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. К.: Міленіум, 2004, 265 с.
12. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса// Вестник Моск.ун-та. Сер.14. Психология. 2000. № 3. С.4-21.
13. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности: Учеб. пособ. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1981, 111 с.
14. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: Наука, 1976, 246 с.
15. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М., 1995, 435 м.

16. Петраков Б.Д., Петракова А.Д. Психическое здоровье народов мира в XX веке. Научный обзор. М., 1984, 540 с.
17. Положий Б.С. Социальное состояние общества и психическое здоровье // в кн.: Руководство по социальной психиатрии. М., 2001, 239 с.
18. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М., 1984, 305 с.
19. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
20. Середенин С.Б., Бледнов Ю.А. Фармакология. М., 1987, 457 с.
21. Соколов Э., Ветров В., Панферова И. О теории профессионального риска как инструменте решения задач охраны труда // Охрана труда и социальное страхование. № 3, 2000, 547 с.
22. .Станкин М.И. Психология управления. М.: Дело 2009. 357 с.
23. Столяренко Л. Д.. Основы психологии. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 436 с.
24. 41.Стресс жизни. Понять, противостоять, управлять им. Сборник науч.-попул. статей, сост. Попова Н. А., М.: Маркетинг, 2004. 305 с.
25. 42.Суворова В. В. Психофизиология стресса. М.: Педагогика, 2002. 245 с.
26. Хохлов Л.К., Шипов А.А., Горохов В.И. Психическое здоровье население и современные экологические, социокультуральные влияния // Ярославский педагогический вестник. 2003. № 1 (19). 357 с.
27. Элиот Р. Новое в диагностике и лечении стрессов \ \ Пер. с англ. М., 1996. 574 с.
28. Selye H. The stress of life. New York, 1956.
29. Kasl S.V. Epidemiological contributions to the study of work stresses // Stress at work / Cooper C.L., Payne R. (ed). Chichester: Wiley, 1978. P. 3-48.
30. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. - N.Y. : Oxford Univers. Press, 1991. 557 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Вкажіть, будь ласка, Ваша стать вік національність

1) Що ви розумієте під важкими життєвими ситуаціями? (Можна відзначити кілька варіантів):

- фінансові проблеми - Службові проблеми
- міжособистісні проблеми
- проблеми, пов'язані зі здоров'ям
- смерть близької людини
- щось інше (ситуацію можна назвати чи коротко описати)

2) Чи відчуваєте Ви у собі впевненість справлятися з важкими ситуаціями у майбутньому? (підкреслити)

Та ні

3) Згадайте значущу вам ситуацію, яку можна було б охарактеризувати як важку: розлука, сварка, втрата роботи, здоров'я, майна тощо. Виберіть із наведеного списку твердження, що відповідають вашим думкам, почуттям або поведінці в ситуації втрати, та обведіть номери цих тверджень.

У скрутній ситуації Ви:

- 1.Сподівалися на допомогу лише близьких друзів.
- 2.Зверталися за допомогою до приятелів.
- 3.Чекали на допомогу від батьків.
- 4.Зверталися за допомогою до братів (сестер).
- 5.Зверталися до бабусь (дідусів).

- 6.Шукали підтримку у далеких родичів (тітки, дядьки, племінники тощо).
- 7.Вдавалися до використання всіх знайомих, які можуть допомогти.
- 8.Зверталися за допомогою до сусідів.
- 9.Сподівалися на однокласників.
- 10.Шукали допомогу, звертаючись навіть до незнайомих людей.
- 11.Сподівалися на допомогу держави
- 12.Шукали порятунок у духовному розвитку (зверталися до Віри, релігії).
- 13.Консультувалися у професіоналів.
- 14.Шукали підтримку друзів, які мають (були) схожі проблеми.
- 14.Намагалися розширити коло знайомств, щоб отримати підтримку.

Додаток Б

Тест життєстійкості. (С. Маді)

ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

так

1. Я часто не впевнений у своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я ледве примушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і це мені подобається.
5. Часто я волію «плисти за течією».
6. Я змінюю свої плани залежно від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це потрібно.
10. Часом я так утомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Деколи все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця у руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю розбитим.
15. Я волію ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.

18. Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я намагатимуся взяти реванш.
22. Я люблю знайомитись з новими людьми.
23. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.
26. Я часто жалкую, що вже зроблено.
27. Якщо проблема потребує великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватись з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, що я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко здійснюються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзяття закінчити розпочате.

38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
39. Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю зайвим навіть у колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість та непохитність.
45. Я охоче берусь втілювати нові ідеї.

Додаток В

Тест стресостійкості. Розроблено вченими - психологами Медичного центру Університету Бостона.

1. Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день.
2. Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися.
5. Ви вправляєтеся до поту хоча б двічі на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки цигарок на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше ніж п'ять чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє ваші основні потреби.
10. Вас підтримує віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубною чи громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів та знайомих.
13. У Вас є один або два друга, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня.

Додаток Г

Особистісний опитувальник. (З Хобфолл).

1. У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся.
2. Поєднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радіться з друзями або близькими про те, що вони зробили б, опинившись у Вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражати себе на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, Ви відкладаєте розв'язання проблеми, сподіваючись, що вона вирішиться сама.
7. Намагаєтесь тримати все під контролем, хоч і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете "наламати чимало дров".
10. Коли хтось із близьких поводить з Вами несправедливо, Ви намагаєтесь поводитися так, щоб вони не відчували, що Ви засмучені чи скривджені.
11. Намагаєтесь допомогти іншим у вирішенні ваших спільних проблем. 12. Не соромтеся за необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.
13. Без необхідності не "викладаєтесь" повністю, воліючи заощаджувати свої сили.
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим спало на думку.
15. Іноді волієте зайнятися чим завгодно, аби забути про неприємну справу, яку потрібно робити.
16. Для досягнення своєї мети Вам часто доводиться "підігравати" іншим або підлаштовуватися під інших людей (дещо "кривити душею").

17. У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.
18. Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто "бещать" Вас.
19. Ви вважаєте, що у складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її вирішуватимуть інші.
20. Перебуваючи у скрутній ситуації, Ви думаєте про те, як би вчинили б у цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для Вас дуже важливою є емоційна підтримка близьких людей.
22. Вважаєте, що у всіх випадках краще "сім і більше разів відміряти, перш ніж відрізати".
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.
24. Ви не витрачаєте свою енергію на дозвіл того, що, можливо, саме по собі розсіється.
25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви "міцний горішок", і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.
26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу та перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запальною людиною.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги чи прохання.
29. Ви вважаєте, що у критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легшим, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, оскільки вважаєте, що у будь-якій ситуації може бути "підводне каміння".
32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

34. Іноді Вам доведеться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не погоджується з Вашою думкою, ніж "тягнути kota за хвіст".
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, у разі потреби сказати "ні" у ситуації емоційного тиску.
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими збагатить Ваш життєвий досвід.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.
40. У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості та відповідальності за наслідки.
43. Шукайте "слабкості" інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.
45. Грубість і дурості інших людей часто розлючують Вас ("виводять Вас з себе").
46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.
47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі у будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння та співчуття з боку близьких людей.
49. Ви вважаєте, що завжди слідувати принципу "тихіше їдеш, далі будеш".
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірша, ніж тверезий розрахунок.
51. У конфліктних ситуаціях волієте знайти якісь важливі та невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна досягти часом більше, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує гроші.
54. У значних та конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним.