

УДК

Мисліцька Н.-учениця 11 класу

Тернопільська класична гімназія

СПЕЦИФІКА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТРЕСІВ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Науковий керівник: психолог Квілінська Марія Андріївна

Загалом юність –це період стабілізації особистості, формування системи стійких поглядів на світ та своє місце в ньому, особистісного та професійного самовизначення.

У разі дії на організм стресогенних чинників включаються нейрогуморальні захисні механізми, виникає і розвивається стрес-реакція. Г. Сельє визначив стрес як генералізовану реакцію організму –«загальну адаптаційний синдром». Сьогодні поняття «стрес» визначають як неспецифічну відповідь(неспецифічний компонент відповіді) живої системи на екстремальні стимули різної природи як навколишнього так і внутрішнього середовища, що загрожують порушенню гомеостазу.

У школярів стреси можуть формуватись внаслідок надмірного навчального навантаження, нераціональної організації праці та відпочинку, недотримання робочого дня, перевтоми. Найбільш чутливим об'єктивним показником емоційної напруги є зміна частоти пульсу і дихання. При стресовому стані об'єм уваги звужений, переключення її загальмоване, м'язи напружені, рухи стають різкими, неточним, погано скоординованими, порушується пам'ять.

За даними дослідження, гормон, що виділяється в організмі після стресу, і, що діє на дорослих і дітей як заспокійливе, підсилює неспокій у ранньому юнацькому віці. Цей факт частково допомагає зрозуміти їх непередбачувану поведінку.

ТНР –аллопрегналон –гормон, що діє як природне заспокійливе. Він виробляється не відразу під час стресу, а через декілька хвилин після нього. Гормон пригнічує активність нервових клітин, знижує тривогу і допомагає адаптуватись до стресових умов.

Гормон діє на мозок через особливі рецептори. У мозку юнаків підвищена кількість рецепторів, що реагують на гормон протилежним чином, і викликають тривогу. Зазначимо що,періодичні, помірні за силою дії та тривалістю стреси потрібні для тренування нервової, серцево-судинної ендокринної, травної, дихальної, видільної та інших систем організму, що забезпечує стимуляцію їх активності, підтримує життєдіяльність в оптимальному стані.

Г. Сельє з'ясував, що стрес приносить не тільки шкоду. Зокрема зі збільшенням стресу зростає продуктивність –до певної межі, після якої різко падає разом із погіршенням самопочуття і здоров'я.

На базі Тернопільської класичної гімназії ми провели дослідження, тестове опитування, серед учнів 10 класу. Отже, ми дослідили, що усі учні належать до середньої групи людей за стресостійкістю. Їх можна віднести до найчисельнішої групи людей, яких дратують тільки найнеприємніші речі, а з буденних проблем не роблять драми. До неприємностей вони вміють «повертатись спиною» і досить легко забувають про них.

За нашими результатами є учні, яких важко вивести із рівноваги, але є і такі, яких легко. Вони відносяться до стресостійких людей, але якщо на це не звертати увагу вони можуть перейти у іншу категорію людей, і це може призвести до серйозних наслідків, наприклад, неврозів. І щоб допомогти це попередити, ми розробили пам'ятку для старшокласника.