

ТЕОРИИ ЗА СТРЕСА И ВЛИЯНИЕТО МУ ВЪРХУ ЮНОШИТЕ

Докторант:

Теодора Иванова Бързева

Научен ръководител:

проф. д.пс.н. Майяна Митевска-Енчева



Обект

Цел

Методи

- **Обект** на настоящия доклад са юношите, а предметът е влиянието на стреса върху тях.
- **Целта** е да се разгледат различни теории свързани със стреса и как той влияе върху живота на юношите.
- **Методите**, които съм използвала в настоящия доклад са синтез и анализ на литература по въпроса за стреса и влиянието му върху юношите, както и личните ми наблюдения и тези на мои колеги .

Ханс Селие – създател на теорията за стреса

- Терминът “стрес” е въведен от **Ханс Селие**, създател на теорията за стреса, за да обозначи състояние, в което се намира организмът, заплашен от нарушаване на равновесието под действието на агенти или условия, които поставят в опасност неговите хомеостатични (отворена система) механизми. Тялото проявява стресова реакция чрез повишаване на кръвното налягане, повишаване на нивото на адреналина, променен пулс и т.н. От друга страна, според Селие, известен стрес може да бъде и положително преживяване, а прекалено малко стрес също е негативно.

Владимир Л. Леви - 5 причини за поява на стрес

- **Първата** обща причина е засилващото се „износване” на отделната личност, която е фиксирана здраво в обкръжаващата среда. Ако обкръжаващата среда постави пред отделната личност по-големи изисквания, отколкото тя би могла да изпълни, силата на стреса се увеличава, а заедно с това – и въпросното “износване”. Подобни ефекти се получават при свръх или недостатъчно натоварване.
- **Втората** обща причина, е отношението между очакванията и реалната действителност. Юношите има определени очаквания и когато тези очаквания останат напразни и неосъществени това води до недоволство и изпадане в състояние на стрес.

- **Третата** причина обхваща конфликтите при изпълнението на различни роли – на водещ ръководител, който има над себе си друг ръководител, на юноши, на родители, на съпрузи и т.н.
- **Четвъртата** причина се крие в неспособността за включване в колективен труд и интегриране в общността, с оглед пълноценно взаимодействие с обкръжаващата среда, т.е. адаптиране към нея.
- **Петата** причина произлиза от обкръжаващата среда – поставянето на отделния човек при условия на свръх- или недостатъчна стимулация. Приспособяванията към стресови жизнени ситуации са една от главните причини водещи до стрес.

Теорията на Ричард Лазаръс

Теорията на Лазаръс е разглеждана в контекста на структурата на личността, която взаимодейства с външните ситуации посредством когнитивни процеси, а именно процес на оценка на опасността и процес на справяне със стреса.

Този подход разграничава стратегиите за справяне със стреса на две основни групи: проблемно-фокусирано справяне (problem focused coping) или често определяно като активно справяне и емоционално-фокусирано справяне (emotion focused coping) или пасивно справяне.

Първа

- Тази група стратегии (проблемно-фокусирано справяне) описва поведение като изправяне срещу проблема и въздействие върху стресовия фактор за премахване на неговото влияние, както и промяна на собственото отношение към източника на стрес, т. е. активното справяне е насочено към промяна на реалното взаимоотношение между личността и средата.

Втора

- Тази група стратегии (емоционално-фокусираните) включва избягване на опити за директно справяне с проблема и опити за контрол; снижаване на отрицателните емоции; регулиране на емоционалния дистрес. Емоционално - фокусираното справяне не е насочено към промяна на реалното взаимоотношение, а към промяна на неговото значение, а следователно и на емоционалната реакция. Ако човек успешно избягва да мислим за заплахата, то тревожността, свързана с нея, може да се отложи във времето.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В най-общ смисъл терминът “стрес” се използва за обозначаване на състояние на претоварване. В тази широка рамка са възникнали няколко конкретни дефиниции, като всяка от тях подчертава различен аспект на ситуацията на претоварване, както и изтощението като патологичен резултат от стреса.

Стресът е навсякъде около човек. В съвременният живот, свързан с динамични темпове на развитие на обществото, в напрегнатото ежедневие съвременният човек често чете и слуша за стрес - в работата и семейството, за стресиращото въздействие на медиите, за стреса, предизвикан от природни катаклизми и други фактори. Стресът е постоянен спътник в живота на човека.

- Стресът е психологичен и физиологичен процес, чрез който индивидът реагира на събития или ситуации, които имат повишени изисквания и оказват натиск върху него. Промените към които човек трябва да се приспособи са съпроводени от стрес. Последниците от стреса влияят върху по нататъшното развитие на индивида. Възрастта, в която се намират юношите е изпълнена с много предпоставки за преживяването на стреса и стресови ситуации. Адаптирането към социалната среда е от ключово значение за юношите. Стресът е неизбежна последица от живота и първото стресово събитие , с което той започва е самото раждане.

РЕЗУЛТАТИ

Смятам, че основен фактор за справянето със стреса и преодоляването му от страна на юношите - стои семейството. В практиката ми, като учител съм наблюдавала различни стресови ситуации, в които юношите, зад които стои едно здраво, слотено и подкрепящо го семейство се справят по-добре с възникналия проблем.

Преодоляването на стреса в юношеска възраст е от изключително значение, както за психичното здраве, а също и за физическото здраве, тъй като изследванията показват, че много от заболяванията се дължат именно на стресови ситуации, които не са били преодоляни.

Благодаря Ви за вниманието!

