

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Г.Д.Кулдашева

кандидат психологических наук, доцент

Университет «Альфраганус», Ташкент

gulya.kuldasheva@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14916912>

Аннотация. В повседневной жизни нередко используется термин «стресс», но каждый человек понимает его по-своему, поэтому в данной статье рассматриваются вопросы социально-психологических особенностей стресса у подростков и способы их устранения. А также приводятся рекомендации родителям подростков по устранению стресса.

Ключевые слова: стресс, подросток, отношение, причина, влияние, настроение, конфликт, проблема.

Стресс можно назвать сложной системой взаимодействия между человеком и его окружением. Оно воздействует на человека. Если это воздействие определяется человеком как что-то новое, то это вызывает перенапряжение.

Причин стресса великое множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, психика, образ жизни, поэтому, один и тот же фактор на одного человека может не повлиять вовсе, или произвести незначительное воздействие, в то время как другая личность буквально заболевает, например – конфликт с другим человеком.

В каждом возрасте человек встречается со стрессовыми ситуациями, начиная с детского сада, заканчивая в старческом возрасте.

Почти каждый день человек сталкивается даже с незначительными стрессовыми ситуациями, которые в дальнейшем перерастают в более большую проблему. Например, из-за пробок на дорогах зачастую многие опаздывают на работу.

Подростковый возраст — один из самых тяжелых периодов в жизни человека. Подросток очень впечатлителен и любой конфликт может обернуться душевной травмой. Поэтому подростковые стрессы встречаются очень часто.

Подросток сталкивается с множеством проблем, отрицательное воздействие которых приводит к возникновению стрессового состояния. Также появлению стресса способствуют проблемы дома (семейные конфликты, родительская жестокость и т.д.). Все

это сказывается на успеваемости ученика, его отношении со сверстниками и педагогами, следовательно, возникают все новые и новые стрессовые ситуации.

Стрессы у подростков могут возникать в следствии как серьезных неприятностей, так и незначительной обиды. Самые сильные стрессы возникают в результате крайне опасной ситуации (насилие). Несомненно, такие тяжелые стрессовые ситуации возникают у любого человека, но больше всего они ранят психику именно подростка. В этот возрастной период психика ребенка полностью меняется, и ребенок становится на пути во взрослую жизнь. Если в этот сложный, переходный период психика ребенка подвержена стрессу, то он вряд ли может стать гармоничной и доброжелательной личностью и в дальнейшем приносить пользу обществу. Вследствие постоянных стрессов может развиваться комплекс неполноценности, различные фобии или замкнутость [2, 136-140 с.].

Другими серьезными причинами появления стресса у подростков могут стать смерть близкого человека или развод родителей. Ребенок в данный возрастной период близко к сердцу воспринимает все семейные конфликты.

Другой причиной появления стресса у подростка могут являться неуспеваемости в школе. Также дают на психику слишком высокие требования учителей. Плюс ко всему этому причиной являются перегрузки в спортивной, творческой деятельности. Смена школы, так же может повлечь за собой тяжелые последствия.

Стресс в подростковом возрасте может стать причиной ухудшения физического и психического здоровья. Подростки, столкнувшиеся со стрессом, имеют очень низкий иммунитет и чаще болеют. Стресс может перерасти в депрессию. В переходном возрасте депрессия может вести за собой суицид.

Одним из признаков появления стресса у подростков может быть отдаление от сверстников. Ребенок становится замкнутым. Он не уверен в собственных силах, заниженная самооценка.

С точки зрения психологии причиной плохого настроения или чувства неуверенности может стать стресс. Его длительное воздействие может закончиться нервным срывом. Следствием эмоциональных проблем подростков могут стать психические заболевания, алкоголизм, злоупотребление наркотиками, самоубийство, убийство, вандализм и многие другие формы девиантного поведения. Стрессы несут не малую ответственность за все это.

В подростковом возрасте часто могут возникнуть стрессовые ситуации, связанные с неправильным поведением матери: авторитарность, упрямство, чрезмерные требования к

ребенку, неуверенность в себе. Также могут быть негативные воздействия и со стороны отца: недостаток внимания, рукоприкладство, агрессия. К стрессовым ситуациям детства можно отнести также конфликтность в семье [3, 81-83].

Эти и многие другие описанные стрессогенные ситуации могут проходить в детстве, а оказать влияние на человека в более старшем возрасте (например, в подростковом). Это, так же снижает устойчивость к стрессам. Взрослея, такие подростки могут конфликтовать с теми, кто не учитывает их интересы или не потакает им в их прихотях. С другой стороны может возникнуть чувство неуверенности.

Если семья не может проконтролировать поведение подростка, то есть риск, что он попадет в асоциальную группу.

Тревога, как и стресс, бывает полезной и здоровой, заставляющей подростка делать то, что ему необходимо для жизни и развития. Но если тревоги становится слишком много, возникают проблемы. И работа с тревожным расстройством состоит не в том, чтобы полностью избавиться от тревоги, а в том, чтобы научиться ее снижать и контролировать.

Тревожное расстройство — это не только иррациональные страхи и фобии, но и неприятные физические симптомы как:

- сбои в работе сердца, учащенное сердцебиение;
- чрезмерная потливость;
- тремор конечностей, приступы слабости;
- сбои дыхания, гипервентиляция, ощущение нехватки воздуха;
- трудности при глотании;
- головокружение;
- приступы жара или холода;
- частое мочеиспускание или диарея;
- напряжение и боль в мышцах;
- головная боль;
- усталость;
- бессонница или проблемы со сном;
- переедание или недоедание.

В данном исследовании нами применялась методика по выявлению стресса разработанная Ю.В.Щербатых, «тест на учебный стресс». Для этого эта методика проводилось у подростков обучающиеся в №51 школе города Ташкента. Испытуемые — 7 «Б» класс. В эксперименте принимали участие 30 учеников класса возрастом 12–13 лет.

Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса учениками. Данная методика состоит из 7 вопросов. На 1, 3, 5 и 6 вопросы ответ предполагается оценкой по десяти бальной шкале (от минимума до максимума, соответственно). 2 и 7 вопросы требуют выбор одного из предложенных вариантов ответа. На вопрос 12 нужно дать ответ самостоятельно[1, 226-230 с.].

С помощью методики «тест на учебный стресс» Ю. В. Щербатых можно сделать вывод о том, что причиной возникновения стресса является большая учебная нагрузка, скучные учебники. Меньше всего у подростков из данного класса возникаю проблемы с конфликтностью в группе, стеснительностью, проблемами в личной жизни. У большинства учеников уровень стресса за последние три месяца незначительно, но вырос. Учебный стресс у них проявляется в постоянной нехватке времени (в основном из-за прогулок с друзьями) и плохом настроении. На вопрос «какие приемы снятия стресса вы используете?» ученики отвечали: сигареты — 3 %, телевизор и интернет — 43 %, вкусная еда — 4 %, сон — 20 %, общение с друзьями — 15 %, физкультура — 7 %, хобби — 8 %.

По результатам методики Ф.Т.Готвальда «Какова Ваша устойчивость к стрессу?» можно судить о том, что в 7 «Б» классе из 30 учеников, принявших участие в данном исследовании, 10 % имеют минимальные результаты. Это означает, что у них отрицательно здоровая стрессовая устойчивость. Если они прибегнуть к мерам по преодолению стресса, то это будет исключительно для профилактики. У 52 %, получивших среднее количество баллов, могут проявляться реакции умственных и психических нарушений. Им необходимо пользоваться упражнениями по преодолению стресса. 38 %, получивших самые высокие результаты, очень сложно освоиться в круге чрезмерных перенапряжений и нагрузок.

Исследования показали, что подросткам, в отличие от взрослых, требуется больше времени на восстановление после стресса. Мозг взрослого человека возвращается в исходное состояние за 10 дней, а подростка — примерно за 3 недели.

«Сильные тревожные состояния, которые длятся как минимум 6 месяцев, считаются проблемой, которая требует тщательного исследования и лечения», — сообщают клинический психолог Томас МакДонах и писатель Джон Хэтчер в книге «Спокойно, ты справишься!» [4, 188-192 с.].

Чтобы минимизировать развитие стресса у подростка, следует обратить внимание на следующие рекомендации:

- вести активный образ жизни;

- употреблять пищу, обогащенную витаминами;
 - нужно найти деятельность по душе;
 - высыпаться;
 - больше времени проводить на свежем воздухе, отдыхать на природе;
 - не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятность (фильмы, музыка, новости);
- делиться своими переживаниями с родителями или друзьями, которым он доверяет;

В таких случаях родителям необходимо, прежде всего подружиться со своим ребенком. По больше общаться с ним, узнать о его интересах, страхах, желаниях и мечтах. А также, следить за своим ребенком – что он читает и смотрит, ограничить его от информации насильственного, потустороннего и оккультного характера;

В проводимом нами эмпирическом исследовании целью было исследовать стрессовое состояние подростков в учебное время. Нам удалось выяснить, что больше половины учеников в исследуемом классе подвержены стрессу, испытывают постоянные перегрузки, раздражаются по мелочам, раздражительны в состоянии стресса и часто не могут справиться с этим состоянием.

Таким образом, в результате исследования были сделаны выводы, что по результатам проведенных методик можно сказать, что причиной возникновения стресса у большинства подростков является большая учебная нагрузка. У большинства учеников уровень стресса за последние три месяца незначительно, но вырос. Учебный стресс у них проявляется в постоянной нехватке времени. Именно ограничение во времени - физиологически самый вредный фактор, приводящий к нарушению физического и психического здоровья.

Важно помнить: если появилось чувство, что невозможно преодолевать стрессовые ситуации самостоятельно, следует обратиться за консультацией к специалисту – психологу, либо к неврологу или психотерапевту.

Стресс в учебном процессе необходимо и возможно регулировать. Это задача самих подростков и их педагогов, психологов. Возможно, пути ее решения кроются в профессиональной мотивации учеников и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, здоровье сберегающих технологий.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению, мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни». [5, 66 с.]

REFERENCES

1. Щербатых, Ю. В. Психология стресса/ Ю. В. Щербатых. — М.: Эксмо, 2006. — 304 с. — ISBN 5-699-11176-X
2. Kuldasheva, G. D. (2022). Socio-Psychological Barriers and Ways to Overcome Them. *Pioneer Journal of Advanced Research and Scientific Progress*, 1(4), 136-140.
3. Кулдашева, Г. Д. (2021). Пути преодоления социально-психологических барьеров в жизнедеятельности человека. Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университетининг Ахборотномаси, 1(2), 81-83.
4. Davlyatovna, K. G. (2024). Characteristics of the process of biological growth and development of the child. *Central Asian Journal of Education and Innovation*, 3(5-3), 188-192.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Книга по Требованию, 2012. - 66 с.