

Невкипелая Дарья Сергеевна

студент

Научный руководитель

Олешко Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА В ПЕРИОД СТРЕССА

***Аннотация:** в статье рассмотрены психологические особенности переживания стрессовых ситуаций в подростковом возрасте. Перечислены факторы, основные причины и общие симптомы стресса в данный период. Приведены рекомендации для использования в психолого-педагогической работы с такими подростками.*

***Ключевые слова:** стресс, подростковый период, подросток, причины, симптомы, внешние и внутренние факторы.*

Каждый из нас знаком со стрессом. Мы каждый день сталкиваемся с ним в разных формах. В небольшом количестве стресс может быть даже полезен, но бывают случаи, когда он может стать довольно серьёзной проблемой для здоровья человека.

Так что же такое стресс? Согласно популярному словарю С.И. Ожегова «стресс – состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-нибудь сильным воздействием» [3].

Впервые термин «стресс» был введён в работах американского психофизиолога Уолтера Кеннона, но изучением стресса занимался другой психофизиолог – Ганс Селье. Согласно его теории, стресс несет не только вред от перенапряжения для организма, но и служит важнейшим процессом адаптации, тренировки

организма. Стресс способен повышать сопротивляемость организма, тренировать защитные механизмы психики и механизмы тела.

Внешние и внутренние факторы стресса

Существуют множество причин возникновения стресса. Они могут быть вызваны как внутренними, так и внешними факторами, для каждого человека они индивидуальны.

К внешним факторам относят:

1. Загруженность делами.
2. Личные проблемы.
3. Работа.
4. Учеба.
5. Материальные проблемы.
6. Резкие перемены в жизни.

К внутренним факторам относят:

1. Собственное угнетение.
2. Пессимизм.
3. Отсутствие упорства.
4. Отсутствие мотивации.

Симптомы стресса

Физические	Эмоциональные	Поведенческие	Интеллектуальные
Являются самыми распространенными. Проявляются в виде бессонницы, быстрой утомляемости, изменении артериального давления, постоянных головных болях, также желудка, мышц, вплоть до возникновения судорог	Зависят от действий человека и его волевых качеств. Проявляются в виде равнодушия, чувства одиночества, перемен настроения, нервного напряжения, а также раздражительности и т. д.	Помогают распознать, находится ли человек под воздействием стресса или нет, его реакции на различные события или действия. Проявляются в виде нарушения сна, проявление склонности к употреблению алкоголя или табака и т. д.	Возникают от чрезмерной умственной нагрузки. Проявляются в виде постоянных негативных мыслях, утомляемости, ухудшение памяти и т. д.

В каждом возрасте стресс проявляется по-разному. Для каждого человека он индивидуален [2]. Разберем наиболее значимый период, который в последствие несет свой отпечаток в других возрастных группах, – подростковый возраст.

Самым сложным возрастным этапом жизни человека считается подростковый возраст (11–18 лет). В этот период закладываются основные черты характера, привычки, стили поведения и т. д. Вследствие этого у подростка меняется отношение с окружающими его людьми, появляются новые проблемы, которые приводят к возникновению стрессового состояния.

Основными причинами стресса в подростковый период являются:

1. Одной из главных причин стресса является – учёба. Проблемы с непониманием темы, неудовлетворительные оценки, подготовка к экзаменам – все это влияет на психологическое состояние подростка.

2. Семья. Основные причины:

- развод родителей;
- семейные конфликты;
- смерть близкого человека.

3. Самопровоцирование. Связано с недовольством своей внешностью или завистью к кому-либо.

Общие симптомы подросткового стресса:

- рассеянность;
- забывчивость;
- понижение самооценки;
- агрессия;
- головные боли;
- нарушение питания;
- отдаление от родителей.

Для уменьшения стресса подростки начинают употреблять алкоголь, наркотики, табачные изделия, а также вредить своему телу (порезы, переломы и т.д.).

Как правило, девушки чаще всего направляют свои тревоги на себя, что часто приводит к булимии или анорексии. У юношей появляется склонность к участию в драках, проявление какой-либо агрессии по отношению к окружающим [1].

Многие заболевания берут свое начало в подростковом возрасте, что отчасти вызвано последствиями стресса, который негативно сказывается не только на психическом, но и на физическом здоровье. Стресс может перерасти в депрессию, которая в крайних случаях может привести к самоубийству.

Поэтому подростки гораздо более обременены. Если вы не научитесь преодолевать стресс, то вам будет трудно адаптироваться к более сложным жизненным проблемам. Взрослые не должны проходить через такие проблемы подростка, им нужно помогать осознавать проблемы, а затем решать их.

Список литературы

1. Левицкая Л.В. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса / Л.В. Левицкая, А.А. Чернова // Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 1036–1039.
2. Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учебник / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, В.Е. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 636 с.
3. Толковый словарь Ожегова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gufo.me/dict/ozhegov/стресс>