



СТРЕСС У ПОДРОСТКОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ: МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ПОМОЩИ

Исматова Халоват Бахтиёровна,
преподавателя кафедры педагогики
Бухарского государственного университета

Аннотация

В данном исследовании систематически анализируется влияние стрессовых ситуаций, возникающих в подростковом возрасте, на психологическое состояние, а также методы профилактики и психологической помощи, используемые для снижения стресса и борьбы с ним. В качестве источников стресса изучаются школьное давление, семейные проблемы, трудности в социальной адаптации и проблемы в формировании личностной идентичности. Исследование анализирует эмоциональные и когнитивные реакции подростков на стресс, уровень психической устойчивости и показатели деструктивного и конструктивного поведения во взаимосвязи. Также на научной основе освещается эффективность таких методов, как развитие навыков управления стрессом у подростков, поддержка со стороны родителей и образовательных учреждений, психотерапевтические вмешательства и стимулирование здорового образа жизни. Результаты данного исследования способствуют укреплению психического здоровья молодежи и снижению уровня стресса.

Ключевые слова: подростковый возраст, стресс, психологическое состояние, психическая устойчивость, когнитивные и эмоциональные реакции, школьное давление, семейные проблемы, формирование идентичности, профилактика стресса, психотерапия, социальная поддержка, психологическая помощь, здоровый образ жизни, молодежная психология.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th June, 2025

Введение

Подростковый возраст - это сложный и ответственный этап активного формирования личности, процессов самостоятельного мышления и самосознания. В этот период в организме происходят биологические, эмоциональные и социальные изменения, которые оказывают существенное влияние на психическое состояние молодежи. Этот подростковый возраст часто сопровождается различными стрессовыми ситуациями, поскольку в этот период человек ставит перед собой новые цели, начинает принимать самостоятельные решения и пытается найти свое место в социальной среде.

Стресс - психофизиологическое состояние, возникающее в результате давления внешних и внутренних факторов на организм, которое может нарушить психическую устойчивость подростка, нарушить эмоциональное равновесие и привести к различным негативным формам поведения. Учебная нагрузка в образовательных учреждениях, конфликты в семейной среде, отношения со сверстниками и личностные изменения - все это приводит к усилению стресса среди подростков.

Стресс в подростковом возрасте и его влияние на психологическое состояние является одним из важных и актуальных направлений в психологии. Исследования по этому вопросу освещены многими зарубежными и отечественными учеными с разных точек зрения.

В зарубежных исследованиях, в частности, А. Лазарус и С. Фолкман изучали стресс на основе когнитивной оценки и теории адаптации к нему, анализируя индивидуальные стратегии борьбы со стрессом. Х. Селье обосновал биологические механизмы стресса и синдрома общей адаптации. А. Бандура подчеркивал роль процессов саморегуляции и социального обучения в борьбе личности со стрессом.

В теории психосоциального развития Эриксона подростковый возраст рассматривается как важный этап, связанный с формированием личностной идентичности, что повышает чувствительность к стрессу.

Узбекские ученые - Ш. Ёрматова, Н. Носирова, М. Р. Нурмухамедова и другие проводили исследования по эмоциональному развитию молодежи, профилактике стрессовых ситуаций, социальной адаптации и оказанию



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th June, 2025

психологической помощи. В их работах подчеркивается необходимость снижения стресса в системе образования и семье, создания здоровой психологической среды.

Также в современной психологической практике широко используются тренинги, психокоррекционные занятия, техники релаксации и программы развития эмоционального интеллекта, направленные на снижение стресса для подростков.

Результаты изучения данной темы показывают, что стрессовые ситуации напрямую влияют на психологическое развитие подростков, и эта проблема требует системного, научного подхода.

Стресс - это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе адаптации организма к внешним или внутренним нагрузкам (стрессогенным факторам). Г. Селье объяснил стресс как синдром общей адаптации и разделил его на три стадии: реакция на опасность (alarm), сопротивление (resistance) и истощение (exhaustion). Подростки более чувствительны к этим состояниям, чем взрослые.

В подростковом возрасте стресс возникает из-за следующих факторов:

- Биологические факторы: гормональные изменения, ускорение темпов физического роста.
- Психологические факторы: неопределенность в самосознании, неуверенность в себе, кризис идентичности.
- Социальные факторы: нагрузка в школе, конфликты с родителями, проблемы с друзьями, давление соцсетей.

Стресс нарушает психическую устойчивость подростков, что может привести к следующим негативным последствиям:

- Эмоциональные расстройства: тревога, депрессия, страх, агрессия.
- Социальная изоляция.
- Деструктивное поведение: агрессивность, курение, употребление алкоголя, риск самоубийства.
- Снижение учебной мотивации, нарушение внимания и памяти.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th June, 2025

Исследования показывают, что если стрессовые ситуации не устраняются вовремя, их последствия могут быть долгосрочными и привести к серьезным нарушениям в развитии личности.

Следующие подходы важны для снижения стресса и обеспечения психологического здоровья подростков:

1. Психологическая профилактика

- Тренинги по борьбе со стрессом (психообразование).
- Занятия по развитию эмоционального интеллекта.
- Методы управления стрессом: глубокое дыхание, мышечная релаксация, визуализация.

2. Роль семьи и образовательных учреждений

- Повышение эффективного общения и психологической грамотности с родителями.
- Регулярные беседы, наблюдения и консультации со школьным психологом.
- Оптимизация учебной нагрузки и оздоровление конкурентной среды.

3. Психологическая помощь

- Индивидуальная психотерапия: когнитивно-поведенческие подходы, арт-терапия, гештальт-терапия.
- Групповые психокоррекционные занятия.
- Психиатрическая консультация при необходимости (в тяжелых депрессивных состояниях).

4. Здоровый образ жизни

- Занятия спортом (физическая активность снижает уровень гормонов стресса).
- Качественный сон и правильное питание.
- Выражение себя через творческую деятельность (музыка, рисование, драма).



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th June, 2025

Социальная среда в современном обществе увеличивает количество источников стресса:

- Давление цифровых технологий: сравнения в социальных сетях, образы идеальной жизни, критические мысли негативно влияют на самооценку подростка.
- Академическое давление: спрос на высокие результаты в школе, экзамены, ожидания родителей.
- Семейные конфликты: развод, насилие, безразличие, чрезмерный контроль.
- Проблемы со сверстниками: социальная изоляция, конкуренция, буллинг, неприемлемость.

Когнитивно-поведенческая терапия (КБТ)

Это наиболее часто используемое направление психотерапии в стрессовых ситуациях для подростков, которое учит выявлять и преобразовывать негативные мысли и неадекватные убеждения в позитивное мышление.

Арт-терапия

Через искусство создается возможность выразить внутреннее состояние, то есть эмоционально расслабиться, рисуя, слушая или исполняя музыку.

Подростковый возраст - один из самых сложных и чувствительных этапов в жизни человека, и психологические состояния, возникающие в этот период, особенно стресс, напрямую влияют на формирование личности. Подростки считаются чувствительной к стрессу группой, поскольку на этом этапе они одновременно претерпевают физические, эмоциональные и социальные изменения. Именно сложность этих процессов делает их более подверженными стрессовым ситуациям.

Влияние стресса на психику подростка сложное и многогранное, оно может привести не только к эмоциональным переживаниям, но и к потере мотивации, медлительности в учебе, социальной изоляции и даже к рискованному поведению. Поэтому необходимо систематически разрабатывать механизмы профилактики стресса и психологической помощи для этой возрастной группы.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th June, 2025

Анализ научной литературы показывает, что управление стрессом зависит от личных ресурсов подростка (гибкость, эмоциональная устойчивость, социальная поддержка) и факторов внешней среды (семья, школа, общество). Эти факторы неразрывно связаны друг с другом, и их комплексный анализ и адаптация методов психологического вмешательства является актуальной задачей.

На сегодняшний день недостаточно развита система оценки уровня стресса подростков в образовательных учреждениях и семьях, проведения профилактических мероприятий, а также оказания индивидуальной психологической помощи. Это приводит к небрежному отношению к проблеме, и позднее вмешательство может оставить глубокий след в психике подростков.

В заключение можно сказать, что борьба со стрессом среди подростков должна рассматриваться не только как индивидуальная проблема, но и как часть системы социальных проблем. Предотвращение, уменьшение его воздействия и устранение его последствий требует подхода, основанного на взаимодействии каждого звена общества - семьи, школы, системы здравоохранения и психологической науки.

Только тогда возрастут возможности обеспечения здорового психического развития подростков и формирования их в будущем как социально активных, устойчивых и способных личностей.

Список использованной литературы:

1. Лидия И. Божович. Личность и её формирование в детском возрасте. — Москва: Просвещение, 1976.
2. Д.Б. Эльконин. Психология развития школьника. — Москва: Академия, 2001.
3. Е.П. Ильин. Психология стресса, устойчивости, тревожности. — Санкт-Петербург: Питер, 2011.
4. Н.Л. Коломінский, В.А. Ясвин. Психология взаимоотношений в школьном возрасте. — Москва: Владос, 2000.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th June, 2025

-
5. Л.С. Выготский. Психология развития человека. — Москва: Смысл, 2001.
 6. А.Н. Леонтьев. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Политиздат, 1977.
 7. Т.В. Румянцева. Психология подросткового возраста. — Москва: Инфра-М, 2012.
 8. Н.М. Пейсахов. Психологическая помощь подросткам в условиях школы. — Санкт-Петербург: Речь, 2009.
 9. И.В. Дубровина. Возрастная психология: Учебник для вузов. — Москва: Гардарики, 2004.
 10. О.С. Николаева. Методы профилактики стресса у подростков. — Москва: Академический проект, 2016.