

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

*Л. А. Брехуненко, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживание стресса

Самым восприимчивым к стрессу периодом жизни является подростковый возраст. Для того чтобы осуществить работу по адаптации подростков к стрессу, необходимо углубиться в специфику его проявления в данный период жизни.

Ключевые слова: подростковый возраст, стресс, коммуникация, аддикция

Стрессом называют общую реакцию организма на воздействие окружающей среды: как на физические процессы, так и на психологические. Стрессором же называют объект или явление, вызывающее стресс.

Стресс – термин, применяемый к воздействиям, которые воспринимаются нами. Индивидуальные особенности людей обуславливают широкий диапазон различных реакций на стрессовые ситуации и стресс в целом; так ситуация, не вызывающая затруднений у одного человека, может привести к высокому уровню тревожности у другого.

Чтобы понять, как стресс влияет на индивидуума, нужно разобраться в его природе: видах, причинах возникновения и непосредственных источниках.

У большинства людей представления о стрессе связаны лишь с негативными его проявлениями. На самом деле стресс может быть двух видов: полезный (эустресс) и разрушающий (дистресс).

Для полноценной жизни каждому человеку необходима определённая доля эустресса, без него организм функционировал бы не полностью. К примеру, для того чтобы встать и пойти с утра на работу/учёбу, нужно полностью проснуться, что само по себе уже является эустрессом. В свою очередь, чтобы работа была продуктивной, необходима реакция пробуждения, или эустресс, то есть определённая порция адреналина.

Вредные (разрушающие) стрессы, или дистрессы, возникают в случае, когда напряжение достигает критической точки. К примеру, если недосып уже является хроническим. Данное состояние мы имеем в виду, когда ведётся речь о «состоянии стресса».

Основные виды дистресса

Психологический (эмоциональный) стресс. Такие стрессы обычно появляются в ситуациях, связанных с переживанием сильных эмоциональных потрясений. Ситуация с виду может не содержать угрозы для человека, но вызывает сильные эмоции, может стать причиной данного вида стресса. Абсолютно не важно, положительные эмоции или отрицательные послужили причиной – организм даёт реакцию именно на отклонение от нормы. Также сюда будет относиться и стресс, не имеющий реальных объективных причин. Однако не имеет значения то, насколько выдуманной будет причина – стресс при этом абсолютно реален и не имеет отличий от стресса, вызванного реальными причинами.

Физиологический стресс. Такого рода стрессы возникают в результате воздействий на человека внешних факторов, к примеру таких, как холод, жара, голод, жажда, боль и т.д. Довольно показательным примером будет реакция организма на принудительное стремление к снижению веса (диета). По сути своей диета – это ограничение организма в какой-либо привычной ему пище либо её количественной составляющей. На данные ограничения организм будет реагировать единственным возможным способом – стрессом, так как он пытается адаптироваться к новым условиям существования.

Кратковременный стресс. Это самый естественный из возможных стрессов – он тесно связан с естественными инстинктами, например реакцией на резкий звук, запах. Для такого вида стрессов характерны внезапность и быстрое прохождение всех стадий стресса.

Хронический стресс. Он является самым опасным видом стресса. Его часто путают с посттравматическими синдромами. Данный вид стресса предполагает, что человек подвержен ему постоянно: к примеру, его раздражает какая-то жизненная ситуация, от которой он никак не может избавиться и выйти из неё. Опасен данный вид стресса тем, что довольно часто приводит к нервным срывам, депрессиям и даже суицидам.

Самым восприимчивым к стрессу возрастом называют подростковый, так как в силу физиологических изменений организма все эмоции и чувства человека обостряются, справиться с ними становится в разы сложнее. Именно поэтому далее мы рассмотрим причины, источники стресса и специфику стрессоустойчивости в данный жизненный период.

Причины и источники стресса у подростков

Как правило, к потенциальным источникам стресса подростков относят школьные и социальные факторы, такие как:

- ссоры/расставания с близкими друзьями;
- переезд;
- давление со стороны сверстников;
- перемены в распорядке дня;

- начало/конец учебного года;
- экзамены, собеседования;
- чрезмерное увлечение агрессивными компьютерными играми [1].

Д. Б. Эльконин, исходя из теории о том, что каждому возрасту свойственна своя ведущая деятельность, обозначил подростковый возраст как период 11-17 лет. Внутри данного отрезка времени он выделил два этапа: средний школьный возраст (11-15 лет) и старший школьный возраст (15-17 лет). Л. И. Божович считает, что данный возраст делится на два этапа: 12-15 лет и 15-17 лет; Согласно периодизации Л. С. Выготского, пубертат приходится на 14-18 лет [5].

В этом возрастном периоде закладываются основные черты характера, стиль поведения, привычки, жизненная позиция человека и т.п. Соответственно, от того, насколько спокойно будет пройден этот этап, зависит вся дальнейшая жизнь подростка. Одним из факторов, мешающих нормальному развитию личности, может оказаться перенесенный в пубертатном возрасте стресс [2].

Социальная ситуация развития в данном возрасте отличается от той, что была в детстве. Подросток продолжает жить в семье, ходить в школу, но изменяются его чувства, мысли и внутренние установки. Взаимоотношения в семье уходят на второй план, приоритетным становится общение со сверстниками. В данный период родители вынуждены изменить стиль общения и пересмотреть взаимоотношения в целом, чтобы избежать конфликтов и проблем. Как правило возникают стрессовые ситуации из-за некорректного поведения родителей, связанного с авторитарностью, чрезмерными требованиями к ребенку, недостатком внимания, агрессией.

В пубертатный период также меняется внутренняя позиция по отношению к учению. Так, в отличие от младших классов, где ребенок был полностью вовлечён в процесс научения, теперь школа для него является прежде всего средством социализации и построения взаимоотношений со сверстниками. Именно личностные взаимоотношения становятся во главу угла внутреннего интереса в подростковом возрасте. В данный период для подростка важно приобрести: умение вступать в коммуникацию с теми, к кому проявляется интерес; ощущение собственной значимости и индивидуальности; ощущение собственной взрослости и принятие этой взрослости окружающими [8].

Придавая большое значение общению, подростки нередко пренебрегают учебной деятельностью, что в дальнейшем может привести к проблемам в школе и дома, усилению давления со стороны старших, что определённо является стрессовой ситуацией. В процессе взаимодействия со сверстниками подростки расширяют границы своих знаний, делясь своими и приобретая новые. Если в детстве школой социальных отношений являлась игра, то в отрочестве эта функция передается общению.

Социализация связана с большим разнообразием условий, обуславливающих провокации и эмоциональные испытания для подростка. Подросток может сталкиваться с множеством проблем, под воздействием которых у него наступает стрессовое состояние. В силу впечатлительности, присущей этому возрасту, любой, даже незначительный конфликт может обернуться душевной травмой. Часто наблюдается феномен стресса, который связан с комплексами по поводу своей внешности. Также стресс может быть вызван волнением в связи с первой симпатией к противоположному полу [5].

Один из главных источников стресса для подростков – это школа. Стремление быть во всём первым и чрезмерная концентрация на учебе может порождать массу психических проблем. Также очень распространённым является стресс, связанный с выбором профессии и дальнейшим поступлением в вуз.

Стресс, связанный с отношениями в семье. Причинами могут являться: семейные ссоры, развод /повторные браки родителей, гиперопека, завышенные требования к подростку – все это порождает устойчивые стрессы в жизни подростка. Основными симптомами такого стрессового состояния выступают: нервное напряжение, волнение, усталость/упадок сил, пренебрежение обязанностями, деструктивные мысли и идеи. В состоянии глубокого стресса подростки часто чувствуют себя разбитыми и подавленными, у них нарушается режим сна, нередко проблемы с пищеварением [7].

Некоторые симптомы стресса, которые присущи взрослым, также могут проявляться и у подростков, к ним можно отнести мигрени и депрессии. Однако есть и различия. К примеру, в памяти подростков дольше остаются пугающие и негативные воспоминания, они более склонны к девиантному поведению. Дабы снизить или вовсе заглушить стресс, подростки могут прибегнуть к употреблению веществ, изменяющих сознание (никотин, наркотики, алкоголь, психотропные вещества и т.п.). Как правило, девушки направляют стрессовое состояние на себя, что нередко сопровождается физически негативными последствиями, такими как булимия, нервная анорексия, причинение себе увечий (селфхарм). У парней же более вероятна склонность к асоциальному образу жизни: к примеру, участие в совершении преступлений, проявление агрессии по отношению к окружающим как попытка сбежать от проблем [6].

Многие болезни берут свое начало в подростковом возрасте, что также может быть отчасти вызвано воздействием стрессов. Довольно часто стрессы являются причиной ухудшения физического или психического здоровья. Стресс в устойчивых формах может перерасти в депрессию, которая, в свою очередь, может повлечь за собой причинение себе увечья или суицид [3].

Связь между качествами личности и уровнем стрессоустойчивости

По результатам корреляции Бостонского теста и Кетелла было выявлено, что у подростков общительных и активных уровень стрессоустойчивости выше,

чем у замкнутых. У импульсивных и легкомысленных уровень стрессовой устойчивости значительно выше, чем у осторожных. Это обусловлено тем, что «лёгкие на подъём» люди охотнее переключаются на другие виды деятельности, склонны к перемене мест и быстрее забывают стрессовые ситуации. Склонные к чувству вины, мнимые подростки более подвержены стрессам, чем невозмутимые. Если не сформировать у подростка достаточно высокий уровень стрессоустойчивости, это может привести к возникновению различных аддикций, деструктивных состояний, болезней [4].

Таким образом, подростковый возраст является переходным моментом от детства к взрослой жизни. Границы подросткового возраста весьма размыты, то есть – индивидуальны. Это кризисный период жизни, во время которого появляются проблемы иного рода, чем ранее, меняются отношения с социумом. Социальная ситуация развития остается прежней – школа, но происходят изменения в отношениях с окружающим миром. Главную роль начинают играть не семья и учителя, а сверстники. Ведущая деятельность с учебной меняется на личностное общение. Подростковые стрессы связаны с множеством факторов, учеба остаётся одним из основных. Чем младше индивид, тем более он подвержен стрессовым ситуациям, а значит, подростки гораздо больше подвержены стрессам, нежели взрослые люди. Если не развить в подростковом возрасте достаточную стрессоустойчивость, то во взрослой жизни можно столкнуться с колоссальными проблемами.

Литература

1. Левицкая Л. В., Чернова А. А. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса // Молодой ученый. 2016. № 9(113). С. 1036-1039.
2. Логвиненко А. Е., Казина К. В., Лазаренко Л. А. Связь между жестоким обращением с детьми и правонарушением подростков // Достижения вузовской науки 2020: сб. ст. XIV междунар. науч.-исслед. конкурса. Пенза, 2020. С. 149-153.
3. Медведева Н. И. // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11. С. 696–697.
4. Мельников В. И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2012. № 1. С. 45–60.
5. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2014. 460 с.
6. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2011. Т. 10. № 1. С. 6–19.
7. Черникова Е. Г. К вопросу о формировании здорового жизненного стиля у подростков // Вестник Челябинского государственного университета. 2014. № 4. С. 169–172.

8. Чикер В. А., Сольц Е. В., Жезмер Н. М., Джос П. Стресс и особенности его преодоления российскими подростками [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=2733>

УДК 159.9

*Н. А. Волкова, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Девиантные поведенческие особенности в подростковом возрасте

Подростковый возраст – это период мучительных переживаний, потрясений во время становления личностных качеств. Одновременно с биохимическими изменениями происходит общественная социализация подростка. Формирование личности подростка может идти разными путями: по пути нормального развития и девиантного, что во многом определяется личностными особенностями. Зная направление, можно более эффективно осуществлять профилактические, психокоррекционные и психотерапевтические воздействия в учреждениях образования и здравоохранения разных типов.

Ключевые слова: подростки, поведенческие особенности, девиантное поведение, развитие, социализация, семья

Подростковый возраст – это время для развития независимости. Как правило, подростки утверждают свою независимость, задавая вопросы, а иногда и нарушая правила. Родители и врачи должны отличать случайные ошибки в суждениях от неправильного поведения, которое требует профессионального вмешательства. Серьезность и частота нарушений являются основными сигналами о начале формирования девиантного поведения [4]. Например, регулярное употребление алкоголя, частые эпизоды ссор, прогулы и воровство гораздо важнее, чем отдельные ситуации, которые свойственны подростку, переживающему возрастной кризис. Другими предупреждающими признаками являются ухудшение успеваемости в школе и побеги из дома. Особую обеспокоенность вызывают подростки, которые наносят серьезные травмы себе, окружающим людям или используют оружие в драках.

Поскольку подростки становятся гораздо более независимыми и мобильными, чем в детстве, они часто находятся вне прямого физического контроля взрослых. В этих условиях поведение подростков определяется их собственными моральным и поведенческим кодексами. Родители направляют, а не непосредственно контролируют действия своих детей.

Подростки, которые чувствуют тепло и поддержку от своих родителей, менее склонны к рискованному поведению. Кроме того, подростки, чьи родители выражают четкие ожидания относительно поведения своих детей, прояв-