

### Список использованной литературы:

1. Дрепа, М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / Д.И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение [Электронный ресурс] – 2009. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-obekt-nauchnoy-refleksii-v-sovremennoy-psihologii>. – Дата доступа: 25.05.2023.

2. Кузнецова, Д.Д. Исследование взаимосвязи личностных особенностей и интернет-зависимости студентов / Д.Д. Кузнецова, А.А. Шаров // Вестник Шадринского государственного педагогического университета [Электронный ресурс] – 2020. №3 (47). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-lichnostnyh-osobennostey-i-internet-zavisimosti-studentov>. – Дата доступа: 07.02.2024.

3. Шмуракова, М. Е. Проблемы и перспективы внедрения мобильного обучения в образовательный процесс вуза / М. Е. Шмуракова // Психологическая безопасность личности в изменяющемся социуме : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Великий Новгород, 18 октября 2018 г. – Великий Новгород: НГУ имени Ярослава Мудрого, 2018. – С. 205–209. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36105> (дата обращения 07.02.2024).

**Войлокова Н.Л.**

*Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерава*  
Научный руководитель – Богомаз С.Л., канд. психол. наук, доцент

### СТРЕСС В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Подростковый возраст – это время перехода, роста и исследований. Это период, когда подростки испытывают эмоциональные, умственные и физические изменения и сталкиваются с новыми проблемами. Учитывая все эти изменения и новые проблемы, неудивительно, что подростки склонны к стрессу.

Одним из крупнейших источников стресса в жизни подростка является школа. Подростки часто совмещают несколько занятий, внеклассных занятий и учебы. Все это может привести к высокому уровню стресса и беспокойства. Давление со стороны сверстников – еще один серьезный источник стресса для подростков. Подростки часто пытаются соответствовать своим сверстникам, и вынуждены выглядеть, вести себя и одеваться определенным образом. Это давление может привести к нездоровым стратегиям преодоления трудностей, таким как употребление алкоголя и наркотиков.

Семейные отношения также могут быть основным источником стресса для подростков. Подростки часто чувствуют, что родители их неправильно понимают, и считают, что их родители слишком строги или слишком снисходительны. Подростки также часто беспокоятся об ожиданиях своих родителей в отношении них и чувствуют необходимость оправдать эти ожидания. Цель данной статьи заключается в исследовании стресса в подростковом возрасте, влияние его на психическое здоровье подростков.

**Материал и методы.** Изучение научных книг, статей, исследований, связанных с темой влияние стресса на подростков. В статье использованы различные ситуации для обозначения роли стресса в жизнедеятельности подростков. Применение литературного обзора, наблюдений позволит достичь целей статьи и рассмотреть роль стресса в жизни подростков.

**Результаты и их обсуждение.** Подростковый стресс – это сложное явление, которое включает в себя поведенческие, физические и эмоциональные реакции на препятствия или угрозы, которые они воспринимают. Чтобы понять стресс у подростков, необходимо рассмотреть сложные взаимодействия между биологическими, психологическими и социальными элементами.

Стресс может быть нормальной реакцией человека на изменения, связанные с умственным, физическим или эмоциональным напряжением. Подростки часто сталкиваются со многими источниками стресса, включая школу, домашние задания, спорт и другие виды деятельности. Кроме того, наблюдение за родительским стрессом может стать причиной стресса у подростков. Когда они испытывают слишком сильный стресс, не имея здоровых навыков преодоления стресса, это может способствовать плохому сну, подавлению иммунной системы, раздражительности, печали, физическим болям и боли и многому другому.

Для подростка может быть крайне важно иметь кого-то, кому можно доверять, и с кем можно поговорить о стрессе и любых других проблемах с психическим здоровьем, с которыми они сталкиваются. Это может быть как родитель, школьный психолог так и специалист учреждения здравоохранения. Сильная система поддержки может иметь большое значение для создания сильного чувства благополучия.

Определенное количество подросткового стресса является нормальным. Это естественная эмоциональная, психологическая и физическая реакция на большие и маленькие проблемы повседневной жизни. Подростки часто испытывают стресс из-за множества изменений, как внутренних, так и внешних, которые происходят с взрослением.

Но за последние несколько лет значительно увеличилось количество подростков, подвергающихся стрессу, и, как следствие, увеличилось количество подростков, подверженных стрессу. Помимо того, что подростки справляются с турбулентностью подросткового возраста, они также сталкиваются с горем, потерями и тревогой. Более того, исследования продолжают показывать негативное влияние социальных сетей на уровень стресса среди подростков [1 с. 512]. Добавьте к этому социальные, политические и экологические кризисы, которые унаследует это поколение, и неудивительно, что подростки испытывают больший стресс, чем когда-либо.

Эти факторы стресса не исчезнут в ближайшее время. И если острый или хронический стресс продолжается достаточно долго или становится достаточно тяжелым, он может не только снизить качество жизни, но и привести к серьезным нарушениям психического и физического здоровья. Вот почему подросткам так важно научиться справляться со стрессом.

Для начала давайте посмотрим, как именно действует стресс. Стресс – это реакция нервной системы на воспринимаемую опасность. В ответ на угрозу тело и мозг вызывают выброс гормонов стресса, в том числе адреналина и кортизола. Эти гормоны активируют часть нервной системы, также называемая реакцией на стресс или реакцией «бей или беги».

Этот эволюционный механизм разума и тела был разработан для того, чтобы подготовить людей к быстрой реакции в опасных ситуациях, чтобы либо убежать от угрозы, либо отразить ее. Когда начинается реакция на стресс, частота сердечных сокращений увеличивается, выталкивая кровь к рукам и ногам для бега или борьбы [2, с. 256]. Наши мышцы напрягаются, и мы начинаем дышать быстрее.

Наши предки зависели от этой биологической реакции, когда сталкивались с опасными для жизни событиями, такими как нападения животных. Однако современные люди испытывают реакцию «бей или беги», когда сталкиваешься с повседневными не смертельными ситуациями. И чем сильнее активируется стрессовая реакция, тем легче ее вызвать и тем сложнее ее отключить.

Почему подростковый возраст может быть стрессовым временем для многих подростков? Во-первых, мозг подростка еще не полностью развит. Части мозга, отвечающие за исполнительные функции и эмоциональную регуляцию, все еще незрелы. Это означает, что работа по управлению стрессом у подростков находится в стадии разработки.

Более того, подростковый возраст – это время интенсивных перемен, как внутренних, так и внешних, что создает для подростков множество стрессовых ситуаций. Неловкая социальная ситуация, важный экзамен или большая игра – все это примеры стрессоров для подростка. Другие подростковые стрессоры включают издевательства и проблемы дома. Даже положительный опыт, такой как знакомство с романтическими отношениями или поступление в учреждение образования, может потребовать от подростка навыков управления стрессом. А внутренние переживания и эмоции, такие как неуверенность в себе, перфекционизм и негативное мышление, могут усилить реакцию на стресс.

Подростковые стрессоры могут вызывать различные физические и эмоциональные симптомы. Когда стресс продолжается в течение длительного периода времени, его называют хроническим стрессом. Хронический стресс может увеличить вероятность возникновения тревоги, депрессии и других проблем с психическим здоровьем. Вот почему обучение тому, как управлять стрессом в подростковом возрасте, может фактически предотвратить необходимость разработки стратегий преодоления подростковой депрессии или тревоги в дальнейшем.

Большинство подростков испытывают определенный уровень ежедневного стресса. Но есть другой тип стресса, который может быть более серьезным: стресс, вызванный травмой. Переживание или наблюдение события, которое привело или угрожало смертью, или травмой, может вызвать травматический стресс или посттравматическое стрессовое расстройство.

Несчастные случаи, стихийные бедствия, стрельба в школах, насильственные преступления или жестокое обращение – другие примеры стрессовых факторов для подростка, которые могут привести к травме и потенциально посттравматическому стрессу.

Травматический стресс может длиться несколько дней, недель или месяцев после события. Чтобы стресс считался посттравматическим стрессовым расстройством, симптомы должны длиться более месяца и быть достаточно серьезными, чтобы мешать повседневной деятельности. Снятие стресса для подростков: включение реакции «Отдыхай и переваривай».

Как мы узнали, стресс активирует реакцию «бей или беги». Чтобы отключить эту реакцию, необходима равная и противоположная реакция: действие парасимпатической нервной системы, также известное как реакция релаксации. Эта реакция также известна как реакция «отдыха и переваривания», она повышает энергию, улучшает самочувствие, помогает подросткам лучше спать, а также улучшает их физическое здоровье и иммунную систему. Следовательно, умение активировать систему отдыха и пищеварения является ключом к снятию стресса для подростков.

Стресс у подростков может проявляться по-разному, но общие поведенческие, эмоциональные и физические показатели могут указывать на стресс. Поведенческие признаки включают изменения в успеваемости, замкнутость, нарушение режима сна, раздражительность, повышенную прокрастинацию, изменения в привычках питания, тревогу, депрессию, низкую самооценку, расстройства настроения и физические симптомы, такие как головные боли, боли в животе, мышечное напряжение и усталость.

Эмоциональные признаки включают чрезмерное беспокойство, депрессию, низкую самооценку и расстройства настроения. Физические симптомы включают головные боли, боли в животе, мышечное напряжение и усталость. Изменения аппетита и веса могут быть результатом стресса, что со временем приводит к заметным изменениям веса. Нарушения сна могут возникнуть из-за хронического стресса, а длительный стресс может ослабить иммунную систему, что делает подростков более восприимчивыми к болезням. Крайне важно относиться к подросткам с сочувствием и открытым общением, поощряя их выражать свои чувства и обращаться за помощью к взрослому,

которому они доверяют, или к специалисту в области психического здоровья [3, с. 256]. Поддержание открытого диалога и создание благоприятной среды могут помочь подросткам эффективно справляться со стрессом и предотвращать его негативное влияние на их благополучие.

Подростки часто испытывают стресс из-за различных факторов, включая отношения со сверстниками, семейную динамику, социальные ожидания, внеклассную деятельность, планирование карьеры, технологии и социальные сети, образ тела и внешний вид, проблемы эмоционального и психического здоровья, конфликты между родителями и подростками, а также травмы и неблагоприятный опыт [4, с. 42-47].

Чтобы эффективно справиться со стрессом у подростков, родителям, педагогам и специалистам в области психического здоровья крайне важно создать благоприятную среду, в которой подростки будут чувствовать себя комфортно, обсуждая свои проблемы и обращаясь за помощью, когда это необходимо. Обучение подростков здоровым стратегиям преодоления трудностей и навыкам устойчивости также может быть ценным для управления стрессом и улучшения их эмоционального благополучия. Стигма, связанная с обращением за помощью, также может стать препятствием для решения этих проблем. Распознавая и устраняя эти факторы стресса, родители, педагоги и специалисты в области психического здоровья могут помочь подросткам эффективно ориентироваться на этапах своего развития и решать проблемы.

Подросткам необходимо научиться эффективно справляться со стрессом для своего благополучия и личностного развития. Семь научно обоснованных советов включают в себя практику осознанности и техник релаксации, расстановку приоритетов в уходе за собой, развитие навыков тайм-менеджмента и организации, использование здоровых механизмов преодоления трудностей, поиск социальной поддержки, ограничение времени перед экраном и установление реалистичных ожиданий.

Упражнения на осознанность, глубокое дыхание и медитация могут помочь подросткам оставаться сосредоточенными и уменьшить беспокойство. Приоритет заботы о себе включает в себя достаточное количество сна, сбалансированное питание и регулярную физическую активность. Разбивка задач на более мелкие шаги может уменьшить перегруженность. Здоровые механизмы преодоления трудностей включают общение с близкими друзьями или членами семьи, ведение дневника или участие в творческой деятельности. Препятствие нездоровым методам преодоления трудностей, таким как злоупотребление психоактивными веществами.

Подростковый стресс является серьезной проблемой, которая может иметь далеко идущие последствия для благополучия подростков. Высокий уровень стресса среди подростков неизменно выше, чем у взрослых, причем в последние годы наблюдается значительный рост [5, с. 133-135]. Издевательства и киберзапугивание являются основными причинами подросткового стресса. Подростковый стресс и проблемы с психическим здоровьем могут увеличить риск самоубийства.

Чрезмерное использование социальных сетей и технологий может способствовать стрессу среди подростков, что приводит к усилению интернализованного поведения, такого как депрессия и тревога. Давление со стороны сверстников, в том числе принуждение к рискованному поведению или соблюдению определенных стандартов, может привести к стрессу и тревоге. Злоупотребление психоактивными веществами, такими как алкоголь или наркотики, является распространенным механизмом преодоления трудностей для подростков. Недостаток сна из-за учебы, внеклассных занятий и экранного времени может усугубить стресс и отрицательно повлиять на общее состояние здоровья.

Таким образом подростковый стресс – распространенная проблема, которая затрагивает подростков во всем мире и вызывает эмоциональные и когнитивные проблемы из-за продолжающегося развития мозга. Взаимодействие со сверстниками, семей-

ные проблемы и культурные ожидания – все это общие факторы. Решения по управлению стрессом для подростков включают осознанность, управление временем, социальную поддержку и деятельность по уходу за собой. Крайне важно поощрять активное поведение по управлению стрессом, чтобы повысить устойчивость. Статистика показывает, что подростковый стресс является обычным явлением и оказывает негативное влияние на психическое здоровье. Для подростков крайне важно иметь благоприятную среду, чтобы справиться со стрессом и повысить устойчивость. Раннее вмешательство имеет решающее значение.

**Заключение.** В статье затронуто глубокое понимание этой сложной проблемы, что делает ее значительным вкладом в дискуссию о подростковом стрессе. Предлагается родителям, педагогам и медицинским работникам план эффективной поддержки подростков, когда они преодолевают часто бурные воды стресса в критические годы их развития, изучая физиологические аспекты, выявляя признаки, анализируя причины и представляя научно обоснованные стратегии. Цель состоит в том, чтобы предоставить сообществам и людям информацию и ресурсы, которые им необходимы, чтобы позволить подросткам справляться со стрессом, развивать устойчивость и способствовать их общему благополучию, тем самым гарантируя лучшее и более здоровое будущее для наших детей.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бодров, В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса / В.А. Бодров // Психологическое состояние / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 512 с.
2. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
3. Щербатых, В.Ю. Психология стресса и методы коррекции. / В.Ю. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
4. Сыманюк, Э.Э. Исследование учебного стресса и его связь с успеваемостью у учащихся старших классов / Э.Э. Сыманюк, Л.В. Оконечникова, Е.С. Малова // педагогическое образование в России, 2019. – № 8. – С. 42–47.
5. Абрамян, В.А. Стресс. Психология стресса / В.А. Абрамян, И.В. Гусева // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2015. – № 3 (5). – С. 133–135.

**Волчанина А.Ю.**

*Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
Научный руководитель – Шмуракова М.Е., канд. психол. наук, доцент

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНО-СПЕЦИФИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ АГРЕССИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Агрессия является одной из самых актуальных проблем в обществе, которая негативно влияет на межличностные отношения, групповую динамику и общественную жизнь в целом. Поэтому, изучение этой проблемы является важной задачей для социологии, психологии и других наук, которые занимаются изучением человеческого поведения и социальной динамики.

В последние годы появилось значительное число исследований, в которых отмечаются гендерно-специфические проявления агрессии. Так, отмечено, что первые гендерные различия в агрессивном поведении появляются к четырем годам: мальчики большей частью дерутся, а девочки плачут, визжат. Исследователи отмечают, что уже