

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Абрамов Олег Леонидович,

обучающийся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: impish.7@mail.ru

Маркин Александр Вячеславович,

обучающийся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: markin.inboxjar@gmail.com

СТРЕСС У ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Panchuk E.Yu., Abramov O.L., Markin A.V.

STRESS IN ADOLESCENTS AND STUDENTS: MANIFESTATION FEATURES AND WAYS TO OVERCOME

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема стресса у подростков и студентов, его особенности и способы преодоления. Авторы подчеркивают важность понимания и поддержки со стороны окружающих, чтобы помочь подросткам успешно преодолевать стресс и развивать свои ментальные навыки для сохранения психического благополучия.

Ключевые слова: стресс, подростки, студенты, половые различия проявлений стресса, профилактика и преодоление стресса.

Abstract. This scientific article examines the problem of stress in adolescents and students, its features and ways to overcome it. The authors emphasize the importance of understanding and support from others to help adolescents successfully overcome stress and develop their mental skills to maintain mental well-being.

Keywords: stress, teenagers, students, gender differences in the manifestations of stress, prevention and overcoming stress.

В наши дни стресс является неотъемлемой частью жизни современного человека, и оказывает значительное влияние на его физическое и психическое здоровье. В связи с этим особенно важно обращать внимание на стресс в различных возрастных группах, включая подростковый период. Подростковый возраст сопряжен с большим количеством изменений и вызовов, которые могут стать источником стресса для молодых людей. Процессы физиологического и психологического развития, формирование личности, обучение в школе, взаимоотношения с окружающими – все это может вызывать у подростков чувство дискомфорта, беспокойства и тревожности.

Подростки сталкиваются с разными стрессовыми ситуациями, такими как личные конфликты, проблемы с учебой, социальная изоляция, а также влияние современных технологий и социальных медиа. Неумение справляться с такими вызовами может привести к серьезным последствиям для психического и физического здоровья подростков. Поэтому исследование механизмов возникновения стресса у подростков, его влияния на их жизнь и способы преодоления является актуальной задачей современной науки. Понимание особенностей стресса в подростковом возрасте позволит разработать эффективные программы и методики по предотвращению и управлению стрессом у молодежи,

способствуя их психологическому благополучию и формированию стрессоустойчивости для успешной адаптации в современном мире.

Среди подростков можно отдельно выделить такую социальную группу, как студенты. Студенческий стресс является не менее распространенным явлением, однако несколько отличается от общего понятия подросткового стресса. Различие состоит в том, что, помимо вышеупомянутых факторов, стресс возникает также из-за нехватки времени, большого объема учебной нагрузки, требований университета, конфликтов с преподавателями или одногруппниками, а также из-за страха провалить экзамены или не соответствовать ожиданиям окружающих относительно учебных успехов.

Также в студенческие годы особо остро встает проблема финансовой независимости, связанная с необходимостью студента сепарироваться от родителей на фоне учебной загруженности, вынуждая совмещать учебу и работу и, как следствие, крайне негативно влияя на способность студента справляться со стрессом в этих областях деятельности. Отчасти это связано с устоявшимися традициями представителей старшего поколения, которые не совпадают с действительностью. В число таких традиций входят следующие устои:

Завышенные ожидания в учебной деятельности. Завышение ожиданий со стороны родителей в учебной деятельности может иметь негативные последствия для студента. Родители могут стремиться к тому, чтобы их ребенок достиг высоких результатов, но слишком большое давление может привести к стрессу, тревожности и даже к снижению мотивации.

Волнение родителей по поводу поиска работы может быть обусловлено их беспокойством о будущем своего ребенка и желанием его успешной карьеры. Однако, студент может испытывать стресс и дополнительное давление из-за постоянных намеков и требований родителей.

В прошлом жилье часто было связано с владением собственным домом или квартирой. Сегодня, с изменением экономической ситуации и увеличением стоимости жилья, многие люди предпочитают арендовать жилье или жить в совместном жилье. Родители, которые выросли в эпоху, когда владение собственным жильем было нормой, могут не понимать или не принимать эти изменения.

Давление родителей на студента по поводу создания семьи может возникать из-за различных причин, например, из-за общественных представлений о том, что создание семьи – важный этап в жизни каждого человека, или из-за желания родителей иметь внуков как продолжение рода. Необходимо помнить, что решение о создании семьи – личное дело каждого человека, и оно должно быть принято на основе собственных желаний и готовности.

Важно помнить, что устаревшие понятия родителей могут быть результатом их собственного опыта и воспитания, а также отражать социальные и культурные изменения, которые произошли за их жизнь. Важно обсуждать эти различия и находить компромиссы, чтобы уважать и понимать друг друга.

Влияние студенческого стресса на психическое и физическое здоровье

студентов может быть серьезным. Постоянное напряжение и тревога могут привести к развитию депрессии, тревожности, нарушениям сна, проблемам с пищевым поведением, а также к ухудшению иммунной системы и общему падению физического самочувствия. Влияние стресса также может сказываться на учебной успеваемости студентов, а также на их отношениях с окружающими и качестве жизни.

Не стоит забывать, что социальные группы разделяются не только по видам деятельности подростков, но и по половым признакам. Стресс может проявляться у мальчиков и девочек по-разному, и на это могут влиять различные факторы. Например, мальчики могут чаще испытывать физические симптомы стресса, такие как головные боли или боли в животе, в то время как девочки могут чаще испытывать эмоциональные симптомы, такие как тревога или депрессия. Однако, это не означает, что все мальчики и девочки будут испытывать стресс одинаково. Каждый человек уникален, и его реакция на стресс может зависеть от множества факторов, таких как генетика, окружающая среда, индивидуальные особенности и т.д. Также стоит отметить, что различия в стрессе у мальчиков и девочек могут быть связаны с социальными и культурными нормами. Например, мальчики могут испытывать большее давление, чтобы быть успешными в спорте или учебе, в то время как девочки могут испытывать большее давление, чтобы быть красивыми и популярными. В целом, важно понимать, что стресс может проявляться у всех людей по-разному, и это не зависит только от пола. Однако, знание о возможных различиях в проявлении стресса у мальчиков и девочек может помочь нам лучше понимать и помогать подросткам, которые испытывают стресс.

Так как современные технологии (смартфоны, социальные сети, игры и другие) стали неотъемлемой частью жизни подростков, использование этих технологий также может вызывать стресс у подростков.

Рассмотрим некоторые из причин, по которым технологии могут вызывать стресс у подростков. Постоянное подключение к социальным сетям и онлайн-коммуникациям может вызывать чувство тревоги и беспокойства, особенно если подростки постоянно сравнивают себя с другими. Игры и другие формы развлечений на мобильных устройствах могут вызывать зависимость и отвлекать от других важных аспектов жизни, таких как учеба или общение с друзьями и семьей. Постоянное использование технологий может привести к недостатку физической активности и проблемам со здоровьем, таким как проблемы со сном, боли в спине и другие. Некоторые подростки могут использовать технологии для «кибербуллинга» или других форм насилия, что может вызывать стресс и негативные эмоции у жертв. Использование технологий может привести к потере времени и неэффективности, что может вызывать стресс и неудовлетворенность.

Чтобы помочь подросткам справиться со стрессом, связанным с использованием технологий, можно предложить следующие рекомендации:

1. Установить ограничения на использование технологий, например,

ограничить время, проводимое в социальных сетях или играх.

2. Поощрять физическую активность и другие формы развлечений, которые не связаны с использованием технологий.

3. Обучать подростков навыкам управления стрессом и эмоциональной регуляции.

4. Общаться с подростками о том, как они используют технологии и какие проблемы они могут испытывать.

5. Поддерживать здоровый баланс между использованием технологий и другими аспектами жизни, такими как учеба, общение с друзьями и семьей, физическая активность и отдых.

Важно помнить, что использование технологий может быть полезным и приятным для подростков, но важно также осознавать возможные негативные последствия и принимать меры для их предотвращения.

Для того, чтобы справиться со студенческим стрессом, студентам важно научиться эффективно управлять своим временем, развивать навыки саморегуляции и стрессоустойчивости, заботиться о своем физическом и психическом здоровье, а также обращаться за помощью к специалистам в случае необходимости. Важно также устанавливать баланс между учебой, работой, отдыхом и социальной жизнью, чтобы избежать переутомления и избыточного стресса.

Рассмотрим поподробнее несколько способов преодоления стресса у студентов. Физические упражнения помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение. Регулярные занятия спортом или даже простая прогулка на свежем воздухе могут помочь снять напряжение и улучшить общее состояние.

Правильное питание также играет важную роль в преодолении стресса. Употребление здоровой пищи, богатой витаминами и минералами, помогает поддерживать организм в хорошей форме и уменьшает вероятность возникновения стресса.

Поддержка со стороны друзей и близких также может помочь студентам преодолеть стресс. Общение с людьми, которые понимают и поддерживают, может помочь снять напряжение и улучшить настроение.

Организация времени и планирование задач могут помочь студентам лучше справляться со стрессом. Разделение задач на более мелкие части и установление приоритетов может помочь снизить уровень стресса.

Научно доказано, что смех снижает уровень стресса благодаря увеличению притока кислорода в организме на 22% [1].

Профилактика стресса у подростков имеет большое значение для их эмоционального благополучия. Важным аспектом в этом контексте является заблаговременная реакция на потенциальные стрессовые ситуации, что позволяет предупредить возможные негативные последствия. Одним из эффективных способов профилактики стресса у подростков, по данным исследований, является тренинг стрессоустойчивости. Такие занятия позволяют им научиться справляться со стрессом, развивать навыки саморегуляции и эмоциональной стабильности. Благодаря тренингу стрессоустойчивости подростки могут эф-

эффективно преодолевать жизненные трудности, укреплять свою психическую устойчивость и поддерживать психологическое здоровье.

Формирование стрессоустойчивости можно разделить на три этапа: диагностический, аналитический и формирующий, где основной целью диагностического этапа является получение информации об индивидуальных особенностях подростка (консультация с родителями субъекта), аналитический этап отвечает за анализ результатов и разработку комплекса рекомендаций (создание условий, подходящий для развития стрессоустойчивости), формирующий этап предполагает организацию методологической работы с родителями и педагогами (целевые тренинги, направленные на осознанную проработку проблем) [2]. Следовательно, ранняя профилактика стресса с использованием тренинга стрессоустойчивости играет важную роль в обеспечении психологического благополучия подростков.

Итак, стресс является неотъемлемой частью жизни подростков и студентов, и может оказывать серьезное воздействие на их физическое и психическое здоровье. Проблемы с учебой, социальные взаимоотношения, ожидания окружающих – все это может стать причинами стресса. Однако, несмотря на это, существует множество методов борьбы с ним.

Важно научиться управлять своим стрессом, не допускать его негативных последствий и заботиться о своем психическом и физическом здоровье. Занятия спортом, психологическая поддержка, регулярный отдых и планирование времени – все это может помочь в борьбе со стрессом. Стресс не должен стать препятствием на пути к успеху и счастью, ведь умение эффективно бороться с ним – это важный навык, который пригодится во всех сферах жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Laughter Helps Blood Vessels Function Better // University of Maryland Medical Center. – Текст: электронный // Newswise. – URL: https://www.sciencedaily.com/releases/2005/03/050310_100458.htm (дата обращения 17.04.2024).

2. **Тихомирова Т.С.** Формирование стрессоустойчивости подростков: метод. пособие / Т.С. Тихомирова. – М.: СИП РИА, 2003. – 87 с.; 21 см. – Библиогр.: с. 69-71. – ISBN 5-89354-202-9. – Текст: непосредственный.