

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

Негматова Нафиса Улугбековна

*Узбекский государственный Шахрисабзский педагогический институт. Педагогический факультет
Студентка направления „ Педагогика и психология ”*

Аннотация. В статье анализируются психологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, и факторы, влияющие на них. Рассматриваются психическое состояние подростков, эмоциональная неустойчивость, процесс личностной идентификации, источники стресса. В нем также освещаются способы борьбы со стрессом, включая психологическое консультирование, физические упражнения, правильное питание и важность социальной поддержки. Статья содержит полезные рекомендации для подростков, их родителей и педагогов.

Ключевые слова: Подростковый возраст, психологические изменения, стресс, эмоциональная нестабильность, личностная идентичность, управление стрессом, психологическое консультирование.

Подростковый возраст — один из важнейших и сложных этапов жизни человека, во время которого происходят физические, эмоциональные и социальные изменения. Этот процесс часто сопровождается стрессом и депрессией. То, как подростки справляются со стрессом, оказывает большое влияние на их будущую психологическую устойчивость.

Стресс — это состояние крайнего возбуждения и нервозности, возникающее у людей и животных в результате сильных воздействий. Стресс-неспецифическая реакция организма на различные экстремальные факторы, угрожающие нарушением гомеостаза, и характеризующаяся стереотипными изменениями в функционировании нервной и эндокринной систем.

В подростковом возрасте происходят следующие основные психологические изменения:

1. Эмоциональная нестабильность — резкие перепады настроения, чрезмерная чувствительность.
2. Личная идентичность — определение своей идентичности, независимое мышление и принятие решений.
3. Социальное давление и адаптация — отношения со сверстниками, поиск своего места в обществе.
4. Отношения с родителями - сложность семейных отношений как следствие

стремления к независимости.

Также у подростков наблюдается эмоциональная раздражительность, тревожность, различные страхи, низкий эмоциональный фон и т. д.; Выявив один из перечисленных признаков в поведении, например, непоследовательность в действиях, неспособность сосредоточиться, неуважение, когнитивные нарушения концентрации внимания, снижение интеллектуальных способностей, родитель или педагог не может быть уверен в стрессовом воздействии, важно детально изучить и понаблюдать за подростком. В то же время сочетание нескольких симптомов свидетельствует о возможной стрессовой ситуации у подростка. В этом случае мы можем помочь ему, объединив усилия семьи, классного руководителя, учителей-предметников, психолога и социального педагога.

Конечно, при организации работы с подростками необходимо привлекать не только педагогов, но и родителей, а также других родственников. Многие растут в неблагополучных семьях, и единственным источником помощи для них являются психолог, социальный работник, классный руководитель или репетитор. Поэтому очень важно вовремя предвидеть возникновение возможной стрессовой ситуации. Учитель, психолог, воспитатель или педагог, пользующийся доверием и уважением подростков, способен оказать им ценные советы, своевременное предупреждение, устранение негативных факторов, аутотренинг, психологическую поддержку.

Кроме того, к факторам, которые могут вызывать стресс у подростков, относятся:

- Давление от учебы и страх академической неудачи.
- Конфликтные отношения с родителями и сверстниками.
- Неуверенность и беспокойство по поводу будущего.

Если стресс сохраняется в течение длительного времени, это может привести к следующим негативным последствиям:

- Депрессия и тревога.
- Неуверенность в себе и потеря мотивации.
- Физические проблемы (головные боли, бессонница).

Следующие методы могут быть эффективными в оказании помощи подросткам в преодолении стресса:

- Физическая активность – спорт и упражнения помогают снизить стресс.
- Правильный режим питания и сна – хороший сон и сбалансированное питание обеспечивают психическую стабильность.
- Психологическое консультирование и медитация – дыхательные упражнения, медитация и техники самосознания снижают уровень стресса.

Стоит также отметить, что эмоциональный стресс человек переживает

острее, чем информационный, поскольку он разрушает его глубинные установки и ценности, то, во что он верит и зачем он живет. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях реальной или предполагаемой угрозы, опасности, унижения, вины, гнева и обиды, конфронтации или разрыва отношений с важными людьми, предательства друзей и потери близких.

Понятие стресса определяется по-разному для каждого человека. То, что является стрессом для одного человека, может быть обычной повседневной ситуацией, которая не воспринимается как стресс для другого. Поэтому для понимания поведения человека, причин его поступков и его эмоционального благополучия недостаточно знать объективные обстоятельства и факторы его жизни; важно знать, как человек их воспринимает и интерпретирует.

Исследования показали, что уровень подверженности стрессу во многом зависит от темперамента человека. Как известно, темперамент — важнейшая характеристика человека. Это врожденный тип нервной системы, определяющий силу, равновесие и подвижность нервных процессов. Существует четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Темперамент оказывает большое влияние на поведение человека. Стресс больше всего беспокоит эмоциональных людей. Поэтому у меланхоликов и холериков уровень уязвимости выше среднего.¹

В заключение следует отметить, что психологические изменения в подростковом возрасте являются естественным процессом, а стресс является распространенной проблемой в этот период. Когда подростки используют физическую активность, социальную поддержку и психологическое консультирование для эффективного преодоления стресса, это обеспечивает их будущую психологическую стабильность.

Ссылки

1. Alimxodjayeva S.N., Haydarov F.N. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi. 2-qism. O'quv qo'llanma. – Toshkent., 2009. – B. 72
2. Santrock, J. W. (2018). Adolescence. McGraw-Hill Education.
3. Нематова, Н. Б. (2023). „Методы борьбы со стрессом у подростков.“ Журнал психологии и педагогики, 3(2), 45-58.

¹ Нематова, Н. Б. (2023). „Методы борьбы со стрессом у подростков.“ Журнал психологии и педагогики, 3(2), 45-58.