

УДК 159.9

**Н. М. Строкина,**

Центр магистерской подготовки,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. О. А. Кочевулова

## Стресс в подростковом возрасте

**Аннотация.** В статье тезисно рассматривается феномен стресса у подростков, приводятся физиологические основы стресса, заложенные в работах Г. Селье, и психологические аспекты, разработанные Р. Лазарусом. Отмечается специфика подросткового возраста как периода повышенной уязвимости к стрессовым воздействиям, обусловленной интенсивной физиологической перестройкой, психоэмоциональной нестабильностью и социальными факторами.

**Ключевые слова:** стресс, подростковый возраст, психологический стресс, информационный стресс, эмоциональная регуляция.

**П**одростковый возраст — это один из самых важных и сложных этапов в жизни человека, в течение которого происходят значительные изменения во всех сферах. Интенсивные физиологические перестройки, становление идентичности, усложнение социальных взаимоотношений и рост академических требований создают уникальный комплекс факторов, повышающих уязвимость подростка к стрессу.

Фундамент современного понимания стресса заложил Ганс Селье, определивший его как неспецифический ответ организма на предъявленное требование — «общий адаптационный синдром» [4]. Смещение акцента с физиологических процессов на когнитивные оценки осуществил Ричард Лазарус. Согласно его теории, стресс является результатом транзакции между личностью и средой, где ключевую роль играет когнитивная оценка ситуации [5].

Подростковый возраст характеризуется уникальным сочетанием факторов, обуславливающих высокий риск развития психологического стресса [1]. К внутренним факторам стресса относятся гормональные колебания, вызывающие эмоциональную лабильность, и внутриличностные конфликты, связанные с поиском идентичности. Внешние

факторы включают академическую нагрузку, давление со стороны родителей и сверстников, а также трудности в установлении стабильных социальных связей [2]. Особую значимость для подростков в современном мире приобретает информационный стресс, вызванный перегрузкой из-за обилия информации, ее негативного характера и доступности, обеспечиваемой цифровыми каналами связи [3].

Эффективная помощь подростку в условиях стресса должна носить комплексный характер, учитывая многофакторность его генеза. Среди способов помощи отмечается семейная и социальная поддержка, развитие навыков саморегуляции, профессиональная помощь, защита от информационной перегрузки [4].

Специфика подросткового кризиса, усугубленная вызовами современного информационного общества, диктует необходимость разработки и внедрения многокомпонентных программ психолого-педагогического сопровождения. Дальнейшие исследования могут быть сосредоточены на изучении эффективности конкретных техник совладания и их дифференциации в зависимости от типа стрессора и индивидуальных особенностей подростка.

1. Луконенко С. С. Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии // Наука в жизни человека. — 2023. — № 2. — С. 24–27.

2. Мударисова З. Р., Мухамадеев И. Г. Изучение личностной и ситуативной тревожности студентов по специальности «Продукты питания из растительного сырья» // Социально-экономические и гуманитарные аспекты развития современного общества : материалы Всерос. (заоч.) науч.-практ. конф. — Уфа : Мир печати, 2016. — С. 343–345.

3. Мухамедьянова А. Р., Ширяев В. Б. Выраженность информационного стресса и способы его оптимизации // Символ науки : Междунар. науч. журн. — 2017. — № 03–3. — С. 67–70.

4. Саполюки Р. Психология стресса. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2022. — 480 с.

5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984.