

XXIV Международная междисциплинарная мемориальная научно-практическая конференция

«СОВРЕМЕННЫЙ МИР: ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК»

К 70 – летию Кемеровского государственного медицинского университета

*ТЕМА : Проблемы
психологического здоровья
личности подростков*

*ДОКЛАДЧИКИ : АЛМАГАМБЕТОВА А.А. ЫСКАКОВА А.А.
КАЛИШЕВА А.Е.*

План

- *Введение*
- *Цель работы*
- *Методы исследования*
- *Результаты и обсуждение*
- *Заключение*



Введение

Психическое здоровье подростков одна актуальных проблем современного общества. Подростки самовыражаются или стараются быть похожим, получить признание со стороны сверстников, что может как укреплять личностное развитие, так и становиться источником психологических трудностей. В этот период подростки наиболее чувствительны к стрессовым ситуациям, межличностным конфликтам и влиянию внешней среды. Актуальность изучения этой темы - выявление проблем и профилактика.



Цель работы

Цель исследования заключается в:

- 1) выявлении и анализе основных проблем психического здоровья подростков в современном обществе
- 2) определении эффективных путей профилактики и поддержки, способствующих гармоничному развитию личности и снижению психологических рисков.
- 3) Изучить особенности психического здоровья подростков в период становления личности, рассмотреть наиболее распространённые психические трудности (депрессия, тревожность, буллинг, интернет-зависимость и др) и рекомендации по укреплению психического здоровья подростков.

Методы исследования

1) Анализ научной литературы и публикаций.

Изучение современных отечественных и зарубежных исследований по проблемам психического здоровья подростков

2) Метод контент-анализа. Использование статистики и данных международных организаций (ВОЗ) для выявления масштабов проблемы.

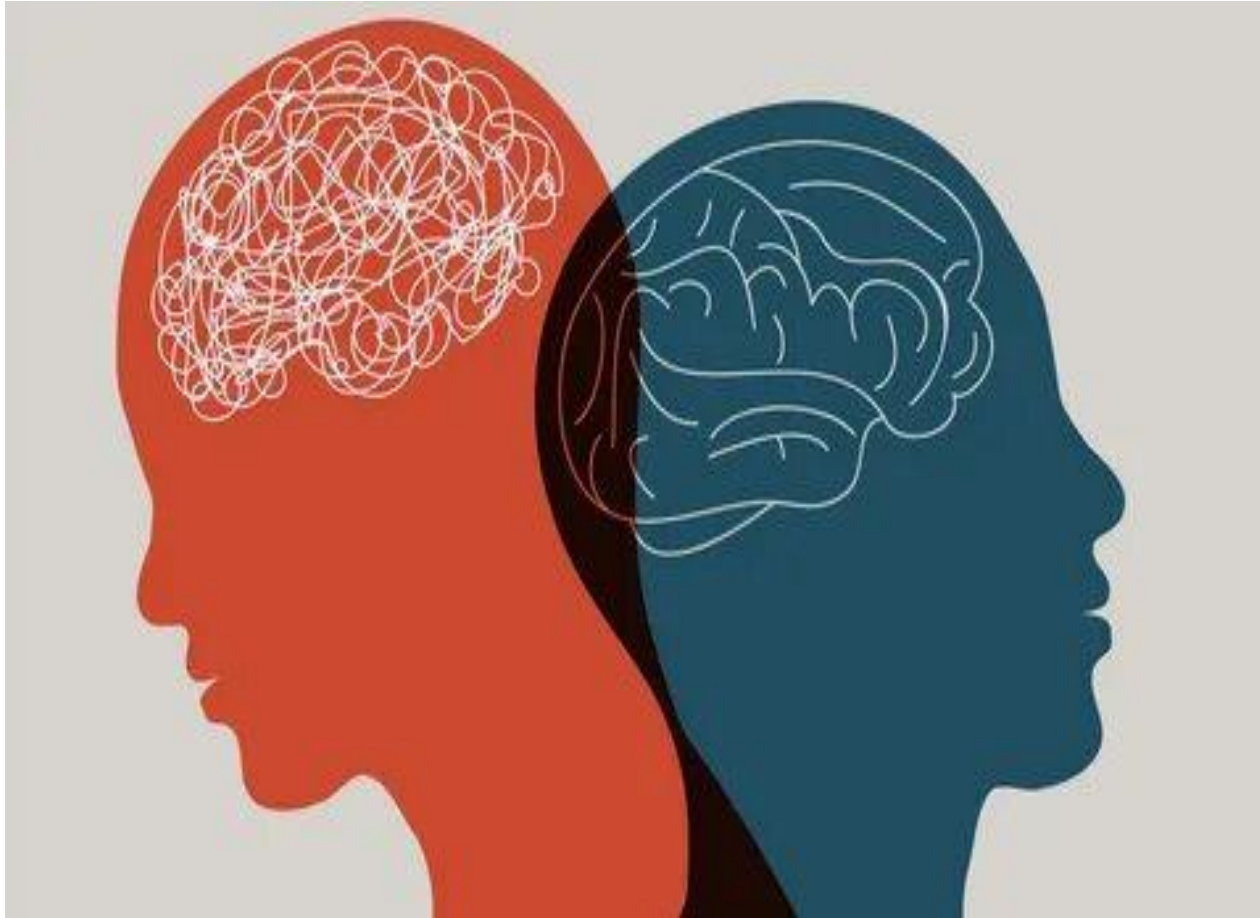
3) Теоретическое моделирование. Выводы о путях профилактики и решения проблем психического здоровья подростков

4) Систематизации и обобщения. Выделение и акцентирование на ключевые проблемы и формирование классификации трудностей подросткового возраста



Результаты и их обсуждение.

Основные модели уровней психического здоровья



Б. С. Братусь предлагает рассматривать психическое здоровье как многоуровневое. Согласно его модели, есть три уровня личности [1]:

1) Личностно-смысловой уровень (высший)- осознанные смыслы, ценности и установки, контроль над здоровьем.

Т.е. люди с высоким уровнем психологического здоровья, обладают стрессоустойчивостью, они активны и стремятся творчески преобразить действительность. Такие люди, как правило, не нуждаются в психологической помощи.

2) Индивидуально-психологический уровень (средний) -

способность строить адекватные пути реализации смыслов.

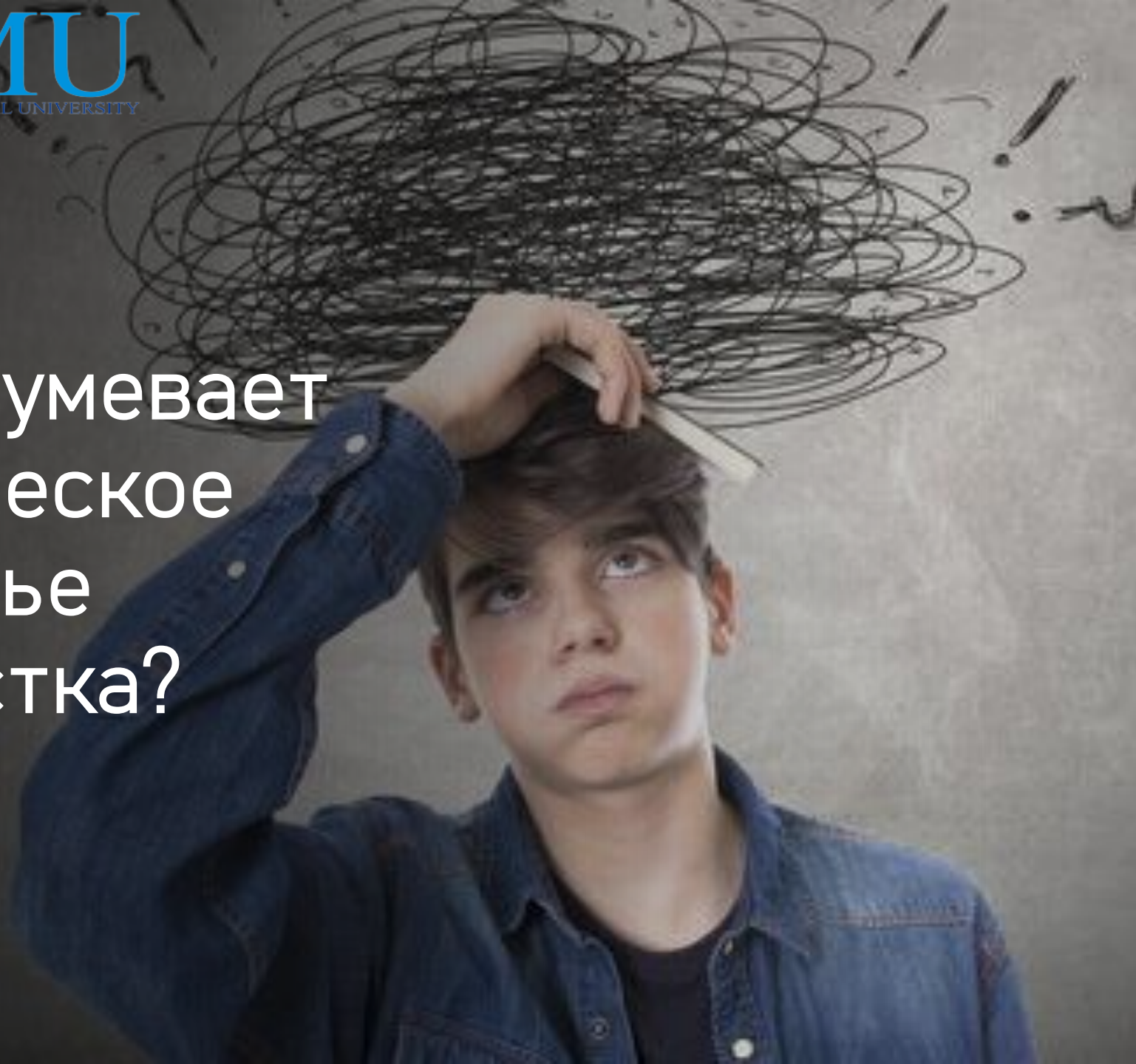
Второй уровень описывается как состояние с отдельными трудностями адаптации: тревожность, эмоциональная неустойчивость, снижение стрессоустойчивости, риск перехода к более выраженным нарушениям. [2]. Их можно включать в состав терапевтических групп, проводя профилактически-развивающие работы.

3) Психофизиологический уровень (низший)- особенности мозговой и нейрофизиологической организации.[3]

Низший уровень или Акцентуация (предлагает классификацию психиатор С.Б. Семичев [4] это ярко выраженные черты характера, предрасположены к проблемам. Простым словом - дезадаптивный. Люди неспособные приспособиться к условиям окружающего мира. Данные люди нуждаются в системной индивидуальной психологической помощи



Что подразумевает психическое здоровье подростка?





Начнем с того, что психическое здоровье подростков является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Подростковый возраст связан с пубертатным периодом и проблемами полового воспитания, психологическими и социальными изменениями, которые повышают риск развития психических расстройств. По данным ВОЗ [5], более 20 % подростков сталкиваются с различными психологическими трудностями (депрессия, тревожные расстройства, нарушения поведения), что в дальнейшем может приводить к снижению качества жизни и социальным проблемам.

Так же согласно данным ВОЗ[6], каждый седьмой подросток (10–19 лет) во всём мире сталкивается с психическим расстройством. Среди главных показателей это тревожность, депрессия и поведенческие расстройства. Суицид - третья ведущая причина смерти в возрастной группе 15–29 лет.





Рассмотрим основные проблемы, с которыми могут столкнуться современные подростки

1. Депрессивные расстройства

Подростковая депрессия сопровождается снижением мотивации, нарушением эмоциональной сферы и трудностями в социализации.[7] В подростковом возрасте депрессия может выражаться также через раздражительность, замкнутость и снижение успеваемости

2. Тревожные расстройства

Академическое давление. Повышенный уровень тревожности связан с экзаменационным стрессом, социальной конкуренцией и нестабильной семейной обстановкой.[8]





3.Самоповреждающее поведение и суицидальные риски

Подростки нередко используют самоповреждения как способ справляться с эмоциональной болью. [9.]

4.Интернет-зависимость и чрезмерное экранное время

Злоупотребление социальными сетями и онлайн-играми ведет к нарушениям сна, снижению концентрации и усилению депрессии.[10]. Интернет это процесс формирования личности подростка в условиях активного использования интернета и социальных сетей. Однако социальная сеть может быть как полезной (для общения и развития), так и вредной, вызывая зависимость, тревожность, нарушения сна и кибербуллинг [11]



5.Буллинг и кибербуллинг

Буллинг — это систематическое физическое или психологическое **насилие**, направленное против более слабого, который не может себя защитить. [12] Подростки, подвергшиеся буллингу и кибербуллингу (травля и угроза в соц сетях) имеют в несколько раз больший риск депрессии, тревоги и ПТСР [13]

** (ПТСР) Посттравматическое стрессовое расстройство*

6.Нарушения сна

Недостаток сна связан с повышенным риском депрессии, СДВГ и тревожных расстройств. Социальные сети и онлайн-игры оказались наиболее связаны с ухудшением сна, а образовательный контент и просмотр фильмов имели менее выраженный эффект. Длительное и неконтролируемое использование интернета напрямую связано с нарушением сна, что в свою очередь повышает риск депрессии, тревожных состояний и снижения когнитивных функций.[14]

** (СДВГ) Синдром дефицита внимания и гиперактивности*



7. Социальная изоляция и дефицит поддержки

Недостаток общения с семьей и сверстниками усиливает чувство одиночества, что повышает риск депрессии. [15]

8. Зависимость и эксперименты с веществами

В погоне за новыми ощущениями подростки зачастую рискуя своим здоровьем, экспериментируют с алкоголем, наркотиками или табаком. Такие эксперименты могут привести к развитию зависимости и привлечь к более серьезным последствиям для здоровья.[16]

9. Проблемы с внешним видом и самооценкой

В подростковом возрасте происходят множество физических изменений, что во многих случаях может стать причиной сомнений в своей привлекательности. Социальные стереотипы, современные стандарты красоты которое навязывает общество может вызвать чувство неуверенности в себе и вызвать негативное отношение к себе и своему телу





***Профилактика и пути
решения проблем
психического здоровья
подростков***



1) Физическая активность и школьные программы физкультуры

Ruiz-Ranz E. и Asín-Izquierdo I. (2024) в обзоре показали, что физические упражнения могут улучшить самооценку, эмоциональную устойчивость, уменьшить тревожность и депрессивные переживания у подростков, если программы грамотно построены.[17]

2) Семейная поддержка как защитный фактор

В метаанализе Pine и соавт. (2024) показано, что родители являются ключевым ресурсом в профилактике и лечении психологических проблем у подростков. Эффект наблюдается при поведенческих нарушениях и внешне направленных проблемах (агрессия, рискованное поведение). При тревожных и депрессивных расстройствах участие родителей также оказывает положительное, хотя и умеренное влияние. [18]

3) Борьба с буллингом и кибербуллингом

Статья van Verseveld и соавт (2020) представляет систематический обзор и метаанализ исследований о роли родителей в профилактике буллинга и кибербуллинга. Авторы установили, что программы с активным участием родителей значительно снижают риск того, что подростки станут жертвами или агрессорами. Наиболее эффективными оказались интервенции, направленные на улучшение семейного общения, обучение родителей позитивным воспитательным практикам и совместное обсуждение онлайн-безопасности. Таким образом, вовлечение родителей усиливает эффективность школьных антибуллинговых программ и является важным фактором защиты психического здоровья подростков. [19]

4) Цифровые технологии и дополняющие методы

White В.М. и соавт. (2025) провели обзор цифровых технологий (DHT) и ИИ для оценки и смягчения последствий неблагоприятного опыта у молодежи — с позитивным потенциалом укрепления устойчивости. [20]



Заключение

Психологическое здоровье подростков отличается тем что он еще находится на стадии формирования и на него оказывает влияние самые разные факторы как и внешние так и внутренние. Они могут действовать по одиночно, поочередно, совместно. Интенсивное и постоянное воздействие этих факторов способствует развитию тревожности подростков, депрессивных состояний, в конечном итоге это может привести к психическим заболеваниям или даже суицидам. А у взрослого человека гармония между личностью и социальным окружением. Они более адаптированные и могут контролировать эмоции.

Чтобы избежать плохих последствий важно ограничивать время за гаджетами, больше проводить время с семьей и друзьями, заниматься любимым хобби, и вовремя замечать тревожные сигналы и при необходимости обращаться к специалистам.





*Спасибо за
внимание*

Источники и литература / Sources and references:

- 1) Братусь, Б. С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
- 2) Журавлёва, Т. А. Психическое и психологическое здоровье личности: теоретико-методологические основания // Вопросы психологии. — 2021. — № 3. - С. 15–26
- 3) Братусь, Б. С. Соотношение понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» личности // Вопросы психологии. — 1989. — № 1. - С. 25–31.[2]
- 4) Семичов, С. Б. Предболезненные психические расстройства. — Л.: Медицина, 1987. — 183–184 с.
- 5) Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье: укрепление нашей реакции
- 6) Психическое здоровье подростков. Fact-Sheet, 1 сентября 2025. URL: World Health Organization
- 7) Toro, G. V. R., Silva, L. P., Martins, M. Depression, Anxiety, and Suicide Among Adolescents: Sex Differences and Future Perspectives // Journal of Clinical Medicine. – 2025. – Vol. 14 (10). – P. 3446.
- 8) Zhao N., Yang S., Zhang Q., Wang J., Xie W., Tan Y., Zhou T. School Bullying Results in Poor Psychological Conditions: Evidence from a Survey of 95,545 Subjects // arXiv preprint. — 2023
- 9) Садыков, Р. М., Большакова, Н. Л. Социально-психологический анализ факторов риска развития суицидального поведения детей и подростков // Концепт. – 2025. – № 5. – С. 101–115.
- 10) Шаймарданова, А. А., Дамдинов, Д. Д. Интернет-зависимость у лиц подростково-юношеского возраста: обзор литературы // Новые исследования Тувы. – 2024. – № 3. – С. 120–135.

- 11) Avanesian, G., Tereshchenko, S., Robertas, J. *School Bullying in Russia: The Prevalence and Association with Emotional and Behavioral Problems* // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2021. – Vol. 18 (16). – P. 1–12.
- 12) Цыпин, А. Е. *Буллинг — психотравмирующий фактор образовательной среды школы* // *Прикладная психология и педагогика*. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 53–66
- 13) *Методические рекомендации Центра «Феникс». Подростки и депрессия: помощь в преодолении социальной изоляции*. – 2021. – 15 с
- 14) Терещенко, С. Ю., Шубина, М. В., Семенова, Н. Б., Эверт, Л. С., Горбачева, Н. Н. *Взаимосвязь интернет-зависимости и нарушений сна у подростков Центральной Сибири при разных видах потребляемого контента* // *Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. Спецвыпуски*. – 2022. – Т. 122, № 5-2. – С. 58–64.
- 15) Dai, Y., Ouyang, N. *Excessive Screen Time is Associated with Mental Health Problems and ADHD in US Children and Adolescents* // *arXiv preprint*. – 2025. – arXiv:2508.10062. – P. 1–18
- 16) Ksinan Jiskrova, G., Vazsonyi, A. T. *Substance Use and Risk-Taking Behavior in Adolescence: A Developmental Perspective* // *Addictive Behaviors Reports*. – 2022. – Vol. 16. – P. 100–112.
- 17) Ruiz-Ranz E., Asín-Izquierdo I. *Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years* // *Sports Medicine and Health Science*. — 2024. — Vol. 7, № 3. — P. 161–172
- 18) Pine, A. E., Baumann, M. G., Modugno, G., Compas, B. E. *Parental involvement in adolescent psychological interventions: a meta-analysis* // *Clinical Child and Family Psychology Review*. – 2024. – Vol. 27, № 3. – P. 1–20.
- 19) van Verseveld, M. D. A., Fekkink, R. G., Baayen, C., Ginkel, J. *Parenting interventions to prevent bullying and cyberbullying: A systematic review and meta-analysis* // *Child Abuse & Neglect*. – 2020. – Vol. 108. – Article 104632. – P. 1–13
- 20) White B. M., Prasad R., Ammar N., Yaun J. A., Shaban-Nejad A. *Digital Health Innovations for Screening and Mitigating Mental Health Impacts of Adverse Childhood Experiences: Narrative Review* // *arXiv preprint*. — 2025