

**Воронцова Ольга Витальевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация:* в статье обсуждается влияние различных факторов на психическое здоровье детей подросткового возраста. Автор обращает внимание на роль семьи, социальной поддержки, школьной среды и современных технологий в формировании эмоционального состояния и общего благополучия подростков. Важность качественных семейных отношений, поддержки со стороны сверстников, положительного школьного окружения и осознанного использования технологий выделяется в качестве ключевой для улучшения психологического здоровья подростков.

*Ключевые слова:* психологическое здоровье, подростковый возраст, семья, социальная поддержка, школьная среда, технологии, сверстники, эмоциональное состояние.

Здоровье – это сложный, многоплановый феномен, который проявляется на физическом, психологическом и социальном уровнях. Нарушения психологического здоровья влияют на привычный образ жизни и отношения с окружающим миром, поэтому изучение психологического здоровья в подростковом возрасте является актуальным. В этот переломный и критический период происходят значительные изменения в развитии Я-концепции [10].

*Цель работы:* изучить и выявить факторы психологического здоровья в подростковом возрасте.

*Объект исследования:* дети подросткового возраста.

*Предмет исследования:* психологическое здоровье.

Гипотеза исследования заключается в предположении о следующем.

1. Существуют определенные условия жизни, которые являются источниками стресса и источниками поддержки. Эти условия включают досуг, возможности общения с искусством, финансы, свобода убеждений и политическая ситуация.

2. Существуют определенные потребности, которые являются источниками стресса и источниками поддержки. Эти потребности включают отдых, жизненные перспективы, отношения с противоположным полом и любимое занятие. Источниками поддержки для этих потребностей являются питание, отношения в семье, общение с друзьями и положение в классе.

Для достижения цели работы и подтверждения гипотезы были поставлены следующие задачи.

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу, которая касается проблемы психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологии.

2. Охарактеризовать процесс формирования психологического здоровья в онтогенезе (развитии от рождения до зрелости).

3. Изучить факторы, которые влияют на психологическое здоровье в подростковом возрасте.

4. Разработать рекомендации для учащихся о том, как сохранить психологическое здоровье.

Группы методов включают:

– изучение теоретических источников, связанных с проблемой психологического здоровья, с использованием понятий и принципов психологической науки, особенно системности и развития;

– применение эмпирических методов для изучения факторов психологического здоровья в подростковом возрасте (например, методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников);

– применение качественного и количественного анализа эмпирических данных.

Для понимания понятия «психологическое здоровье» важно отличить его от понятия «психическое здоровье». «Психическое здоровье» относится преимущественно к отдельным психическим процессам и механизмам, в то время как

«психологическое здоровье» относится ко всей личности и связано с высшими проявлениями человеческого духа. Оно позволяет выделить психологический аспект проблемы психического здоровья, который отличается от медицинского, социологического, философского и других аспектов. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Мы позволяем ребенку осознать и принять себя средствами самопонимания и саморазвития, взаимодействуя с людьми в условиях культуры, общества, экономики и экологии окружающего мира, соответствующими его возрасту [11].

Существующая поливариантность научных интерпретаций психологического здоровья требует учета качественно различных аспектов проблемы и применения комплексного, интегративного подхода при построении модели здоровой личности [1].

Психологическое здоровье детей подросткового возраста является важной составляющей их общего благополучия. В этом возрасте дети ощущают большое количество изменений в своей жизни, и различные факторы могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на их психическое состояние.

Формирование психологического здоровья в процессе развития ребенка проходит несколько этапов. Для каждого этапа характерны основные психологические системообразующие факторы, влияющие на адекватное отношение ребенка к своему здоровью.

С целью изучения факторов психологического здоровья в подростковом возрасте будем использовать методику экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников [1]

Таблица 1

*Самооценка здоровья*

<i>Состояние здоровья</i>	<i>очень плохое</i>		<i>плохое</i>		<i>удовлетворительное</i>		<i>хорошее</i>		<i>очень хорошее</i>	
	8-е	11-е	8-е	11-е	8-е	11-е	8-е	11-е	8-е	11-е
Кол-во (%)	0	0	9	8	18	42	84	70	39	30

Преобладающее число учащихся оценивают свое здоровье как хорошее. 26% восьмиклассников и 18% одиннадцатиклассников ответили, что у них очень хорошее здоровье. 28% одиннадцатиклассников и 12% восьмиклассников оценивают свое здоровье как удовлетворительное. Около 6% учащихся считают, что у них плохое здоровье. Ни один из учащихся не оценивает свое здоровье очень плохим.

Таблица 2

*Уровни удовлетворенности жизнью в целом*

Уровень удовлетворенности жизнью в целом	низкий		средний		высокий	
	8-е	11-е	8-е	11-е	8-е	11-е
Кол-во (%)	13	15	44	43	93	92

У 10% одиннадцатиклассников и 9% восьмиклассников выявлен низкий уровень удовлетворенности жизнью в целом, что свидетельствует о состоянии неудовлетворенности, стресса, пессимистическом настроении, потребности в получении психологической помощи. Около 28% учащихся имеет средний уровень удовлетворенности жизни в целом. 62% учащихся обладают высоким уровнем удовлетворенности жизнью в целом, что свидетельствует о психологическом благополучии и оптимистическом мироощущении.

Таблица 3

*Уровни удовлетворенности основных жизненных потребностей*

Уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей	низкий		средний		высокий	
	8-е	11-е	8-е	11-е	8-е	11-е
Кол-во (%)	0	0	60	63	90	87

Ни один из учеников не имеет низкий уровень удовлетворенности его основных жизненных потребностей. 40% восьмиклассников и 42%

одиннадцатиклассников обладают средним уровнем удовлетворенности основных жизненных потребностей.

Одним из основных факторов, влияющих на психологическое здоровье детей подросткового возраста, является семья. Качество отношений внутри семьи, уровень поддержки и понимания, уровень конфликтов и наличие насилия – все это может существенно повлиять на эмоциональное состояние ребенка. Дети, которые живут в гармоничных и поддерживающих семьях, обычно проявляют лучшее психическое здоровье, чем те, кто сталкивается с проблемами внутри семьи [2].

Таблица 4

*Условия как источники стресса и поддержки*

<i>Условия</i>	<i>Источник стресса (%)</i>		<i>Источник поддержки (%)</i>		<i>Нейтральный источник (%)</i>	
	<i>8-е</i>	<i>11-е</i>	<i>8-е</i>	<i>11-е</i>	<i>8-е</i>	<i>11-е</i>
<i>Классы</i>						
<i>Жилищные условия</i>	0	0	100	85	0	15
<i>Бытовые условия</i>	0	10	73	80	27	15
<i>Экологические условия</i>	10	0	69	80	23	20
<i>Условия обучения</i>	8	10	73	80	23	15
<i>Деньги</i>	8	20	84	65	12	20
<i>Возможность пользования деньгами</i>	8	20	81	50	15	35
<i>Медицинское обслуживание</i>	0	10	96	80	4	15
<i>Возможность получения информации</i>	0	0	100	95	0	5
<i>Досуг</i>	0	15	88	80	12	10
<i>Возможность общения с искусством</i>	8	15	88	40	8	45
<i>Политическая ситуация</i>	20	20	75	50	8	35
<i>Чувство безопасности</i>	8	0	84	85	12	15
<i>Свобода убеждений</i>	12	15	73	85	19	5

60% учащихся 8-х классов и 58% учащихся 11 классов испытывают высокую удовлетворенность своими потребностями, что свидетельствует о

благоприятном психологическом состоянии. У одиннадцатиклассников (15% – 20%) источниками стресса являются такие аспекты жизни, как досуг, доступ к искусству, финансы и их использование, свобода мысли и политическая обстановка. У восьмиклассников (10% – 20%) основными источниками стресса являются экологические условия, политическая обстановка и свобода мысли.

Таблица 5

*Потребности как источники стресса и поддержки*

Потребности	Источник стресса (%)		Источник поддержки (%)		Нейтральный источник (%)	
	8-е	11-е	8-е	11-е	8-е	11-е
Классы						
Учёба	0	5	65	40	35	55
Отношения в семье	9	5	88	87	8	10
Здоровье	0	0	97	70	4	30
Питание	0	0	97	100	4	0
Отдых	8	28	82	55	15	20
Материальное благополучие	8	5	92	75	4	20
Общение с друзьями	8	5	92	87	4	10
Положение в классе	8	5	92	87	4	15
Жизненные перспективы	8	10	84	70	12	20
Отношения с противоположным полом	30	20	61	65	12	15
Любимое занятие	8	13	82	65	15	25

От 75% до 100% восьмиклассников получают поддержку от таких источников, как жилищные условия, деньги и их использование, медицинское обслуживание, доступ к информации, досуг, общение с искусством и политическая ситуация. У одиннадцатиклассников эти источники поддержки также составляют от 80% до 100%, но в дополнение к ним важны такие факторы, как жилищные, бытовые и экологические условия, условия обучения, чувство безопасности и свобода убеждений.

Для восьмиклассников отношения с противоположным полом являются источником стресса для 30%. У одиннадцатиклассников отдых, жизненные

перспективы, отношения с противоположным полом и любимое занятие вызывают стресс у 13% – 28% от них.

Среди потребностей, которые являются источниками поддержки для восьмиклассников (от 82% до 97%), важны отношения в семье, здоровье, питание, отдых, материальное благополучие, общение с друзьями, положение в классе, жизненные перспективы и любимое занятие. Для одиннадцатиклассников (от 87% до 100%) важны отношения в семье, питание, общение с друзьями и положение в классе.

Таким образом, наша гипотеза подтверждается: условия жизни и потребности, которые являются источниками стресса для подростков, также играют роль в качестве источников поддержки.

Взаимодействие ребенка с другими детьми и социальная поддержка также играют важную роль в формировании психического здоровья. Дети, которые имеют хорошие отношения с ровесниками, обычно более адаптированы в обществе и имеют более стабильное эмоциональное состояние. Недостаток социальной поддержки, в свою очередь, может привести к ощущению одиночества и социальной изоляции, что негативно сказывается на психологическом здоровье детей.

Школьная среда является еще одним важным фактором влияния на психическое здоровье детей подросткового возраста. Качество учебного процесса, уровень требований, отношение учителей и социальная среда в школе могут существенно влиять на эмоциональное состояние учеников. Негативные факторы, такие как школьная дезадаптация, школьные конфликты и ощущение неуспеха, могут повлечь за собой ухудшение психического состояния подростков [9].

Современные технологии и медиа окружение имеют огромное влияние на психическое здоровье детей подросткового возраста. Постоянный доступ к информации, социальным сетям, видеоиграм и другим электронным развлечениям может привести к различным проблемам и негативным последствиям.

Во-первых, чрезмерное время, проводимое в онлайн-мире, может привести к перегрузке информацией и увеличению уровня стресса у подростков. Они могут столкнуться с огромным количеством информации, включая новости,

обновления социальных сетей и многое другое, что может быть очень пугающим и тревожным для них. В результате подростки могут испытывать постоянную тревогу и беспокойство.

Во-вторых, постоянное взаимодействие с социальными сетями может привести к снижению самооценки. Подростки могут сравнивать себя с другими, просматривая идеализированные фотографии и жизни своих сверстников в социальных сетях. Это может вызывать чувство неполноценности и недовольства своей жизнью, что, в свою очередь, может привести к депрессии и тревожным расстройствам.

Исследования подтверждают, что взаимодействие всех этих факторов имеет важное значение для психического здоровья подростков. Комплексный подход, включающий в себя разработку эффективных мер по улучшению качества семейных отношений, созданию поддерживающих социальных сред и школьных программ, а также осознанное использование технологий и медиа, может значительно снизить негативное влияние на психологическое здоровье детей подросткового возраста.

Одним из ключевых факторов является семейная среда. Качество семейных отношений имеет прямое влияние на эмоциональное и психологическое благополучие подростков. Разработка программ и мер, направленных на улучшение коммуникации и сознательное взаимодействие с родителями и другими членами семьи, может существенно повлиять на психическое здоровье подростков [3].

Кроме семьи, социальная среда также играет важную роль. Поддерживающие социальные среды, включая дружеские отношения, хорошие связи с учителями и другими взрослыми, а также возможность участия в различных социальных активностях, могут создать условия для позитивного развития подростков и улучшения их психологического состояния.

Все эти факторы, взаимодействуя между собой, имеют потенциал улучшить психологическое здоровье подростков. Создание благоприятной и поддерживающей среды в семье, школе и обществе, а также осознанное использование технологий и медиа, являются важными компонентами в стратегиях по снижению негативного влияния и улучшению психического здоровья детей подросткового возраста.



**Список литературы**

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
3. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с. – EDN TYTBXN
4. Каракотова С.А. Цели и основные задачи модернизации образования / С.А. Каракотова, А.М. Алиева // Инновационные процессы в системе образования: теория и практика: сборник трудов конференции. – Карачаевск: Издательство КЧГУ, 2017. – С. 106–110. – EDN YPJZVW
5. Каракотова С.А. Инновационные технологии в образовательном процессе / С.А. Каракотова // Инновационные процессы в системе образования: теория и практика: сборник трудов конференции. – Карачаевск: Издательство КЧГУ, 2019. – С. 69–74. – EDN TNCVVE
6. Койчуева Л.М. Социально-психологическое и конфликтное поведение молодежи в обществе / Л.М. Койчуева, Р.С. Акбашева, А.И. Аджиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №12 (202). – С. 500–502. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p500-503. – EDN PIRRKV
7. Койчуева Л.М. Психологические методы в социальной работе / Л.М. Койчуева, Д.Х. Шаугенова // Актуальные проблемы истории, теории и методологии социальной работы: материалы Межрегиональной научно-практической конференции. – Нальчик: Кабардино-Балкарский университет, 2019. – С. 348–353. – EDN NYCKYI

8. Лепшокова Е.А. Основная проблема политики с точки зрения Никколо Макиавелли / Е.А. Лепшокова, З.К. Кипкеева // Актуальные проблемы и приоритетные направления развития аграрной экономической системы: аспекты, механизмы, перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Махачкала, 2021. – С. 95–98. – EDN PXIEYR

9. Лепшокова Е.А. Проблема нынешней политической идеологии, ее содержание / Е.А. Лепшокова, З.К. Кипкеева // Актуальные проблемы и приоритетные направления развития аграрной экономической системы: аспекты, механизмы, перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Махачкала, 2021. – С. 98–101. – EDN UMHOQ

10. Лепшокова Е.А. Использование учебной игры на уроках иностранного языка / Е.А. Лепшокова, С.Я. Карасова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №7 (197). – С. 195–198. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p195-198. – EDN QLUJKA

11. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 350 с.

12. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

13. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд. – М.: Академия, 1997. – 176 с.