

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИИ

Пулатова Регина Ринатовна.,

Кафедра психиатрии, наркологии,

медицинской психологии и психотерапии

Андижанский государственный медицинский институт

Актуальность темы. Подростковый и студенческий возраст характеризуется высоким уровнем эмоциональной нестабильности, множеством социальных и учебных нагрузок, а также поиском собственной идентичности[2,5]. В этих условиях любое психоэмоциональное напряжение может приводить к тревожным и депрессивным состояниям. Поэтому развитие стрессоустойчивости рассматривается как важный защитный фактор, который помогает адаптироваться к жизненным трудностям и сохранять психическое здоровье[6].

Основные элементы стрессоустойчивости включают умение управлять своими эмоциями, использование конструктивных способов преодоления трудностей, развитие социальной поддержки и формирование позитивного мировоззрения[3,5]. Современные исследования показывают, что у студентов и подростков с высоким уровнем стрессоустойчивости риск развития депрессии значительно ниже, чем у тех, кто не владеет навыками саморегуляции[1,4,7].

Формирование стрессоустойчивости возможно через комплексные программы, включающие психологические тренинги, занятия по развитию навыков самоконтроля, обучение методам релаксации и дыхательным практикам.

Эффективными являются групповые формы работы, позволяющие развивать навыки командного взаимодействия и взаимопомощи. Важную роль играет также включение родителей и педагогов в профилактическую деятельность, так как поддержка ближайшего окружения усиливает адаптационные ресурсы молодежи.

Цель исследования. Цель исследования заключается в выявлении роли стрессоустойчивости как защитного фактора в профилактике депрессии у подростков и студентов, а также в разработке и обосновании эффективных методов формирования устойчивости к стрессовым ситуациям для сохранения психического здоровья и повышения адаптационных возможностей молодежи.

Материалы и методы исследования. Материалы и методы исследования включают выборку из 180 респондентов, среди которых 90 подростков в возрасте 14–17 лет и 90 студентов 1–3 курсов вузов. Для оценки уровня

стрессоустойчивости использовались психодиагностические методики: тест «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера, опросник стрессоустойчивости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, шкала депрессии Бека (BDI-II), а также опросник самооценки уровня тревожности Спилбергера–Ханина. Дополнительно применялось анкетирование для выявления основных стрессогенных факторов учебной и социальной среды.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе оценивались исходные показатели уровня стрессоустойчивости и выраженности депрессивных симптомов. На втором этапе, после проведения цикла профилактических мероприятий (тренингов по стресс-менеджменту, дыхательных упражнений, занятий по развитию навыков саморегуляции и групповых дискуссий), повторно проводилась диагностика для сравнения динамики показателей.

Статистическая обработка данных выполнялась с использованием методов описательной статистики, корреляционного анализа (по Пирсону) и критерия Стьюдента для оценки значимости различий между группами до и после вмешательства.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что у значительной части подростков и студентов (около 42%) выявлен низкий уровень стрессоустойчивости, что сопровождалось повышенной тревожностью и признаками депрессивных состояний. У 36% респондентов отмечался средний уровень стрессоустойчивости с тенденцией к временному снижению при воздействии учебных и социальных стрессоров. Только у 22% участников были зафиксированы устойчивые показатели высокой стрессоустойчивости, сопровождавшиеся низкими уровнями тревоги и отсутствием симптомов депрессии.

Анализ взаимосвязей продемонстрировал отрицательную корреляцию между стрессоустойчивостью и выраженностью депрессивных симптомов ($r = -0,54$; $p < 0,01$), что подтверждает защитную роль устойчивости к стрессу. Дополнительно было выявлено, что у студентов и подростков с высоким уровнем субъективного контроля вероятность развития депрессии была почти в два раза ниже, чем у сверстников с низкими показателями внутреннего локуса контроля.

После внедрения программы профилактических мероприятий (тренинги по стресс-менеджменту, дыхательные практики, обучение методам релаксации и эмоциональной саморегуляции) у участников экспериментальной группы наблюдалось значительное улучшение показателей. Средний уровень стрессоустойчивости повысился на 18%, количество подростков с низкими

показателями снизилось с 42% до 27%, а уровень депрессивных симптомов по шкале Бека уменьшился в среднем на 21%.

Таким образом, результаты подтверждают, что целенаправленные психопросветительские и тренинговые программы существенно способствуют развитию стрессоустойчивости у молодежи и снижают риск возникновения депрессивных состояний.

Вывод. Положительный эффект достигается при сочетании образовательных и психологических методов. Регулярные тренинги по стресс-менеджменту, физическая активность, здоровый сон и правильное питание формируют устойчивую психоэмоциональную базу, снижающую восприимчивость к стрессу.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости у подростков и студентов выступает надежным барьером против формирования депрессивных состояний. Системная работа в этой сфере способствует укреплению психического здоровья молодежи, повышению их адаптационных возможностей и формированию устойчивой жизненной позиции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2020. – 367 с.
2. Бек, А.Т., Раш, А.
3. Дж., Шо, Б.Ф., Эмери, Г. Когнитивная терапия депрессии. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 320 с.
4. Быков, А.В. Психологическая устойчивость и адаптация студентов к стрессовым ситуациям // Вестник практической психологии. – 2020. – № 2. – С. 55–63.
5. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 256 с.
6. Смирнова, Е.А. Роль стрессоустойчивости в профилактике депрессии у молодежи // Вопросы психологии. – 2021. – № 5. – С. 45–53.
7. Spielberger, C.D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. – New York: Academic Press, 2017. – 423 p.
8. World Health Organization. Adolescent mental health: protecting and promoting mental health in adolescents. – Geneva: WHO, 2020. – 48 p.