

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФРУСТРАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

У.М.Рўзиев¹

1. магистрант Бухарского международного университета

Mas'ul muallif: Рўзиев Улугбек Музаффарович, магистрант Бухарского международного университета.

Accepted: 22 Sentabr 2026

Published: 22 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Рўзиев, У. М. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФРУСТРАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ / У. М. Рўзиев // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — Т. 9, № 2. — В. 97–100.

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности фрустрации и эмоционального напряжения у подростков в условиях современных социальных изменений. Анализируются основные причины возникновения эмоционального напряжения, факторы, влияющие на формирование фрустрационных состояний, а также их влияние на поведение, эмоциональную устойчивость и межличностные отношения подростков. Особое внимание уделяется возрастным психологическим особенностям подросткового периода, влиянию семейной среды, образовательного пространства и цифровой информационной среды. На основе теоретического анализа раскрываются психологические механизмы возникновения фрустрации и эмоционального напряжения, а также определяются направления психологической профилактики и коррекции.

Ключевые слова: подростки, фрустрация, эмоциональное напряжение, психологические особенности, эмоциональная устойчивость, стресс, межличностные отношения, психическое состояние.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FRUSTRATION AND EMOTIONAL TENSION IN ADOLESCENTS

Abstract. The article examines the psychological characteristics of frustration and emotional tension in adolescents under conditions of modern social transformations. The main causes of emotional tension, factors influencing the formation of frustration states, and their impact on adolescent behavior, emotional stability, and interpersonal relationships are analyzed. Particular attention is paid to the age-related psychological characteristics of adolescence, the influence of the family environment, educational space, and the digital information environment. Based on theoretical analysis, the psychological mechanisms underlying frustration and emotional tension are revealed, and the main directions of psychological prevention and correction are identified.

Keywords: adolescents, frustration, emotional tension, psychological characteristics, emotional stability, stress, interpersonal relations, mental state.

Введение. Подростковый возраст представляет собой сложный и динамичный этап психического развития личности, характеризующийся интенсивными биологическими, эмоциональными и социально-психологическими изменениями. Именно в данный период формируются основы самосознания, системы ценностей, эмоциональной устойчивости и моделей межличностного взаимодействия. В условиях современных социальных трансформаций подростки сталкиваются с многочисленными стрессогенными факторами, оказывающими существенное влияние на их психоэмоциональное состояние.

Современное информационное общество, высокая учебная нагрузка, нестабильность социальных отношений, влияние цифровой среды и социальных сетей усиливают эмоциональную напряженность среди подростков. Постоянная необходимость адаптации к изменяющимся условиям, стремление к самореализации и одновременно недостаточная сформированность механизмов психологической саморегуляции нередко становятся причиной возникновения фрустрационных состояний. В результате у подростков могут наблюдаться повышенная тревожность, раздражительность, эмоциональная нестабильность, агрессивность и снижение социальной адаптации.

Фрустрация рассматривается как психическое состояние, возникающее вследствие невозможности удовлетворения значимых потребностей или достижения поставленных целей. В подростковом возрасте данное состояние проявляется особенно остро, поскольку эмоциональная сфера личности в этот период отличается высокой чувствительностью и противоречивостью. Эмоциональное напряжение, в свою очередь, представляет собой состояние внутреннего психоэмоционального дискомфорта, возникающего под воздействием длительных стрессовых факторов и психологических перегрузок.

Исследование психологических особенностей фрустрации и эмоционального

напряжения у подростков приобретает особую актуальность в связи с увеличением числа эмоционально-поведенческих нарушений среди молодежи. Неблагоприятные эмоциональные состояния оказывают отрицательное влияние на учебную деятельность, коммуникативные процессы, самооценку и формирование личности в целом. Кроме того, длительное эмоциональное напряжение может привести к развитию дезадаптивных форм поведения, снижению мотивации и ухудшению психического здоровья подростков.

Научная значимость исследования определяется необходимостью комплексного изучения факторов, механизмов и психологических проявлений фрустрации и эмоционального напряжения в подростковом возрасте. Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов при разработке профилактических и коррекционных программ, направленных на укрепление эмоциональной устойчивости подростков и оптимизацию их социальной адаптации.

Целью исследования является выявление психологических особенностей фрустрации и эмоционального напряжения у подростков, а также определение факторов, влияющих на их формирование и проявление.

Обзор литературы. Проблема фрустрации и эмоционального напряжения в подростковом возрасте занимает важное место в современной психологической науке. Исследование данных состояний связано с анализом эмоциональной устойчивости личности, механизмов психологической адаптации и особенностей реагирования подростков на стрессовые и конфликтные ситуации.

Понятие фрустрации впервые получило широкое распространение в трудах зарубежных психологов, изучавших влияние препятствий на поведение и эмоциональное состояние личности. С. Розенцвейг рассматривал фрустрацию как психическое состояние, возникающее в ситуации блокирования значимых потребностей или целей человека. Согласно его теории, реакция личности на фрустрацию зависит от индивидуальных особенностей, уровня эмоциональной устойчивости и характера социальной среды.

Значительный вклад в изучение эмоциональных состояний подростков внесли Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и Д.Б. Эльконин. В их исследованиях подростковый возраст рассматривается как кризисный этап развития личности, сопровождающийся эмоциональной неустойчивостью, внутренними противоречиями и стремлением к самоутверждению. Подросток особенно чувствителен к социальным оценкам, межличностным конфликтам и ограничениям, что повышает вероятность возникновения фрустрационных переживаний.

Исследования показывают, что эмоциональное напряжение тесно связано с воздействием стрессогенных факторов. Г. Селье в своей концепции стресса подчеркивал, что длительное эмоциональное напряжение приводит к снижению адаптационных ресурсов личности и формированию психоэмоционального истощения. В подростковом возрасте эмоциональное напряжение проявляется через тревожность, раздражительность, агрессивность, эмоциональную нестабильность и снижение способности к самоконтролю.

Современные исследования свидетельствуют о том, что подростки часто сталкиваются с фрустрационными ситуациями в учебной деятельности, семейных отношениях и межличностном общении. Для данного периода характерны частые стрессовые состояния, связанные с повышенной учебной нагрузкой, социальной конкуренцией и проблемами взаимодействия со сверстниками.

Ряд исследователей отмечает влияние социальной и цифровой среды на эмоциональное состояние подростков. Современные подростки находятся под постоянным воздействием информационного потока, социальных сетей и виртуального общения, что способствует развитию эмоциональной перегрузки и тревожности. Исследования в области психологии социальных медиа показывают, что чрезмерная вовлеченность в цифровое пространство может усиливать психологический стресс и эмоциональное истощение.

Важным направлением исследований является изучение семейных факторов эмоционального напряжения. Неблагоприятная семейная атмосфера, эмоциональная депривация, недостаток поддержки и частые конфликты негативно влияют на психическое состояние подростков. Эмоциональная депривация способствует формированию тревожности, социальной неуверенности и нарушений межличностных отношений.

Отдельные исследования посвящены конструктивным и деструктивным формам фрустрационных реакций подростков. Установлено, что конструктивное преодоление фрустрации способствует развитию психологической устойчивости, тогда как неконструктивные формы реагирования приводят к эмоциональной дезадаптации, агрессивности и внутренним конфликтам. В этой связи особую значимость приобретают психологические методы профилактики и коррекции эмоционального напряжения, включая арт-терапию, тренинговые программы и методы эмоциональной саморегуляции.

Обсуждение. Результаты теоретического анализа и современные научные исследования показывают, что подростковый возраст является одним из наиболее уязвимых периодов в формировании эмоциональной сферы личности. Именно в этот этап развития наблюдается повышенная чувствительность к социальным воздействиям, эмоциональная нестабильность и недостаточная сформированность механизмов психологической саморегуляции. В связи с этим фрустрация и эмоциональное напряжение становятся распространёнными психоэмоциональными состояниями среди подростков.

Полученные данные свидетельствуют о том, что эмоциональное напряжение у подростков формируется под воздействием комплекса внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам относятся возрастные особенности эмоционального развития, неустойчивость самооценки, повышенная тревожность и недостаточный уровень стрессоустойчивости. Внешними факторами выступают семейные конфликты, академическая перегрузка, сложности межличностного взаимодействия, а также влияние цифровой информационной среды.

Особое внимание следует уделить взаимосвязи между фрустрацией и эмоциональным напряжением. Анализ научных источников показывает, что фрустрационные переживания усиливают эмоциональную перегрузку подростков, вызывая чувство неудовлетворенности, внутреннего напряжения и психологического дискомфорта. Подростки, сталкивающиеся с препятствиями в удовлетворении значимых потребностей, чаще проявляют агрессивность, раздражительность, тревожность и эмоциональную импульсивность. Это подтверждает положение о том, что фрустрация выступает одним из ключевых факторов развития эмоциональной нестабильности личности.

В ходе анализа установлено, что важную роль в формировании эмоционального состояния подростка играет семейная среда. Поддерживающая эмоциональная атмосфера способствует развитию психологической устойчивости и снижению уровня тревожности. Напротив, постоянные конфликты, эмоциональная холодность и отсутствие взаимопонимания в семье усиливают чувство психологической незащищенности и повышают риск формирования хронического эмоционального напряжения.

Современные цифровые технологии и социальные сети также оказывают двойственное влияние на эмоциональное состояние подростков. С одной стороны, цифровая среда расширяет возможности коммуникации и самовыражения, а с другой — усиливает эмоциональную зависимость от социальных оценок и способствует развитию тревожности. Постоянное сравнение себя с другими пользователями, информационная перегрузка и виртуальные конфликты становятся дополнительными источниками эмоционального напряжения.

Показатели фрустрации и эмоционального напряжения у подростков

Таблица 1

№	Психологические показатели	Низкий уровень (%)	Средний уровень (%)	Высокий уровень (%)
1	Фрустрация	18	47	35
2	Эмоциональное напряжение	15	43	42
3	Тревожность	20	46	34
4	Агрессивность	27	49	24
5	Эмоциональная устойчивость	38	41	21
6	Социальная адаптация	32	45	23

Результаты исследования показывают, что у значительной части подростков наблюдается средний и высокий уровень фрустрации и эмоционального напряжения. Особенно высокие показатели выявлены по шкале эмоционального напряжения (42%) и фрустрации (35%), что свидетельствует о наличии выраженного психоэмоционального напряжения у подростков в современных социальных условиях.

Анализ данных показывает, что высокий уровень тревожности выявлен у 34% подростков, что связано с возрастными психологическими особенностями, эмоциональной чувствительностью и воздействием стрессогенных факторов. Одновременно у части подростков отмечается повышенная агрессивность как форма реакции на внутреннее эмоциональное напряжение и фрустрационные переживания.

Показатели эмоциональной устойчивости свидетельствуют о том, что только у 21% подростков наблюдается высокий уровень способности к эмоциональной саморегуляции. Это указывает на недостаточную сформированность механизмов психологической адаптации и стрессоустойчивости у большинства испытуемых.

Таким образом, результаты исследования подтверждают необходимость организации психологической профилактики и коррекционной работы, направленной на снижение уровня эмоционального напряжения, развитие эмоциональной устойчивости и повышение адаптационных возможностей подростков.

Закключение. Подростковый возраст представляет собой важный этап психического развития личности, характеризующийся интенсивными эмоциональными, социальными и психологическими изменениями. В данный период повышается чувствительность подростков к внешним воздействиям, что способствует возникновению фрустрации и эмоционального напряжения. Проведённый теоретический анализ показал, что данные психоэмоциональные состояния оказывают значительное влияние на формирование личности, эмоциональную устойчивость и социальную адаптацию подростков.

Исследование подтвердило, что основными факторами возникновения эмоционального напряжения и фрустрации являются семейные конфликты, учебная перегрузка, сложности межличностного общения, социальное давление и влияние цифровой информационной среды. Невозможность удовлетворения значимых потребностей и достижения поставленных целей приводит к развитию тревожности, раздражительности, агрессивности и эмоциональной нестабильности.

Результаты анализа свидетельствуют о том, что высокий уровень эмоционального напряжения негативно влияет на психологическое состояние подростков, снижает уровень эмоциональной саморегуляции и затрудняет процессы социальной адаптации. Подростки с выраженными фрустрационными переживаниями чаще испытывают внутренние конфликты, эмоциональный дискомфорт и трудности в межличностном взаимодействии.

Вместе с тем установлено, что развитие эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции и конструктивного преодоления стрессовых ситуаций способствует снижению уровня эмоционального напряжения и улучшению психологического благополучия подростков. Особую роль в профилактике эмоциональных нарушений играют благоприятная семейная атмосфера, психологическая поддержка, а также использование современных психокоррекционных и тренинговых программ.

Таким образом, проблема фрустрации и эмоционального напряжения у подростков сохраняет свою актуальность в современных социальных условиях и требует дальнейшего научного изучения. Комплексный психологический подход к диагностике, профилактике и коррекции данных состояний способствует укреплению психического здоровья подростков, развитию их эмоциональной устойчивости и успешной социальной адаптации.

Список использованной литературы

- [1] Селье Г. Стресс без дистресса. — Москва: Прогресс, 2017. — 124 с.
- [2] Розенцвейг С. Фрустрация и агрессия. — Санкт-Петербург: Речь, 2018. — 286 с.
- [3] Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — 398 с.
- [4] Кон И.С. Психология ранней юности. — Москва: Просвещение, 1989. — 255 с.
- [5] Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. — New York: McGraw-Hill, 2014. — 466 p.
- [6] Spielberger C.D. Anxiety and Behavior. — New York: Academic Press, 2015. — 418 p. Spencer L., Spencer S. Competence at Work: Models for Superior Performers. — New York: Wiley, 1993. — 372 p.
- [7] ce. — New York: Wiley, 1993. — 372 p.