

ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ

И.Р.Мухамежанова¹ 

1. Факультет социальных наук Национального университета Узбекистана Преподаватель кафедры психологии

Mas'ul muallif: Мухамежанова Ильзира Равильевна, Факультет социальных наук Национального университета Узбекистана Преподаватель кафедры психологии.

Received: 12 Oktabr 2026
Accepted: 17 Oktabr 2026
Published: 22 Oktabr 2026

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

Iqtibos uchun: Мухамежанова, И. Р. ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ / И. Р. Мухамежанова // Бухоро халқаро университети илмий ахборотномаси. — 2026. — Т. 10, № 2. — В. 111–114.

Аннотация. В статье рассматривается психологически-социальное благополучие подростков как многокомпонентный феномен, включающий эмоциональное состояние, самооценку, качество межличностных отношений и социальную адаптацию. Цель работы заключается в анализе основных факторов, влияющих на благополучие подростков, и определении направлений профилактики психологического неблагополучия. Особое внимание уделяется роли семьи, образовательной среды, группы сверстников и цифровых технологий в процессе личностного и социального развития подростков. Обосновывается необходимость комплексного подхода, направленного на формирование психологически безопасной среды, развитие эмоциональной компетентности и укрепление социальных связей. Сделан вывод о том, что психологически-социальное благополучие подростков зависит от взаимодействия индивидуально-психологических особенностей личности и условий социальной среды.

Ключевые слова: психологически-социальное благополучие, подростки, социальная адаптация, самооценка, семейная поддержка, образовательная среда, профилактика психологического неблагополучия.

O'SMIRLARNING PSIXOLOGIK VA IJTIMOY FAROVONLIGI: SHAKLLANISHNING NAZARIY JIHATLARI VA OMILLARI

Annotatsiya. Maqolada o'spirinlarning psixologik va ijtimoiy farovonligi hissiy holat, o'zini o'zi qadrlash, shaxslararo munosabatlar sifati va ijtimoiy moslashuvni o'z ichiga olgan ko'p komponentli hodisa sifatida ko'rib chiqiladi. Ishning maqsadi o'spirinlarning farovonligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni tahlil qilish va psixologik muammolarning oldini olish yo'nalishlarini aniqlashdir. O'smirlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi jarayonida oila, ta'lim muhiti, tengdoshlar guruhi va raqamli texnologiyalarning roliga alohida e'tibor qaratiladi. Psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish, hissiy kompetentsiyani rivojlantirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga qaratilgan kompleks yondashuv zarurati asoslanadi. Xulosa shuki, o'spirinlarning psixologik va ijtimoiy farovonligi shaxsning individual psixologik xususiyatlari va ijtimoiy muhit sharoitlarining o'zaro ta'siriga bog'liq.

Kalit so'zlar: psixologik va ijtimoiy farovonlik, o'spirinlar, ijtimoiy moslashuv, o'z-o'zini hurmat qilish, oilani qo'llab-quvvatlash, ta'lim muhiti, psixologik muammolarning oldini olish.

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL WELLBEING OF ADOLESCENTS: THEORETICAL ASPECTS AND FACTORS OF FORMATION

Abstract. The article examines the psychological and social wellbeing of adolescents as a multicomponent phenomenon that includes emotional state, selfesteem, the quality of interpersonal relationships, and social adaptation. The aim of the study is to analyze the main factors influencing adolescents' wellbeing and to identify areas for preventing psychological distress. Special attention is paid to the role of the family, the educational environment, peer groups, and digital technologies in the process of adolescents' personal and social development. The need for a comprehensive approach aimed at creating a psychologically safe environment, developing emotional competence, and strengthening social ties is substantiated. It has been concluded that the psychological and social wellbeing of adolescents depends on the interaction between the individual psychological characteristics of the personality and the conditions of the social environment.

Keywords: psychological and social wellbeing, adolescents, social adaptation, selfesteem, family support, educational environment, prevention of psychological distress.

Введение. Проблема психологически-социального благополучия подростков занимает значимое место в современной психологии, педагогике и социальной науке. Актуальность её изучения обусловлена тем, что подростковый возраст представляет собой важный этап онтогенетического развития, характеризующийся

интенсивными биологическими, когнитивными, эмоциональными и социальными изменениями. В данный период происходит существенная перестройка системы отношений личности, формирование самосознания, развитие автономии, становление ценностно-смысловой сферы и определение собственного социального статуса [4; 5].

Психологическое и социальное благополучие подростка выступает важным условием его адаптации к изменяющимся требованиям социальной среды, успешного обучения, формирования межличностных отношений и дальнейшего личностного развития. При этом нарушение благополучия может проявляться в эмоциональной нестабильности, снижении самооценки, социальной изоляции, конфликтности и трудностях адаптации [7].

В современной психологии благополучие рассматривается не только как отсутствие психологических проблем или психических расстройств, но и как наличие положительного эмоционального состояния, удовлетворённости жизнью, ощущения собственной ценности, способности эффективно функционировать в социальной среде и поддерживать конструктивные отношения с другими людьми [8; 1].

Теоретическое понимание психологически-социального благополучия. Понятие благополучия является многомерным и включает взаимосвязанные психологические и социальные компоненты. В рамках психологического подхода особое внимание уделяется субъективному восприятию человеком собственной жизни, эмоциональному состоянию, самооценке, способности к самореализации и ощущению смысла [8].

Одним из наиболее известных подходов является концепция психологического благополучия К.Д.Рифф. В рамках данной концепции психологическое благополучие включает шесть основных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с другими людьми, автономию, управление окружающей средой, наличие жизненных целей и личностный рост [1]. Такой подход позволяет рассматривать благополучие как характеристику позитивного функционирования личности, а не только как субъективное ощущение счастья.

Социальное измерение благополучия связано с качеством взаимодействия личности с социальной средой. В подростковом возрасте особую роль приобретают отношения с родителями, педагогами и сверстниками. Социальная поддержка, принятие в группе и наличие значимых межличностных связей способствуют формированию чувства принадлежности и социальной защищённости [3].

Таким образом, психологически-социальное благополучие подростка целесообразно рассматривать как интегративную характеристику личности, отражающую эмоциональное состояние, отношение к себе, качество межличностных взаимодействий, субъективное ощущение социальной включённости и способность адаптироваться к требованиям окружающей среды.

Психологические особенности подросткового возраста. Подростковый возраст характеризуется качественными изменениями в структуре личности. Существенное значение приобретает развитие рефлексии - способности анализировать собственные переживания, особенности поведения и отношения с окружающими. Одновременно происходит усложнение образа «Я», формирование личностной идентичности и стремление к большей самостоятельности [4; 5].

Одной из центральных психологических задач данного периода является становление идентичности. Подросток стремится определить собственные ценности, способности, интересы, социальные роли и перспективы будущего. Формирование идентичности рассматривается как важный аспект личностного развития и социализации человека [5].

Значительные изменения происходят и в сфере самооценки. Оценка собственной внешности, способностей и социального положения становится особенно чувствительной к мнению окружающих. В связи с этим негативный опыт взаимодействия со сверстниками или значимыми взрослыми способен оказывать существенное влияние на эмоциональное состояние подростка [4].

Важной характеристикой подросткового периода является также повышение значимости группы сверстников. Признание и принятие со стороны ровесников становятся важными социально-психологическими потребностями. Поэтому качество отношений со сверстниками непосредственно связано с субъективным ощущением благополучия [3].

Семья как фактор психологически-социального благополучия. Семейная система является одной из основных социальных сред, определяющих особенности психологического развития подростка. Характер детско-родительских отношений оказывает влияние на формирование самооценки, эмоциональной регуляции, доверия к окружающим и способов социального взаимодействия [2].

Для благоприятного развития подростка большое значение имеют эмоциональная поддержка, уважение личных границ, последовательность требований и предоставление возраст-адекватной самостоятельности. Оптимальным является сочетание контроля и автономии, при котором родители сохраняют воспитательную функцию, одновременно признавая возрастающую субъектность подростка.

Напротив, чрезмерная гиперопека, авторитарный контроль, эмоциональное отвержение или постоянная критика могут выступать факторами риска психологического неблагополучия. Конфликтность в семейной системе также способна повышать уровень эмоционального напряжения и затруднять процесс социальной адаптации [2].

Следовательно, поддерживающая семейная среда является одним из ключевых ресурсов, обеспечивающих психологическую устойчивость подростка.

Роль образовательной среды. Школьная среда представляет собой значимое пространство социализации

подростка. Именно в образовательной организации подросток получает опыт взаимодействия с различными социальными группами, осваивает нормы коллективного поведения, формирует представления о собственных возможностях и получает социальную оценку результатов своей деятельности.

Особое значение имеет психологический климат образовательной организации. Уважительное отношение со стороны педагогов, ощущение безопасности, справедливость требований и отсутствие дискриминации способствуют формированию положительного отношения подростка к образовательной деятельности и самому себе.

Серьёзным фактором риска является буллинг - систематическое агрессивное воздействие на ребёнка или подростка со стороны сверстников. Последствия негативного социального опыта могут включать снижение самооценки, чувство социальной изоляции, эмоциональное напряжение и ухудшение адаптации [6].

В этой связи профилактика буллинга и формирование психологически безопасной образовательной среды являются важными направлениями сохранения психологически-социального благополучия подростков.

Влияние группы сверстников. В подростковом возрасте происходит постепенное расширение социальной автономии личности, вследствие чего возрастает значение взаимодействия со сверстниками. Межличностные отношения позволяют подростку приобретать опыт сотрудничества, конкуренции, разрешения конфликтов и взаимной поддержки [3].

Наличие устойчивых позитивных социальных связей способствует удовлетворению потребности в принадлежности и признании. Поддерживающие дружеские отношения могут выполнять важную функцию в преодолении стрессовых ситуаций и способствовать развитию эмоциональной устойчивости.

Вместе с тем высокая зависимость от группового мнения может приводить к конформному поведению. Стремление получить признание иногда становится причиной принятия подростком норм и моделей поведения, которые не соответствуют его собственным ценностям. Поэтому важным показателем психологической зрелости является способность сочетать потребность в социальной принадлежности с сохранением личной автономии.

Цифровая среда и социальные сети. Особое место в современной социализации подростков занимает цифровая среда. Социальные сети становятся инструментом коммуникации, самопрезентации, получения информации и формирования социальных связей. Их влияние на психологически-социальное благополучие является неоднозначным.

С одной стороны, цифровые технологии расширяют возможности общения и позволяют подросткам находить единомышленников, получать образовательные ресурсы и реализовывать творческий потенциал. С другой стороны, чрезмерное или неконтролируемое использование цифровых платформ может быть связано с информационной перегрузкой, нарушением режима сна и повышенной зависимостью от внешнего социального одобрения.

Особую проблему представляет феномен социального сравнения. Постоянное сопоставление собственной внешности, достижений и образа жизни с представленными в социальных сетях идеализированными образами может способствовать формированию неудовлетворённости собой.

Кроме того, цифровая коммуникация создаёт условия для возникновения кибербуллинга, который может оказывать негативное воздействие на эмоциональное состояние подростка. Поэтому формирование цифровой грамотности и навыков безопасного поведения в интернет-пространстве является важным компонентом профилактики психологического неблагополучия.

Основные факторы психологически-социального благополучия. Анализ психологических и социальных аспектов развития позволяет выделить ряд факторов, оказывающих существенное влияние на благополучие подростков:

семейная поддержка - эмоциональное принятие, доверительные отношения и адекватный уровень родительского контроля;

позитивные отношения со сверстниками - наличие дружеских связей, социальной поддержки и чувства принадлежности;

психологическая безопасность образовательной среды - отсутствие буллинга, дискриминации и систематического эмоционального давления;

адекватная самооценка - реалистичное восприятие собственных возможностей и личностных характеристик;

эмоциональная компетентность - способность распознавать, выражать и регулировать собственные эмоциональные состояния;

автономия и самореализация - возможность принимать решения, реализовывать способности и участвовать в значимой деятельности;

физическое благополучие - полноценный сон, рациональная организация режима дня и достаточный уровень физической активности;

безопасное использование цифровых технологий - способность критически воспринимать информацию и контролировать собственное цифровое поведение.

Перечисленные факторы находятся в тесной взаимосвязи. Нельзя рассматривать психологически-социальное благополучие исключительно как результат воздействия одного фактора, поскольку оно формируется в результате взаимодействия индивидуальных особенностей подростка и характеристик

окружающей социальной среды [7; 8].

Профилактика психологического неблагополучия. Профилактическая работа должна носить комплексный характер и осуществляться на нескольких уровнях: индивидуальном, семейном, образовательном и социальном.

На индивидуальном уровне целесообразно развивать эмоциональную компетентность, коммуникативные навыки, способность к саморегуляции и конструктивному преодолению стрессовых ситуаций. Важным является формирование навыка своевременного обращения за психологической помощью.

На семейном уровне необходимо повышать психологическую компетентность родителей, формировать навыки конструктивного общения с подростками и снижать уровень деструктивной конфликтности.

На уровне образовательной организации особое внимание должно уделяться созданию психологически безопасной среды, профилактике буллинга, развитию культуры взаимного уважения и доступности психологической помощи.

Комплексный подход позволяет не только своевременно выявлять признаки психологического неблагополучия, но и формировать факторы психологической устойчивости подростков [2; 6].

Закключение. Психологически-социальное благополучие подростков представляет собой сложный, многокомпонентный феномен, формирующийся в процессе взаимодействия индивидуально-психологических характеристик личности и социальной среды. Оно включает эмоциональное состояние, самопринятие, качество межличностных отношений, чувство принадлежности, автономию, способность к адаптации и возможности личностного развития [1; 8].

Подростковый возраст характеризуется повышенной чувствительностью к социальным оценкам и отношениям, что делает качество семейного, образовательного и сверстнического взаимодействия особенно значимым. Современная цифровая среда также становится существенным фактором социализации, одновременно предоставляя возможности для коммуникации и создавая потенциальные риски для психологического благополучия.

Таким образом, обеспечение психологически-социального благополучия подростков требует системного подхода, предполагающего взаимодействие семьи, образовательных организаций, специалистов психологической службы и общества в целом. Создание безопасной и поддерживающей социальной среды, развитие психологической компетентности подростков и доступность своевременной помощи являются необходимыми условиями для гармоничного личностного и социального развития подрастающего поколения.

Список использованной литературы

- [1] Бронфенбреннер, У. Экология человеческого развития: эксперименты природы и дизайна / У. Бронфенбреннер. - Кембридж : Harvard University Press, 1979. - 352 с.
- [2] Деси, Э. Л., Райан, Р. М. Что и почему в достижении целей: человеческие потребности и самоопределение поведения / Э. Л. Деси, Р. М. Райан // Psychological Inquiry. - 2000. - Т. 11, № 4. - С. 227-268.
- [3] Динер, Э. Субъективное благополучие / Э. Динер // Psychological Bulletin. - 1984. - Т. 95, № 3. - С. 542-575.
- [4] Кон, И. С. Психология ранней юности : книга для учителя / И. С. Кон. - Москва : Просвещение, 1989. - 254, [1] с.
- [5] Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 191, [1] с.
- [6] Райан, Р. М., Деси, Э. Л. Теория самоопределения и содействие внутренней мотивации, социальному развитию и благополучию / Р. М. Райан, Э. Л. Деси // American
- [7] Райфф, К. Д. Психологическое благополучие: теоретические основы и основные компоненты / К. Д. Райфф // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - Т. 57, № 6. - С. 1069-1081. - DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- [8] Эриксон, Э. Г. Идентичность: юность и кризис / Э. Г. Эриксон. - Нью-Йорк : W. W. Norton, 1968. - 336 с.