



---

## **РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОСТИ К ДЕПРЕССИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ**

Пулатова Регина Ринатовна

Кафедра психиатрии, наркологии,  
медицинской психологии и с курсом психотерапии  
Андижанский государственный медицинский институт

### **Актуальность темы**

Депрессия в подростковом и студенческом возрасте представляет собой серьёзную проблему, влияющую на качество жизни, академическую успеваемость и социальную адаптацию[3]. Современные образовательные учреждения обладают уникальными возможностями для реализации программ психопрофилактики, так как именно в школьной и университетской среде формируются навыки стрессоустойчивости, межличностного общения и саморегуляции[5].

Развитие цифровых технологий открывает новые перспективы: онлайн-платформы, мобильные приложения и телемедицинские сервисы позволяют проводить скрининг психоэмоционального состояния, организовывать консультации психологов, а также обучать навыкам самопомощи и управления стрессом[2,4]. Интеграция образовательных и цифровых подходов становится одним из эффективных способов профилактики депрессии среди молодёжи[1].

### **Цель исследования**

Оценить роль образовательных учреждений и цифровых технологий в формировании устойчивости к депрессивным состояниям у подростков и студентов.

### **Материалы и методы исследования**

В исследовании приняли участие 320 респондентов (200 студентов и 120 школьников старших классов). Использовались анкетирование, шкала



депрессии Бека, тесты на уровень стрессоустойчивости и цифровую грамотность. Дополнительно анализировалась эффективность внедрения профилактических программ: лекций, тренингов, онлайн-консультаций и мобильных приложений для психологической поддержки.

### Результаты исследования

Среди подростков и студентов с низкой устойчивостью к стрессу (43%) чаще наблюдались симптомы депрессии. Участие в школьных и университетских программах психопросвещения, направленных на развитие навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации, снизило показатели тревожности и депрессии у 28% респондентов.

Использование цифровых технологий показало высокий потенциал: регулярное применение мобильных приложений для медитации, контроля сна и консультаций с психологом помогло улучшить эмоциональное состояние у 35% участников. Особую эффективность продемонстрировала комбинация образовательных программ и цифровых инструментов, которая способствовала формированию более выраженной стрессоустойчивости.

В исследовании приняли участие 320 молодых людей, включая студентов и школьников старших классов. Установлено, что почти половина из них (43%) имели низкую устойчивость к стрессу, и именно у этой группы чаще наблюдались признаки депрессивных состояний.

Анализ показал, что участие в школьных и университетских программах психопросвещения, где обучали методам саморегуляции, коммуникативным навыкам и способам снижения стресса, позволило снизить уровень тревожности и депрессии у 28% респондентов. Особенно полезными оказались групповые тренинги и лекции с участием психологов.

Использование цифровых технологий также дало положительный результат. Применение мобильных приложений для медитации, контроля сна, ведения дневника настроения и онлайн-консультаций помогло улучшить эмоциональное состояние у 35% участников.

Наилучшие результаты показала комбинированная профилактика: регулярные занятия в образовательных учреждениях в сочетании с цифровыми



инструментами. Такой подход не только снизил выраженность депрессивных симптомов, но и повысил общую стрессоустойчивость молодёжи.

## **Вывод**

Образовательные учреждения играют ключевую роль в профилактике депрессии у подростков и студентов через психопросветительские программы и тренинги.

Цифровые технологии значительно расширяют возможности профилактики, обеспечивая доступность психологической помощи и развитие навыков самопомощи.

Наибольший эффект достигается при сочетании образовательных и цифровых подходов, что позволяет формировать у молодёжи устойчивость к стрессу и снижать риск депрессии.

## **Список Литературы**

1. Бохан, Н. А., Семке, В. Я., Незнанов, Н. Г. Психическое здоровье подростков и молодёжи: современные вызовы и пути профилактики. – Новосибирск: СО РАМН, 2020. – 284 с.
2. Иванова, Е. В. Роль образовательной среды в профилактике депрессивных расстройств у подростков // Вестник психологии и педагогики. – 2021. – №3. – С. 44–51.
3. World Health Organization. Adolescent mental health: protecting and improving mental wellbeing. – Geneva: WHO, 2020. – 56 p.
4. Firth, J., Torous, J., Stubbs, B. et al. The “digital psychiatry” era: smartphone apps for mental health // The Lancet Psychiatry. – 2019. – Vol. 6, №5. – P. 351–363.
5. Hollis, C., Falconer, C. J., Martin, J. L. et al. Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems – a systematic and meta-review // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2017. – Vol. 58, №4. – P. 474–503.