



Скрытая угроза молчания: психологическое значение невербальных сигналов и поведенческих изменений у подростков

Хулкар Эргашевна Усманова

кандидат психологических наук,

психолог-методист Республиканского центра профессиональной ориентации учащихся и психолого-педагогической диагностики при Министерстве дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности невербального выражения эмоционального неблагополучия у подростков. Раскрываются механизмы, посредством которых внутренние переживания, эмоциональный стресс и психологическая дезадаптация проявляются через изменения поведения, общения, эмоциональных реакций и повседневной активности. Особое внимание уделено анализу ранних поведенческих сигналов, которые нередко остаются незамеченными взрослыми, несмотря на их высокую диагностическую значимость. Показано, что своевременное распознавание невербальных признаков психологического неблагополучия позволяет значительно повысить эффективность профилактической работы и предупредить развитие тяжелых эмоциональных кризисов. Представлены практические рекомендации для педагогов, школьных психологов и родителей по раннему выявлению скрытых изменений в поведении подростков и организации своевременной психологической помощи.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологическое неблагополучие, невербальные сигналы, поведенческие изменения, эмоциональная дезадаптация, ранняя профилактика, психологическая помощь, школьный психолог, подростки, психическое здоровье.

Annotatsiya: Maqolada o'smirlarda emotsional nosog'lomlikning neverbal namoyon bo'lishiga xos psixologik xususiyatlar tahlil qilingan. Ichki kechinmalar, emotsional zo'riqish va psixologik dezadaptatsiyaning xulq-atvor, muloqot, emotsional reaksiyalar hamda kundalik faollikdagi o'zgarishlar orqali namoyon bo'lish mexanizmlari yoritilgan. Diagnostik ahamiyati yuqori bo'lishiga qaramay, kattalar tomonidan ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan erta xulq-atvor signallarining psixologik mazmuniga alohida e'tibor qaratilgan. Neverbal belgilarni o'z vaqtida aniqlash profilaktik ishlar samaradorligini oshirish, og'ir emotsional inqirozlarning rivojlanishining oldini olish hamda o'smirlarga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan. Shuningdek, pedagoglar, maktab psixologlari va ota-onalar uchun o'smirlar xulq-atvoridagi yashirin o'zgarishlarni erta aniqlash hamda samarali psixologik yordamni tashkil etishga doir amaliy tavsiyalar keltirilgan.



Kalit soʻzlar: oʻsmirlik davri, psixologik nosogʻlomlik, neverbal signallar, xulq-atvordagi oʻzgarishlar, emotsional dezadaptatsiya, erta profilaktika, psixologik yordam, maktab psixologi, oʻsmirlar, ruhiy salomatlik.

Abstract: The article examines the psychological characteristics of the nonverbal expression of emotional distress in adolescents. It explores the mechanisms through which internal experiences, emotional stress, and psychological maladaptation are manifested in changes in behavior, communication, emotional responses, and everyday activities. Particular attention is paid to the analysis of early behavioral warning signs, which are often overlooked by adults despite their high diagnostic significance. The paper demonstrates that the timely recognition of nonverbal indicators of psychological distress can significantly improve the effectiveness of preventive interventions and help prevent the development of severe emotional crises. Practical recommendations are provided for teachers, school psychologists, and parents on the early identification of hidden behavioral changes in adolescents and the organization of timely psychological support.

Keywords: adolescence, psychological distress, nonverbal signals, behavioral changes, emotional maladaptation, early prevention, psychological support, school psychologist, adolescents, mental health.

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных, динамичных и одновременно наиболее уязвимых этапов онтогенетического развития личности. Современная психология рассматривает данный возрастной период как критическую фазу формирования индивидуальной и социальной идентичности, становления самосознания, системы ценностей, моральных установок и жизненных ориентиров. Именно в подростковом возрасте происходит интенсивное развитие когнитивной, эмоциональной и личностной сфер, изменяется характер взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, возрастает стремление к автономии, самостоятельности и социальной самореализации. Вместе с тем высокая эмоциональная чувствительность, незавершенность формирования механизмов произвольной саморегуляции, нестабильность самооценки и зависимость от внешней оценки существенно повышают психологическую уязвимость подростков перед воздействием стрессовых факторов.

Современные нейropsychологические исследования показывают, что в подростковом возрасте процессы биологического и психологического созревания протекают неравномерно. Эмоционально-лимбические структуры головного мозга, отвечающие за интенсивность



эмоциональных переживаний и реакций, развиваются быстрее, чем префронтальная кора, обеспечивающая произвольный контроль поведения, прогнозирование последствий собственных действий и принятие рациональных решений. Подобная асинхронность нейropsychического развития объясняет повышенную эмоциональную реактивность подростков, склонность к импульсивным поступкам, выраженную чувствительность к социальному одобрению или критике, а также недостаточную способность самостоятельно справляться с сильными эмоциональными переживаниями.

Психологическое неблагополучие подростков редко возникает внезапно. Как правило, ему предшествует длительный период внутреннего эмоционального напряжения, возникающего под влиянием различных биологических, психологических и социальных факторов. Семейные конфликты, нарушения детско-родительских отношений, школьная дезадаптация, буллинг, академический стресс, трудности общения со сверстниками, переживание утраты, влияние цифровой среды и другие неблагоприятные обстоятельства постепенно истощают психологические ресурсы личности. При отсутствии своевременной эмоциональной поддержки внутреннее напряжение начинает проявляться в изменении поведения, особенностей общения, эмоциональных реакций и привычного образа жизни подростка.

В отличие от взрослых, подростки далеко не всегда способны открыто говорить о своих переживаниях и обращаться за психологической помощью. Этому препятствуют возрастные особенности эмоционального развития, недостаточно сформированные навыки осознания и вербализации собственных чувств, страх непонимания, осуждения или нарушения личных границ. Для многих подростков признание собственных психологических трудностей воспринимается как проявление слабости или риска потерять уважение сверстников. В результате переживаемый эмоциональный кризис остается скрытым, а внутреннее напряжение постепенно находит выражение не в словах, а в изменении поведения.

Именно поэтому современная психология рассматривает поведение как своеобразный язык внутреннего эмоционального состояния личности. Любые устойчивые изменения привычного поведения — снижение интереса к ранее значимой деятельности, социальная изоляция, отказ от общения, резкие перепады настроения, нарушение сна, изменение пищевого поведения, потеря учебной мотивации, повышенная раздражительность или безразличие — могут являться не случайными возрастными особенностями, а ранними индикаторами развивающегося психологического неблагополучия. В большинстве случаев



подобные изменения появляются задолго до возникновения выраженных эмоциональных кризисов и представляют собой первые сигналы нарушения процессов психологической адаптации.

Одной из наиболее серьезных проблем остается недостаточная способность взрослых своевременно распознавать данные изменения. Родители и педагоги нередко объясняют происходящее исключительно особенностями подросткового возраста, считая замкнутость проявлением самостоятельности, раздражительность — следствием гормональной перестройки, снижение успеваемости — недостаточной учебной мотивацией, а стремление к уединению — естественной возрастной потребностью. Подобная интерпретация зачастую приводит к недооценке истинного психологического состояния подростка и отсрочке оказания необходимой помощи. Между тем именно ранний период формирования эмоционального неблагополучия является наиболее благоприятным для проведения профилактических и коррекционных мероприятий.

Современные исследования в области психологии развития, детской клинической психологии и психологии здоровья свидетельствуют, что большинство тяжелых эмоциональных кризисов, случаев самоповреждающего поведения и суицидальных намерений сопровождаются длительным периодом накопления психологического напряжения. До появления открытых вербальных жалоб подростки демонстрируют изменения невербального поведения, эмоциональных реакций, особенностей общения, отношения к учебной деятельности и социальной активности. Эти изменения нередко оказываются единственным способом сообщить окружающим о внутреннем неблагополучии и потребности в помощи.

Особое значение в системе ранней профилактики приобретает способность взрослых не только замечать подобные сигналы, но и правильно интерпретировать их психологическое содержание. Родители, педагоги и школьные психологи ежедневно наблюдают подростков в различных жизненных ситуациях, что позволяет своевременно фиксировать даже минимальные изменения их эмоционального состояния. Однако эффективное распознавание скрытых признаков психологического неблагополучия требует не только наблюдательности, но и понимания возрастных закономерностей психического развития, особенностей подростковой психологии и механизмов формирования кризисных состояний.



В современных условиях цифровизации общества значение раннего выявления скрытых признаков психологического неблагополучия приобретает особую актуальность. Существенная часть социальной жизни подростков переносится в виртуальное пространство, где переживания могут проявляться не только в непосредственном поведении, но и в особенностях цифровой активности, характере публикаций, изменении круга общения, содержании просматриваемого контента и стиле онлайн-коммуникации. Это требует расширения традиционных представлений о диагностике эмоционального состояния подростков и учета новых форм проявления психологических трудностей.

Таким образом, анализ невербальных сигналов и поведенческих изменений следует рассматривать не как поиск отдельных симптомов, а как важнейший компонент современной системы ранней психологической профилактики. Понимание психологического смысла этих изменений позволяет своевременно выявлять подростков, находящихся в состоянии эмоционального неблагополучия, организовывать эффективную психолого-педагогическую помощь и предупреждать развитие тяжелых кризисных состояний. Внимательное отношение к поведению подростка, уважение его эмоционального опыта и готовность взрослых к открытому, доверительному диалогу становятся важнейшими условиями сохранения психического здоровья и благополучного личностного развития подрастающего поколения.

Список литературы

1. Выготский Л. С. **Психология развития человека**. — Москва: Смысл; Эксмо, 2005.
2. Эриксон Э. **Идентичность: юность и кризис**. — Москва: Прогресс, 1996.
3. Роджерс К. **Становление личности. Взгляд на психотерапию**. — Москва: Прогресс, 1994.
4. Бандура А. **Теория социального научения**. — Санкт-Петербург: Евразия, 2000.
5. Бек А. Т. **Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства**. — Санкт-Петербург: Питер, 2003.