DOI: https://10.5281/zenodo.18074178

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Алиева Хосиятхон
Кокандский Государственный Университет
преподаватель кафедры психологии
E-mail: hosiathonalieva@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема взаимосвязи тревожности и депрессивных состояний у подростков как одного из актуальных направлений современной психологической науки. Подростковый возраст характеризуется высокой эмоциональной нестабильностью, что повышает риск формирования тревожных и депрессивных проявлений. Целью исследования является выявление характера и степени взаимосвязи между уровнем тревожности и выраженностью депрессивных состояний у подростков. В исследовании использованы психодиагностические методы, направленные на оценку личностной и ситуативной тревожности, а также уровня депрессивных проявлений. Полученные результаты свидетельствуют о наличии статистически значимой положительной корреляции между тревожностью и депрессивными состояниями у подростков, что подтверждает необходимость ранней психологической диагностики и профилактики данных состояний.

Ключевые слова: тревожность, депрессивные состояния, подростковый возраст, эмоциональные расстройства, психологическая диагностика.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND DEPRESSIVE STATES IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

The article examines the relationship between anxiety and depressive states in adolescents as one of the relevant areas of contemporary psychological research. Adolescence is characterized by high emotional instability, which increases the risk of developing anxiety and depressive manifestations. The study aims to identify the nature and degree of the relationship between anxiety levels and the severity of depressive states in adolescents. Psychodiagnostic methods were used to assess state and trait

anxiety as well as the level of depressive manifestations. The results indicate a statistically significant positive correlation between anxiety and depressive states in adolescents, confirming the need for early psychological diagnosis and preventive interventions.

Keywords: anxiety, depressive states, adolescence, emotional disorders, psychological assessment.

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и противоречивых этапов психического развития личности. В этот период происходят интенсивные биологические, психологические и социальные изменения, которые могут сопровождаться эмоциональной нестабильностью, повышенной чувствительностью к стрессовым факторам и трудностями социальной адаптации. В связи с этим тревожность и депрессивные состояния все чаще становятся предметом научного интереса психологов и педагогов.

Тревожность в подростковом возрасте может выступать как временное эмоциональное состояние, так и как устойчивая личностная характеристика. При отсутствии своевременной психологической помощи повышенный уровень тревожности способен способствовать формированию депрессивных состояний, снижению самооценки и ухудшению качества жизни подростков. Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления взаимосвязи тревожности и депрессивных проявлений для разработки эффективных профилактических и коррекционных программ.

В психологической науке тревожность рассматривается как состояние эмоционального напряжения, связанное с ожиданием неблагоприятных событий (Ч. Спилбергер, А.М. Прихожан). Депрессивные состояния, в свою очередь, характеризуются снижением настроения, утратой интереса к деятельности, чувством безнадежности и эмоционального истощения.

Ряд исследований указывает на тесную связь тревожности и депрессивных состояний, особенно в подростковом возрасте. Повышенная тревожность может усиливать негативное восприятие жизненных ситуаций, формировать чувство беспомощности и способствовать развитию депрессивной симптоматики. В то же время депрессивные состояния могут усиливать тревожные переживания, формируя замкнутый круг эмоциональных нарушений.

Эмпирическое исследование выполнено на базе общеобразовательной организации. В исследовании приняли участие 60 обучающихся подросткового возраста (13–16 лет), что обеспечило достаточную репрезентативность выборки для выявления статистически значимых связей между изучаемыми психологическими показателями.

Для диагностики уровня тревожности применялась шкала тревожности Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, позволяющая оценить ситуативную и личностную тревожность. Результаты обследования показали преобладание средних и высоких значений тревожности. Повышенные показатели ситуативной тревожности зафиксированы у 35 % обследованных, личностной тревожности — у 43 %, что указывает на выраженную устойчивость тревожных проявлений у значительной части подростков.

Исследование депрессивных состояний выявило, что отсутствие депрессивных проявлений отмечается у 22 % подростков, тогда как у 38 % зафиксированы слабо выраженные депрессивные состояния, у 27 % — умеренно выраженные, у 13 % — выраженные. Полученные данные свидетельствуют о широкой распространенности депрессивной симптоматики в подростковой выборке.

Для определения характера взаимосвязи между показателями тревожности и депрессивных состояний был использован корреляционный анализ Пирсона. В результате установлена статистически значимая положительная корреляция между уровнем ситуативной тревожности и выраженностью депрессивных состояний ($r = 0,54$; $p < 0,05$). Более тесная корреляционная связь выявлена между личностной тревожностью и депрессивными состояниями ($r = 0,68$; $p < 0,05$), что указывает на значимую роль устойчивых тревожных характеристик в формировании депрессивных проявлений.

Интерпретация полученных данных позволяет заключить, что повышение уровня тревожности сопровождается усилением депрессивной симптоматики. Наиболее выраженная взаимосвязь личностной тревожности с депрессивными состояниями подтверждает положение о системном характере эмоциональных нарушений в подростковом возрасте и позволяет рассматривать тревожность в качестве одного из ключевых психологических факторов риска развития депрессивных состояний.

Проведённое исследование позволило выявить устойчивую взаимосвязь между тревожностью и депрессивными состояниями у подростков. Установлено, что повышение уровня тревожности сопровождается усилением депрессивной симптоматики, что подтверждает значимую роль тревожности в структуре эмоциональных нарушений подросткового возраста.

Наиболее выраженная корреляционная связь обнаружена между личностной тревожностью и депрессивными состояниями, что указывает на системный характер данных психологических проявлений. Устойчивые тревожные характеристики личности могут выступать фактором риска формирования и закрепления депрессивных состояний в подростковом возрасте.

Полученные результаты имеют практическую значимость и могут быть использованы в деятельности психологов образовательных организаций при разработке программ психологической профилактики и коррекции эмоциональных нарушений у подростков. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением факторов, опосредующих взаимосвязь тревожности и депрессивных состояний, а также с анализом эффективности психокоррекционных мероприятий, направленных на снижение уровня тревожности и предупреждение развития депрессивных проявлений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)

1. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков. — М.: Педагогика, 2000. — 304 с.
2. Спилбергер Ч. Д. Концепция тревожности и ее измерение // Психология состояний. — СПб.: Питер, 2001. — С. 85–98.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2016. — 782 с.
4. Куликов Л. В. Психология настроения и депрессии. — СПб.: Речь, 2004. — 352 с.
5. Немов Р. С. Психология: учебник для вузов. — М.: Юрайт, 2020. — 639 с.
6. Beck A. T., Alford B. A. Depression: Causes and Treatment. — Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2009. — 368 p.
7. Spielberger C. D. Anxiety as an emotional state // Anxiety: Current Trends in Theory and Research. — New York: Academic Press, 1972. — P. 23–49.