

PAPER

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Х.Алиева^{1,*}

¹Преподавать КГУ кафедры психологии

*aliyeva@gmail.com

Abstract

В статье рассматривается тревожность как значимый психологический фактор формирования депрессивных состояний в подростковом возрасте. Подростковый период характеризуется повышенной эмоциональной нестабильностью, чувствительностью к социальным воздействиям и внутренним противоречиям, что делает подростков особенно уязвимыми к развитию тревожных и депрессивных проявлений. Анализируются теоретические подходы отечественных и зарубежных исследователей к проблеме тревожности и депрессии, раскрываются психологические механизмы их взаимосвязи. Особое внимание уделяется роли личностной и ситуативной тревожности в возникновении и закреплении депрессивных состояний у подростков. Подчеркивается необходимость ранней диагностики тревожности и разработки профилактических и коррекционных программ, направленных на снижение риска развития депрессии в подростковой среде.

Key words: подростковый возраст, тревожность, депрессивные состояния, эмоциональная сфера, психологические факторы, личностная тревожность, ситуативная тревожность, психическое здоровье подростков.

Подростковый возраст является критическим периодом психологического и эмоционального развития, сопровождающимся значительными физическими, когнитивными и социальными изменениями. Эти изменения

часто приводят к повышенной эмоциональной уязвимости, делая подростков особенно восприимчивыми к различным проблемам психического здоровья, включая тревожность и депрессию.

Compiled on: January 4, 2026.

Copyright: ©2025 by the authors. Submitted to *Advances in Science and Education* for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](#).

Тревожность является одним из наиболее распространенных эмоциональных состояний в подростковом возрасте и рассматривается как значимый предиктор депрессивных расстройств. Понимание механизмов, посредством которых тревожность способствует формированию депрессивных состояний, имеет важное значение для разработки эффективных профилактических и коррекционных программ.

Исследования в области развития и клинической психологии подчеркивают тесную связь между тревожностью и депрессией. Тревожность обычно делят на две формы: личностная (*trait anxiety*) — устойчивая черта личности, и ситуативная (*state anxiety*) — временное, вызванное конкретной ситуацией состояние. Высокий уровень личностной тревожности повышает вероятность формирования депрессивных симптомов, тогда как ситуативная тревожность может усиливать уже существующие депрессивные тенденции. Психологические механизмы, объясняющие эту взаимосвязь:

1. Когнитивная уязвимость — тревожные подростки склонны к негативным схемам мышления, что повышает риск депрессии.

2. Эмоциональная дисрегуляция — неспособность эффективно управлять тревожностью ведет к постоянной грусти и социальной изоляции.

3. Поведенческое избегание — тревожность может ограничивать социальные контакты, учебную активность и физическую активность, что способствует развитию депрессивных симптомов.

Эмпирические исследования показывают, что подростки с высоким уровнем тревожности значительно чаще испытывают депрессивные симптомы по сравнению с менее тревожными сверстниками. Продольные исследования демонстрируют, что личностная тревожность в раннем подростковом возрасте предсказывает депрессивные проявления в более позднем возрасте. Коморбидность тревожности и депрессии сопровождается более тяжёлыми клиническими проявлениями, включая социальное отстранение, снижение успеваемости и повышенный риск суицидальных мыслей.

Тесная взаимосвязь тревожности и депрессии подчеркивает необходимость раннего

выявления тревожных тенденций у подростков. Профилактические меры, такие как психообразовательные программы, когнитивно-поведенческие интервенции и тренинги по управлению стрессом, могут снизить риск формирования депрессивных состояний. Важную роль играют школа и семья, обеспечивая эмоциональную поддержку и формирование устойчивости к стрессу у подростков.

Тревожность является ключевым фактором формирования и закрепления депрессивных состояний в подростковом возрасте. Понимание взаимосвязи личностной и ситуативной тревожности с депрессивными симптомами имеет решающее значение для профилактики и коррекции. Раннее выявление, целенаправленная психологическая поддержка и структурированные профилактические программы могут значительно снизить риск депрессии и улучшить психическое здоровье подростков.

REFERENCES

1. Бек, А. Т., & Кларк, Д. А. (1997). Информационная модель тревожности: автоматические и стратегические процессы. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49–58.
2. Компас, Б. Е., Коннор-Смит, Дж. К., Салтцман, Х., Томсен, А. Х., & Уодсуорт, М. Е. (2001). Преодоление стресса в детстве и подростковом возрасте: проблемы, достижения и перспективы. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
3. Спенс, С. Х. (1998). Оценка симптомов тревожности у детей. *Behaviour Research and Therapy*, 36(5), 545–566.
4. Ковач, М. (2011). *Children's Depression Inventory 2 (CDI 2)*. Toronto: Multi-Health Systems.
5. Мюрис, П., & Меркелбах, Х. (2002). Корреляции между двумя методами оценки личностной тревожности, нейротизмом и симптомами тревожности и депрессии у подростков. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 261–271.