

Выявленные связи между эмоциональным интеллектом и креативностью открывают возможности для их совместного развития. На основании этих результатов рекомендуется внедрять в образовательные программы, учебные дисциплины, направленные на развитие эмоциональной компетентности и креативности, что позволит не только улучшить качество образования, но и подготовить более творческих и эмоционально устойчивых специалистов.

#### Список цитируемых источников

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. — Новополоцк : ПГУ, 2011. — 388 с.

УДК 159.9

Д. Д. Соколина

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи, Республика Беларусь

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ И СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** Юношеский возраст (16—25 лет) представляет собой критический период формирования личности, характеризующийся повышенной психоэмоциональной уязвимостью и склонностью к депрессивным состояниям и аддиктивному поведению [1]. Молодежь сталкивается с необходимостью выстраивания жизненных стратегий, что нередко сопровождается внутриличностными конфликтами и поиском способов регуляции эмоций. Одним из способов совладания с депрессивным состоянием может выступать аддиктивное поведение, позволяющее вытеснить травмирующую реальность из сознания человека и сместить фокус внимания на получение ярких эмоций и удовольствия посредством аддикций.

**Основная часть.** Депрессия — одно из самых распространенных психических расстройств у молодежи. Она проявляется в виде сниженного настроения, утраты интереса к деятельности, чувства вины, бессонницы или гиперсомнии, усталости и даже суицидальных мыслей. Согласно данным ВОЗ, депрессия — одна из главных причин инвалидизации подростков и молодежи [2].

Аддиктивное (зависимое) поведение — это стремление к уходу от реальности через искусственное изменение психического состояния. Оно включает в себя как химические зависимости (алкоголь, наркотики), так и нехимические (интернет-зависимость, азартные игры и др.). У юношей и девушек аддиктивное поведение часто становится формой компенсации внутриличностных конфликтов и эмоциональных дефицитов [3; 4].

Для юношества характерна незрелость механизмов совладания с трудностями. Депрессия в этом возрасте часто сопровождается снижением критичности, ощущением безысходности, что делает аддиктивное поведение особенно привлекательным способом временного облегчения эмоционального состояния [5].

Нами было проведено эмпирическое исследование, целью которого стало выявление взаимосвязи между склонностью к депрессивным состояниям и склонностью к аддиктивному поведению. Базой для исследования выступило учреждение образования «Барановичский государственный университет». В исследовании приняло участие 150 студентов (75 девушек и 75 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: «Методика диагностики склонности к различным зависимостям» (Г. В. Лозовая) и «Шкала депрессии А. Бека» (в адаптации Н. В. Тарабриной).

Результаты исследования склонности к аддикциям в юношеском возрасте представлены на рисунке 1.

Установлена наибольшая склонность юношей и девушек к любовной (37 %) и пищевой (30 %) зависимостям. При этом 28 % респондентов демонстрируют чрезмерную вовлеченность в здоровый образ жизни. Отмечается средний уровень склонности к пищевой (33 %), телевизионной (25 %) и трудовой (28 %) зависимостям. Наименьшие риски зафиксированы в отношении склонности к наркотической (92 %) и религиозной (82 %) зависимостям. Несмотря на преимущественно низкие показатели склонности к алкогольной (61 %) и игровой (67 %) зависимостям, 13—17 % юношей и девушек требуют внимания как потенциально предрасположенные к их формированию.

Результаты исследования депрессивного состояния в юношеском возрасте представлены на рисунке 2.

У 60 % юношей и девушек отсутствуют клинически значимые симптомы депрессии, что свидетельствует о нормальном психоэмоциональном состоянии. Однако у 23 % юношей и девушек выявлена субдепрессия, которая проявляется в легких симптомах и требует профилактического наблюдения. Более выраженные симптомы депрессии средней тяжести обнаружены у 10 % респондентов. Им рекомендуется консультация специалиста. Наиболее тревожными являются результаты 7 % участников исследования, демонстрирующие признаки тяжелой депрессии, что указывает на необходимость срочного психологического вмешательства из-за потенциального риска суицидальных мыслей.

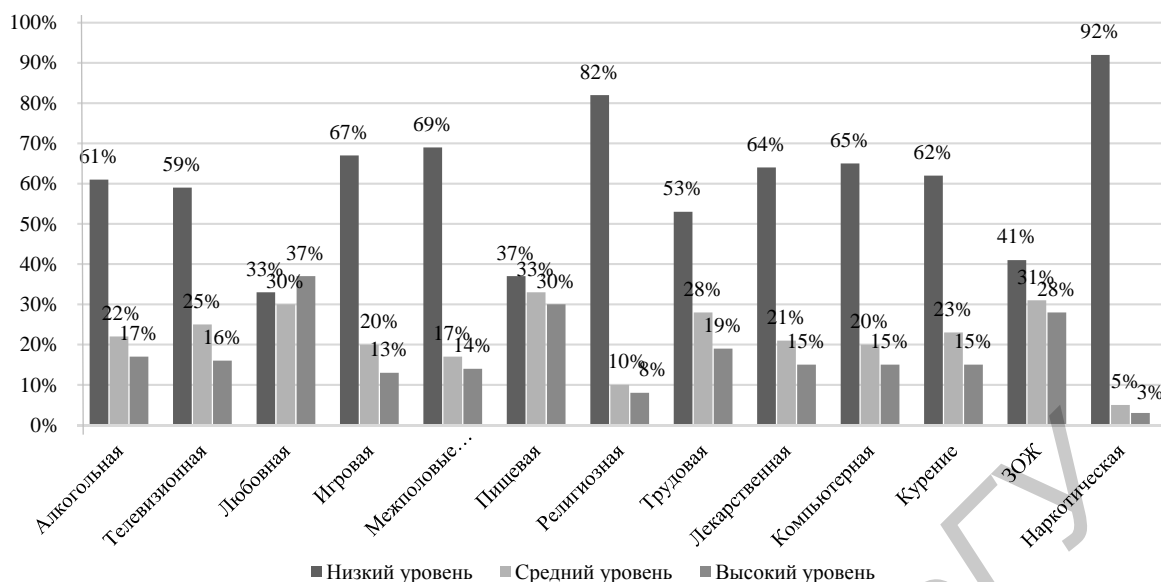


Рисунок 1 — Результаты исследования склонности к зависимостям в юношеском возрасте

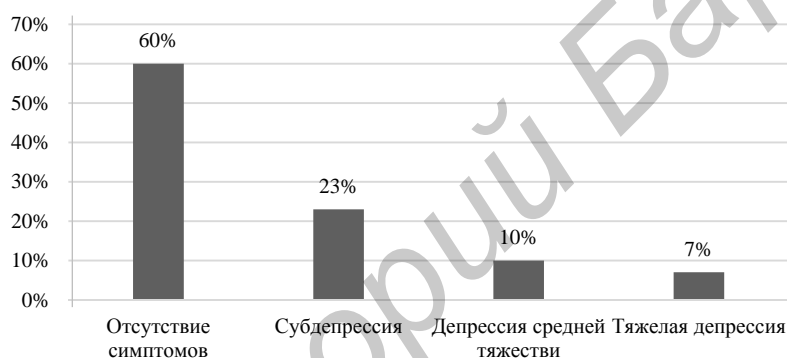


Рисунок 2 — Результаты исследования степени тяжести депрессивного состояния в юношеском возрасте

В ходе проведенного исследования был выполнен корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена для оценки взаимосвязей между склонностью к депрессии и склонностью к видам аддиктивного поведения. Выявлена статистически значимая положительная корреляция ( $r = 0,16, p < 0,05$ ) между склонностью юношей и девушек к пищевой зависимости и уровнем депрессии. Данный результат свидетельствует о наличии взаимосвязи между склонностью к нарушениям пищевого поведения и выраженностью депрессивной симптоматики. Это объясняется несколькими факторами. Во-первых, при депрессии часто развивается эмоциональное пищевое поведение как способ регуляции эмоций через временное повышение серотонина. Во-вторых, оба состояния связаны с нарушениями в серотониновой и дофаминовой системах мозга. В-третьих, формируется порочный круг: депрессия провоцирует переедание, что усугубляет негативную самооценку и усиливает депрессию.

**Заключение.** Проведенное исследование выявило значимую распространенность депрессивных симптомов и склонности к зависимостям, особенно в сфере пищевого поведения и межличностных отношений в юношеском возрасте. Установленная статистически значимая корреляция между пищевой зависимостью и депрессией подтверждает необходимость комплексного подхода к психологическому сопровождению молодежи. Полученные данные подчеркивают важность раннего скрининга эмоциональных нарушений и аддиктивных тенденций студентов, разработки программ психокоррекции и психопрофилактики, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий.

#### Список цитируемых источников

1. Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis / E. H. Erikson. — New York : W. W. Norton, 1968. — 336 p.
2. Mental health of adolescents // World Health Organization. — 2023. — URL: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health> (date of access: 06.05.2025).
3. Марохина, И. Ю. Аддиктивное поведение: психологическая сущность и пути профилактики / И. Ю. Марохина // Психологическая наука и образование. — 2019. — № 3. — С. 45—52.
4. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. — СПб. : Питер, 2001. — 192 с.
5. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. — М. : МГУ, 1988. — 254 с.