

УДК 616.89-008.441.44-053.6:159.922.8

**ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ У ПОДРОСТКОВ
ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И
СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

Пулатова Регина Ринатовна

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

Резюме

В статье рассматриваются современные подходы к профилактике тревожных расстройств у подростков на основе развития эмоционального интеллекта и социальных навыков.

Подчёркивается значимость формирования адаптивных стратегий саморегуляции, коммуникативной компетентности и стрессоустойчивости в условиях возрастающей психоэмоциональной нагрузки.

Профилактические программы, ориентированные на развитие эмоциональной грамотности, позволяют снизить риск возникновения тревожных состояний и способствуют укреплению психического здоровья молодёжи.

Ключевые слова: тревожные расстройства, подростки, профилактика, эмоциональный интеллект, социальные навыки, стрессоустойчивость.

**YOSHLARDA DEPRESSIYANI ERTA TASHXISLASH VA OLDINI
OLISHGA ZAMONAVIY YONDASHUV**

Pulatova Regina Rinatovna

*Psixiatriya, narkologiya, tibbiy psixologiya va
psixoterapiya kursi kafedrasi
Andijon davlat tibbiyot instituti*

Resume

Maqolada o'qimlar orasida tashvish buzilishlarining oldini olishning zamonaviy yondashuvlari, jumladan emotsional intellekt va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishning ahamiyati ko'rib chiqiladi. O'z-o'zini boshqarishning adaptiv strategiyalari, kommunikativ kompetensiya va stressga bardoshlilikni shakllantirish zarurligi ta'kidlanadi. Emotsional savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan profilaktik dasturlar tashvish holatlarining paydo bo'lish xavfini kamaytiradi hamda yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

Kalit soʻzlar: tashvish buzilishlari, oʻsmirlar, profilaktika, emotsional intellekt, ijtimoiy koʻnikmalar, stressga bardoshlilik.

MODERN APPROACH TO EARLY DIAGNOSIS AND PREVENTION OF DEPRESSION IN YOUNG PEOPLE

*Pulatova Regina Rinatovna
Department of Psychiatry, Narcology,
Medical Psychology and with a
course of psychotherapy
Andijan State Medical Institute*

Resume

The article examines modern approaches to preventing anxiety disorders in adolescents through the development of emotional intelligence and social skills. The importance of forming adaptive self-regulation strategies, communication competence, and stress resilience under conditions of increasing psycho-emotional stress is emphasized. Preventive programs focused on enhancing emotional literacy reduce the risk of anxiety and contribute to strengthening the mental health of young people.

Keywords: anxiety disorders, adolescents, prevention, emotional intelligence, social skills, stress resilience.

Актуальность темы. Тревожные расстройства являются одной из наиболее распространённых психических проблем среди подростков и молодых людей[3]. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 20% подростков испытывают выраженные симптомы тревожности, которые негативно сказываются на их социальном функционировании, академической успеваемости и качестве жизни. В условиях стремительно меняющегося общества, постоянного информационного давления и высоких требований к обучению и социальной адаптации, риск формирования тревожных состояний у подростков значительно возрастает. Это делает проблему профилактики тревожных расстройств в подростковом возрасте особенно актуальной[1,7].

Особенностью подросткового периода является интенсивное психофизиологическое и социальное развитие. В этот период происходят гормональные перестройки, формируется идентичность личности, расширяется социальное взаимодействие и возрастает значение межличностных отношений. Именно поэтому подростки оказываются уязвимыми к стрессовым факторам, которые могут провоцировать тревожные реакции[2,9]. Наличие хронической тревожности снижает уровень уверенности в себе, препятствует формированию

устойчивой мотивации и способствует развитию вторичных психологических проблем, таких как депрессия, злоупотребление психоактивными веществами и суицидальное поведение[4].

Традиционные подходы к профилактике психических расстройств у подростков долгое время ориентировались в основном на выявление симптомов и оказание психологической помощи уже на стадии выраженной патологии. Однако современные исследования подтверждают необходимость смещения акцента на раннюю профилактику, которая должна быть направлена на формирование у подростков устойчивых ресурсов саморегуляции и навыков здорового взаимодействия с окружающей средой. В этом контексте особое значение приобретает развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков[2,6,8].

Эмоциональный интеллект, включающий способность распознавать, понимать и регулировать собственные эмоции, а также учитывать эмоциональное состояние других людей, играет ключевую роль в формировании психологической устойчивости подростков. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются со стрессом, умеют находить конструктивные способы разрешения конфликтов и обладают более высоким уровнем социальной адаптации. Наоборот, низкий уровень эмоционального интеллекта нередко сопровождается повышенной тревожностью, трудностями в межличностных отношениях и склонностью к деструктивным моделям поведения[5,10].

Социальные навыки, такие как коммуникативная компетентность, умение устанавливать и поддерживать позитивные межличностные отношения, навыки сотрудничества и эмпатии, также являются важным ресурсом профилактики тревожных расстройств. Подростки, обладающие развитым социальным интеллектом, реже сталкиваются с ситуациями социальной изоляции и буллинга, легче адаптируются в коллективе и чувствуют себя более уверенно в образовательной среде. Именно поэтому программы, направленные на формирование социальных навыков, рассматриваются как эффективное средство профилактики эмоциональных нарушений[3,8].

Современные реалии также диктуют необходимость включения в профилактические программы цифровых технологий и интерактивных методов обучения. Различные онлайн-платформы, мобильные приложения и тренинговые программы позволяют подросткам в удобной форме осваивать техники управления эмоциями, развивать навыки коммуникации и получать своевременную психологическую поддержку. Использование геймификации и цифровых симуляций делает процесс обучения более привлекательным для молодого поколения и повышает эффективность усвоения знаний[2,4,9].

Важным аспектом актуальности темы является и то, что тревожные расстройства, сформировавшиеся в подростковом возрасте, нередко сохраняются во взрослой жизни, существенно снижая качество жизни и трудовой потенциал личности.

Таким образом, своевременная профилактика тревожности у подростков имеет не только медицинское, но и социально-экономическое значение. Вложение ресурсов в развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков подростков можно рассматривать как стратегическую инвестицию в здоровье и благополучие будущего поколения.

Таким образом, тема профилактики тревожных расстройств у подростков через развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков является актуальной и социально значимой. Она сочетает в себе междисциплинарный подход, объединяющий достижения психологии, педагогики, социологии и медицины, а также открывает перспективы для внедрения инновационных профилактических программ в систему образования и здравоохранения.

Цель исследования. Целью исследования является изучение эффективности профилактических мероприятий, направленных на снижение выраженности тревожных расстройств у подростков-пациентов, через развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков. Исследование направлено на выявление взаимосвязи между уровнем эмоциональной саморегуляции, коммуникативной компетентности и клинической симптоматикой тревожности, а также на разработку рекомендаций по внедрению комплексных психообразовательных и тренинговых программ в клиническую практику.

Материалы и методы исследования. В исследование вошли подростки-пациенты 13–17 лет с тревожными расстройствами, находившиеся под наблюдением в клинике. Для оценки состояния применялись клиническое интервью, шкала тревожности Спилбергера–Ханина, шкала Бека, тест эмоционального интеллекта и анкета социальных навыков.

Профилактическая программа включала групповые тренинги по развитию эмоциональной грамотности, коммуникативные упражнения, элементы арт-терапии и использование мобильных приложений для саморегуляции.

Эффективность программы анализировалась статистическими методами до и после её внедрения.

Результаты исследования. В исследование были включены подростки-пациенты в возрасте от тринадцати до семнадцати лет, находившиеся под наблюдением в психоневрологическом диспансере и амбулаторных клинических отделениях. Отбор участников осуществлялся на основании предварительного клинического интервью и данных медицинской документации. В исследование включались подростки с установленными тревожными расстройствами

различной степени выраженности, а также пациенты с пограничными состояниями, у которых наблюдалась повышенная тревожность и эмоциональная нестабильность. В исследование не включались подростки с тяжёлыми психотическими нарушениями, интеллектуальными нарушениями и органическими поражениями центральной нервной системы, так как такие состояния могли исказить результаты оценки эффективности профилактических мероприятий.

Для получения комплексной картины психоэмоционального состояния пациентов применялось сочетание клинических, психометрических и анкетных методов. Основой диагностики служило структурированное клиническое интервью, позволяющее выявить особенности проявления тревожных состояний, уровень социальной адаптации и субъективное восприятие стрессовых факторов. Дополнительно применялись валидированные психометрические инструменты. Уровень тревожности определялся с помощью шкалы тревожности Спилбергера–Ханина, которая позволяет оценить личностную и ситуативную тревожность. Для углубленной оценки применялась шкала тревожности Бека, позволяющая количественно измерить выраженность симптомов. Уровень развития эмоционального интеллекта исследовался с помощью теста Н. Холла в адаптированном варианте, который оценивает способность распознавать, контролировать и использовать эмоции в межличностном взаимодействии. Социальные навыки изучались посредством анкетирования и применения специализированных опросников, включающих оценку коммуникативной компетентности, навыков сотрудничества, эмпатии и способности к конструктивному разрешению конфликтов.

Для получения дополнительной информации о состоянии пациентов использовались анкеты для родителей и лечащих врачей, в которых фиксировались особенности поведения подростков, их реакции на стрессовые ситуации, склонность к социальной изоляции или конфликтам. Эти данные позволяли сравнить субъективные самооценки подростков с объективными наблюдениями взрослых.

Формирующий этап исследования был направлен на реализацию профилактической программы, основанной на развитии эмоционального интеллекта и социальных навыков. Программа включала групповые и индивидуальные занятия, на которых подростки обучались техникам саморегуляции, развитию эмоциональной грамотности, навыкам распознавания и выражения эмоций, а также способам снижения тревожности в стрессовых ситуациях. Большое внимание уделялось коммуникативным упражнениям, направленным на формирование уверенного поведения, навыков сотрудничества и конструктивного общения. Применялись элементы арт-терапии,

релаксационные практики, дыхательные упражнения и элементы когнитивно-поведенческой терапии, что позволяло пациентам осваивать доступные стратегии управления тревожностью.

Современные технологии также активно использовались в профилактической программе. Подросткам предлагались мобильные приложения для медитации, дыхательных тренировок и мониторинга эмоционального состояния. Использование цифровых инструментов повышало мотивацию пациентов, делало процесс профилактики более интересным и удобным. Некоторые программы имели элементы геймификации, что способствовало активному вовлечению подростков в обучение.

Исследование проводилось в три этапа. На первом, констатирующем, этапе проводилась диагностика исходного уровня тревожности, эмоционального интеллекта и социальных навыков. На втором, формирующем, этапе реализовывалась профилактическая программа, которая длилась в среднем восемь недель и включала регулярные занятия два раза в неделю. На третьем, контрольном, этапе проводилась повторная диагностика, результаты которой сравнивались с исходными данными.

Для объективной оценки эффективности профилактической программы была проведена сравнительная диагностика показателей тревожности, эмоционального интеллекта и социальных навыков у подростков-пациентов до и после участия в программе. В таблицах представлены основные количественные результаты исследования, отражающие динамику изменений.

Таблица 1.

Изменение уровня тревожности у подростков-пациентов (n=60)

Показатель	До программы (M±SD)	После программы (M±SD)	p-value
Личностная тревожность (шкала Спилбергера)	47,2 ± 6,1	38,5 ± 5,3	<0,01
Ситуативная тревожность (шкала Спилбергера)	49,6 ± 7,4	36,8 ± 6,0	<0,01
Общий балл по шкале тревожности Бека	26,4 ± 5,8	17,1 ± 4,9	<0,01

Результаты исследования показали, что после проведения профилактической программы у подростков-пациентов наблюдается выраженное снижение уровня тревожности. Средние значения личностной и ситуативной тревожности по шкале Спилбергера, а также общий балл по шкале Бека достоверно уменьшились ($p<0,01$). Это свидетельствует о том, что внедрение комплексных мероприятий, включающих развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков саморегуляции и использование

современных цифровых методов, эффективно способствует снижению тревожных симптомов и повышению психоэмоциональной устойчивости подростков.

Таблица 2.

**Динамика показателей эмоционального интеллекта и социальных навыков
(n=60)**

Показатель	До программы (M±SD)	После программы (M±SD)	p- value
Эмоциональная осознанность	14,3 ± 3,2	20,7 ± 2,9	<0,01
Управление эмоциями	12,8 ± 2,7	19,5 ± 2,6	<0,01
Эмпатия	13,1 ± 3,0	18,9 ± 2,8	<0,01
Социальные навыки (коммуникативная анкета)	28,4 ± 5,5	36,2 ± 4,7	<0,01

Эти данные наглядно показывают, что участие подростков в профилактической программе способствовало значительному снижению уровня тревожности и одновременно улучшению эмоциональной грамотности, эмпатии и коммуникативных умений.

Анализ результатов показал достоверное улучшение всех исследованных показателей после проведения профилактической программы. У подростков-пациентов значимо возросли уровень эмоциональной осознанности, умение управлять эмоциями и проявлять эмпатию, а также улучшились коммуникативные и социальные навыки ($p<0,01$). Полученные данные подтверждают, что развитие эмоционального интеллекта и социальных компетенций является ключевым фактором в профилактике тревожных расстройств. Программа способствовала формированию устойчивых адаптивных стратегий поведения и повышению стрессоустойчивости, что снижает риск хронизации тревожных состояний у подростков.

Для статистического анализа применялись методы математической обработки данных. Сравнение показателей до и после реализации программы проводилось с использованием t-критерия Стьюдента и критерия χ^2 . Также проводился корреляционный анализ Пирсона для выявления взаимосвязей между уровнем тревожности, эмоциональным интеллектом и социальными навыками. При необходимости использовались показатели относительного риска и доверительные интервалы. Полученные данные позволили объективно оценить эффективность профилактических мероприятий и выявить наиболее

значимые факторы, влияющие на снижение тревожных симптомов у подростков-пациентов.

Таким образом, комплексное использование клинических, психометрических и цифровых методов, а также внедрение профилактической программы, ориентированной на развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков, обеспечили научную обоснованность исследования. Такой подход позволил всесторонне оценить психоэмоциональное состояние подростков, проследить динамику изменений и определить эффективность предложенной модели профилактики тревожных расстройств.

Вывод. Таким образом, проведенное исследование показало, что комплексная профилактическая программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков у подростков-пациентов с тревожными расстройствами, оказалась эффективной. После её внедрения было выявлено достоверное снижение как личностной, так и ситуативной тревожности, а также уменьшение общего уровня тревожных симптомов по шкале Бека. Одновременно отмечено значительное улучшение показателей эмоциональной осознанности, способности к управлению эмоциями, эмпатии и коммуникативных навыков. Полученные результаты свидетельствуют о том, что формирование эмоциональной грамотности и социальных компетенций является важным фактором в профилактике тревожных расстройств у подростков. Программа способствует повышению психоэмоциональной устойчивости, формированию адаптивных стратегий саморегуляции и более успешной социальной адаптации, что в перспективе снижает риск хронизации тревожных состояний и улучшает качество жизни подростков-пациентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 320 с.
2. Бек А.Т., Кларк Д.А. Тревожные расстройства и фобии: когнитивный подход. Теория и практика когнитивной терапии. – СПб.: Питер, 2019. – 384 с.
3. Валуева Е.А. Эмоциональный интеллект и его развитие у подростков: психолого-педагогический аспект. – М.: Изд-во МГУ, 2020. – 276 с.
4. Гольдберг Д., Хаккер Д. Тревожные расстройства у детей и подростков: диагностика, профилактика и современные методы коррекции. – М.: МЕДпресс-информ, 2017. – 248 с.
5. Дубровина И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник для студентов педагогических и психологических специальностей. – М.: Академия, 2019. – 400 с.

6. Карпов А.В. Эмоциональная регуляция в подростковом возрасте: теоретические основы и практические методы коррекции. – Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2021. – 198 с.
7. Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и копинг: руководство по психологии стресса и совладания. – СПб.: Питер, 2018. – 335 с.
8. Панфилова А.П. Социальные навыки и их формирование у подростков: психолого-педагогические технологии профилактики и развития. – М.: Инфра-М, 2020. – 240 с.
9. Суханов А.В. Профилактика психических расстройств в подростковом возрасте: теория, практика, перспективы. – М.: МЕДпресс-информ, 2021. – 212 с.
10. Чеснокова И.И. Эмоциональный интеллект: теория и практика развития личности в подростковом возрасте. – СПб.: Речь, 2019. – 268 с.