

СЕКЦІЯ 4.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ З ОСОБИСТІСНИМИ, ЕМОЦІЙНИМИ ТА ПОВЕДІНКОВИМИ РОЗЛАДАМИ

УДК 159.942 – 053.6

Н. І. Бігун

РОЗВИТОК ФУНКЦІЙ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ З ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ

Стаття присвячена проблемі депресивних станів у школярів підліткового віку. Автор обґрунтовує доцільність застосування особистісного підходу до розв'язання проблеми підліткових депресивних станів як способу, що відповідає їх психологічній сутності.

Ключові слова: депресія, депресивний стан, депресивний розлад, підліток, психологічні механізми, психологічні умови.

Хоча депресія – проблема знайома людству з давніх пір (спроби пізнання цього феномена містяться у «Гіппократових записках», у трактаті Аристотеля “Problemata” та ін.) вона й до тепер не втрачає своєї актуальності. Більше того, депресія є одним з найбільш поширених на сьогодні психічних розладів. Згідно прогнозу Всесвітньої організації охорони здоров'я, станом на 2020 рік депресивні розлади посідатимуть перше місце у системі найбільш поширених захворювань людства [2]. Важливо й те, що депресія практично не має вікових обмежень (як це вважалося раніше), вона може виникати в будь-який період життя людини, починаючи вже з раннього дитячого віку.

Дослідження проблеми депресивних розладів вимагає врахування вікового аспекту, який виступає одним з детермінуючих факторів і причин депресії, і особливостей її розгортання та перебігу, і специфіки профілактики та подолання. Так, небезпека розгортання підліткових депресій полягає передусім у тому, що саме в цей період відбуваються кардинальні зміни у структурі особистості молодої людини. Особистісна незрілість підлітків зумовлює їх незахищеність перед деструктивним впливом депресії, провокуючи небезпеку депресивної деформації процесів розвитку самосвідомості, формування особистісних новоутворень, соціальної адаптації та інтеграції.

Підліткові депресивні розлади відзначаються потужним деструктивним потенціалом, внаслідок чого складають загрозу життю індивіда як у підлітковому віці, так і на пізніших етапах існування: не усунуті у період їх виникнення депресивні розлади переростають у хронічні і трансформуються у систему депресогенних особистісних властивостей – так звану депресивну

особистість, що стає внутрішнім джерелом продукування загроз життю. Діапазон таких загроз широкий: від деформацій особистісних функцій, на зразок порушення функції позитивного ставлення до себе і пов'язаних з цим душевних страждань, до феномена «поламаного життя» і навіть фізичного його знищення у формі самогубства.

Характер підліткових депресивних розладів диктує необхідність формування адресованого передовсім психологічній науці і практиці професійно-етичного імперативу, зміст якого розкривається у таких вимогах: керуватися розширеним поняттям групи ризику виникнення депресивних розладів щодо осіб підліткового віку; своєчасно виявляти у підлітків депресивні розлади, використовуючи з цією метою симптоматику особистісного підходу; не залишати нерозв'язаними проблеми виявленого депресивного розладу; здійснювати надання підліткам з депресивними розладами невідкладної системної психологічної допомоги.

Науково-психологічні дослідження проблематики підліткових депресивних розладів здійснюються у різних напрямках: виявлення причин, визначення симптоматики, опис різних форм депресії, розробка методів та шляхів її подолання. Вони представлені у працях Ю.Ф. Антропова [1], В.А. Гур'євої [4], Г.Ф. Колотіліна [6], Х. Ремшміда [8], В.Н. Мамцевої [7], В.М. Козідубової [5], М. Блумберга [9], Е. Фроммера [10] та ін.

Однак, слід зазначити, що наукові дослідження підліткових депресій здійснюються переважно в рамках медико-психіатричного та психотерапевтичного підходів. Недостатня розробленість проблеми у сфері психологічної науки та практики зумовлює неповноту врахування специфіки підліткових депресій, зокрема значення у їх генезі таких фундаментальних психологічних умов, як домінування у структурі розвитку підлітка особистісного розвитку, кризовість особистісного розвитку індивіда у підлітковому віці.

На нашу думку, депресія – це обумовлена тенденціями деперсоналізації (розладів «Я», функцій особистісної саморегуляції), втрата життєвої продуктивності, що викликає розгортання внутрішніх і зовнішніх деструктивних процесів у життєдіяльності індивіда, а також пов'язаних з ними душевних страждань та інволюцій.

Так, аналіз результатів дослідження депресивних розладів свідчить про те, що незалежно від особливостей їх виникнення і перебігу, сферою, яка при цьому неминуче зазнає ураження, є особистість, зокрема система особистісної саморегуляції.

Під системою особистісної саморегуляції ми розуміємо сукупність функцій, механізмів, властивостей, що забезпечують необхідний для успішної адаптації рівень управління своєю життєдіяльністю.

До базових функцій системи особистісної саморегуляції відносяться функція ставлення до себе, функція самозахисту, функція самовираження,

функція самоуправління, функція самореалізації. Кожна з базових функцій включає в себе часткові, наприклад, функція «ставлення до себе» включає функцію самооцінки; функція «самоуправління» передбачає функцію самоконтролю.

Психологічною умовою, що виконує роль центрального регулятора системи особистісної саморегуляції як функціонального ядра особистісного розвитку підлітків є особистісна сенситивність – функціональна характеристика системи особистісної саморегуляції, яка визначає ступінь «Я»-толерантності, що являє собою механізм забезпечення рівноваги, цілісності та самодостатності функціонування особистості індивіда у ситуаціях сприйняття та здійснення впливів.

«Я»-толерантність – механізм особистісної саморегуляції, функціональне призначення якого полягає у збереженні особистісної функціональної рівноваги, цілісності та самодостатності у ситуації впливів, в тому числі деструктивних. Висока «Я»-толерантність характеризується високими показниками здатності системи особистісної саморегуляції до збереження рівноваги і продуктивного функціонування у процесі взаємодії з впливами. Низькій «Я»-толерантності властива тенденція до легкої втрати рівноваги і функціональної стабільності.

В ході досліджень нами встановлено, що інтраперсональними психологічними умовами, які визначають високу особистісну сенситивність та низьку «Я»-толерантність до деструктивних впливів, які характерні для підлітків з депресивними розладами є: підвищений рівень особистісної тривожності; нестійка із тенденцією до зниження самооцінка; неоднорідний із тенденцією до неадекватного завищення чи заниження рівень домагань; компоненти особистісної нерівноваженості у структурі меланхолічного та холеричного типів темпераменту; акцентуації за психастенічним, сенситивним, астено-невротичним, циклоїдним, лабільним типами характеру.

Між особистісною сенситивністю, «Я»-толерантністю і депресивним станом мають місце закономірні зв'язки залежності двох типів – односторонньої залежності: чим вищий рівень особистісної сенситивності, тим нижча «Я»-толерантність до деструктивних впливів, тим вища вірогідність виникнення депресивного розладу; та двосторонньої залежності – чим вищий рівень особистісної сенситивності, тим нижча «Я»-толерантність до деструктивних впливів, тим глибший депресивний розлад; чим глибший депресивний розлад, тим вищий рівень особистісної сенситивності і тим нижча «Я»-толерантність до деструктивних впливів.

Таким чином, подолання підліткових депресивних станів вимагає глибокої перебудови структури і якісних характеристик психологічних умов особистісного розвитку підлітків, їх системи особистісної

саморегуляції, що оптимізує функціонування механізму особистісної сенситивності – «Я»-толерантності до деструктивних впливів.

Ми вважаємо, що ефективним способом розв'язання проблеми підліткових депресивних станів є особистісний підхід, який передбачає виявлення психологічних умов, що детермінують деформації базових особистісних функцій, та реалізацію моделі подолання депресії у підлітків, основними елементами якої є: корекція емоційних реакцій та станів, корекція і розвиток особистісної компетентності, оптимізація готовності до особистісного розвитку, стимуляція конструктивних змін в особистісному розвитку, корекція, відновлення та розвиток системи особистісної саморегуляції, формування тенденцій розв'язання підліткової дихотомії, зниження рівня особистісної сенситивності, оптимізація позитивного ставлення до себе, підвищення рівня «Я»-толерантності до деструктивних впливів.

Розвиток функцій особистісної саморегуляції здійснюється через реалізацію таких завдань:

- 1) регуляція самооцінки та рівня домагань;
- 2) подолання комплексу нонвалідності та відчаю від свого «Я»;
- 3) формування позитивного самоствалення і самосприйняття;
- 4) підвищення впевненості у собі та вироблення асертивних моделей поведінки;
- 5) формування тенденцій посилення внутрішньої орієнтації відношення відповідності;
- 6) корекція ірраціональних нереалістичних суджень, переконань, уявлень;
- 7) підвищення «Я»-толерантності до дії деструктивних впливів;
- 8) підвищення рівня особистісної самодостатності;
- 9) корекція гіпертрофії особистісної значущості деструктивних впливів;
- 10) формування позитивного мислення, оптимістичної позитивної життєвої концепції;
- 11) зниження рівня тривожності, подолання страхів;
- 12) усунення небажаних негативних емоцій шляхом виправлення помилок у логіці суджень досліджуваних;
- 13) зміна емоційних способів реагування на складні життєві ситуації, тренування емоційної стійкості і рівноваги;
- 14) повернення відчуття перспективи власного існування;
- 15) відновлення життєвої продуктивності у провідних сферах життєдіяльності підлітків (спілкування, навчання, саморозвиток, самовираження, самореалізація).

Розвиток функцій особистісної саморегуляції підлітків з депресивними станами доцільно здійснювати в умовах групових та індивідуальних форм роботи. Це зумовлено передовсім специфікою депресивного стану у кожному конкретному випадку, так званім особистісним ядром депресії, а

також принципом особистісного підходу. Індивідуальні заняття дають можливість виявити, глибше проаналізувати та усунути психологічні особливості підлітків, які зумовлюють їх схильність до депресії. Вони цінні також тим, що гарантуючи конфіденційність клієнту, знімають ряд психологічних бар'єрів, які виникають у випадку групової роботи, схилиючи цим самим клієнта до відвертості, щирості, глибокого саморозкриття. Це сприяє більш глибокому проникненню у сферу чуттєвих, емоційних образів, переживань, уявлень, думок клієнта.

Проникнення у внутрішній депресивний простір підлітка дозволяє простежити особливості розгортання та перебігу депресії в кожному конкретному випадку, виявити своєрідний індивідуально-психологічний депресивний стимул у вигляді ірраціональних, неадекватних установок, переконань, оцінних критеріїв, мислительних категорій. Отримана таким чином інформація надзвичайно цінна при розробці тактики і стратегія психологічної роботи з кожним підлітком, підборі психокорекційних методів та прийомів, які б максимально відповідали специфіці його депресивного розладу, суб'єктивних образів депресії, унікальності світобачення і самосприйняття. З цією метою доцільно застосовувати такі психологічні методи і прийоми, як «Раціонально-емотивне уявлення», «Раціональна дискусія», «Когнітивне реконструювання», «Научіння самоаргументації», «Когнітивна дискусія», «Рольові ігри» тощо [3].

Індивідуальні психологічні заняття особливо необхідні при роботі з підлітками, у яких діагностовано надмірну тривожність, невмотивовані страхи, комплекс неповноцінності, думки про самогубство, підвищену агресивність, виражену сором'язливість. На індивідуальні заняття слід запрошувати також школярів, у котрих під час групових зустрічей виявляються проблеми глибоко індивідуального, інтимного характеру, та підлітків, які відмовляються працювати у групі.

Групова психологічна робота дає можливість розв'язання різноманітних соціально-психологічних проблем підлітків, що провокують виникнення депресії. В умовах групових занять розширюються межі психологічного (розвиваючого, корекційного) впливу, який спрямовується на сферу соціального буття підлітка, на систему його взаємостосунків і взаємодії з оточуючим світом. Група виступає як модель реального життя, у якій виявляються особливості соціальних взаємовідносин підлітка, властиві йому поведінкові та емоційні реакції, життєві цінності, установки. Заняття у групі стимулюють процеси саморозкриття, самопізнання, самореалізації, особистісного росту молодих людей, сприяють виробленню у них навичок спілкування, налагодження взаємостосунків, конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій, тим самим збагачуючи їх соціальний досвід.

Система зворотнього зв'язку, яка виникає у групі, допомагає підлітку більш глибоко і адекватно пізнати, зрозуміти самого себе, побачити власні

неадекватні, нераціональні відношення, установки, емоційні та поведінкові стереотипи; відкорегувати, змінити їх в груповій атмосфері взаємного прийняття, підтримки, дружелюбності, відвертості. Групова робота сприяє розвитку і закріпленню нових, більш адекватних і раціональних форм поведінки, навичок спілкування, конструктивного розв'язання конфліктів, виходу із складних ситуацій соціальної взаємодії.

З метою розвитку та корекції функцій особистісної саморегуляції підлітків з депресивними станами можна застосовувати широкий спектр психологічних методів і прийомів: психотерапевтична бесіда, групова дискусія, проєктивний малюнок, аутотренінг, ігрова терапія, музикотерапія, релаксаційні техніки, методи гуманістичної, когнітивної, раціонально-емоційної, поведінкової терапії. Чим ширший та різноманітніший арсенал застосовуваних методів психологічної допомоги, тим більше шансів досягти позитивного результату. Оскільки депресивний розлад при всіх своїх типових ознаках має глибоко індивідуальний характер, то побудова стратегії його подолання вимагає підбору методів, які найбільше відповідають особливостям депресії конкретного підлітка. При цьому слід враховувати передовсім специфіку симптоматики, глибину і тип депресії, фактори, які спричинили її виникнення.

Розвиток та оптимізація базових функцій системи особистісної саморегуляції підлітків продукує інтегрований ефект зародження та еволюції низки конструктивних тенденцій, найбільш важливими серед яких для подолання депресивних станів є такі:

- тенденція розв'язання підліткової дихотомії (посилення внутрішньої орієнтації відношення відповідності, зростання ступеня самостійності, самодостатності, саморегулятивності, послаблення соціальної залежності та конформізму);

- зниження рівня особистісної сенситивності (послаблення схильності до гіпертрофії особистісної значущості деструктивних впливів, зниження рівня тривожності, неконтрольованості страхів, напруженості, вразливості, емоційної нестійкості, боязливості, невпевненості у собі);

- тенденція посилення позитивного ставлення до себе (підвищення самооцінки, послаблення комплексу неповноцінності, подолання відчаю від свого «Я»);

- тенденція підвищення «Я»-толерантності до деструктивних впливів (підвищення рівня самоконтролю, незалежності, самостійності, врівноваженості, емоційної стійкості, впевненості у собі, подолання сором'язливості, підвищення рівня самозахисності та самовираження, подолання пригніченості «Я»);

- тенденція відновлення життєвої продуктивності (повернення почуття перспективи власного існування, почуття успішності та задоволення у провідних сферах життєдіяльності підлітка);

- тенденція послаблення та зникнення особистісних і зовнішніх симптомів депресивних розладів.

Результати проведених нами досліджень засвідчують, що чим більші позитивні адаптивні зміни базових функцій системи особистісної саморегуляції підлітків (функцій ставлення до себе, самозахисту, самовираження, самоуправління, самореалізації), тим менший ступінь вираженості симптомів депресивних розладів. Таким чином, подолання підліткових депресивних розладів здійснюється шляхом глибинної перебудови структури і якісних характеристик психологічних умов особистісного розвитку підлітків завдяки оптимізації функцій їх системи особистісної саморегуляції.

Література

1. Антропов Ю.Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков. – Москва: Медпрактика, 2001.
2. Воронов М.В., Гримблат С. Групповой портрет депрессии. – Київ: Ника-Центр, 2005.
3. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – 4-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.
4. Гурьева В.А. Психогенные расстройства у детей и подростков. – Москва: Крон-Пресс, 1996.
5. Козидубова В.М. Депрессии у подростков (клиника, патопсихологические особенности, вопросы патогенеза): Автореф. дис. ... докт. мед. наук. – Москва: 1992.
6. Колотилин Г.Ф. Депрессивные состояния у подростков // 3-я Всероссийская конференция по неврологии и психиатрии детского возраста. – Москва: 1971.
7. Мамцева В.Н. Депрессивный невроз в детском возрасте. – Москва: Медицина, 1982.
8. Ремшмидт Х. Детская и подростковая психиатрия / Пер. с нем. Т.Н.Дмитриевой. – Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
9. Blumberg M.L. Depression in Children on a General Pediatric Service // Amer. J. Psychother. – №1. – 1978.
10. Frommer E.A. Treatment of Childhood Depression with Antidepressant Drugs // Br. Med. J. – Vol. 1, № 5542. – 1967.

N. Bigun. The development features identity autoregulation adolescents with depression.

The article is dedicated to the problem of adolescent's depression disorder. The author proves the appropriateness of applying a personal approach to solving the problem of adolescent's depression disorders as a manner that corresponds their psychological essence.

Key words: *depression, depression disorder, adolescence, psychological mechanisms, psychological conditions.*