

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА**

Коса Наталія Сергіївна

УДК 159.922.73

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПОДОЛАННЯ
ДЕПРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук**

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор
Пов'якель Надія Іванівна,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова,
Інститут соціології, психології та управління,
завідувач кафедри практичної психології та психотерапії

Офіційні опоненти – **Шевченко Наталія Федорівна,**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки та психології
Запорізького національного університету.
Гейко Євгенія Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри практичної психології
Кіровоградського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка.

Захист відбудеться 1 квітня 2010 р. о 15.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий „__1__” лютого 2010 р.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**

Л. В. Долинська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Проблема депресивності у підлітковому віці як особистісної властивості у загальній сукупності явищ індивідуального та професійного розвитку є актуальною та своєчасною. Підвищений інтерес сучасної науки до проблем депресивності зумовлений її негативним впливом на всі сфери життєдіяльності населення. Сучасний світ вимагає від людини наявності таких якостей як стійкість, цілеспрямованість, активність, прогресивність, мобільність, впевненість у собі тощо. Депресивні ж прояви паралізують життєву активність, знижують адаптаційні можливості та збіднюють психологічний потенціал особистості. Ще однією небезпекою є суїцидальні тенденції як наслідок депресивності. Це зумовлює негативний вплив не лише на психологічне здоров'я людей, але й на економічний стан країни, адже депресивність охоплює прошарки працездатного населення. Все це обумовлює необхідність ранньої діагностики депресивності та створення ефективних психопрофілактичних, розвивальних і психокорекційних тренінгових програм для подолання депресивності особистості ще на ранніх етапах вікового і психофізичного розвитку.

Світ сучасного підлітка сповнений різноманітних переживань та емоцій, які він не завжди може ефективно регулювати. Як один з найважливіших етапів життя людини, підлітковий вік характеризується психічними, соматичними та соціальними метаморфозами (М.Й.Боришевський, І.С.Булах, Л.С.Виготський, В.В.Давидов, Л.В.Долинська, І.В.Дубровіна, Д.Б.Ельконін, Е.Еріксон, В.С.Мухіна, Р.С.Немов, К.Н.Поліванова, Г.М.Прихожан, В.О.Татенко, Н.М.Толстих, Н.Ф.Шевченко та ін.). Швидкі психофізичні перебудови організму зумовлюють напружену або надактивну роботу адаптивних механізмів, які допомагають підлітку пристосуватись до мінливих умов зовнішнього середовища та адаптувати їх до власного внутрішнього світу. Повноцінне особистісне зростання у підлітковому віці можливе за умови психологічно комфортного розвитку, емоційного балансу і добре розвинених механізмів адаптації та саморегуляції. Проте наявність у структурі особистості депресивних ознак значно гальмує та навіть викривлює лінію розвитку.

У вітчизняній літературі підкреслюється, що функціональне призначення вищої психічної функції емоцій в адаптації до навколишнього середовища. Також наголошується на зв'язку емоцій та потреб. Потреби частіше вказуються у ролі тих чинників, які лежать в основі функцій спонукання, оцінки та регуляції (В.К.Валюте, Ф.Ю.Василюк, Н.Г.Гаранян, Є.В.Гейко, К.Ізард, Є.П.Ільїн, О.В.Запорожець, Г.С.Костюк, О.О.Мізерна, Я.З.Неверович, Н.І.Пов'якель, С.Л.Рубінштейн, М.І.Тіхонова, А.Б.Холмогорова та ін.). Для підліткового віку основними є потреби у самовираженні, незалежності, визнанні, повазі та інші, що спонукають підлітків до певного типу реагування на ситуацію та, відповідно, її оцінювання і адаптації. Якщо задоволення потреби унеможлиблюється - у підлітків виникає стан фрустрації. При цьому наступними можливими способами відповідей на фрустраційні ситуації є страх, депресія та регресія поведінки.

Проблема депресивності та її подолання у підлітковому віці тісно пов'язана з різноманітними аспектами життєдіяльності підлітка, зокрема, з проблемою активації психологічних ресурсів, реалізації творчого потенціалу, самореалізації та визначається логікою дослідження цього питання. Водночас депресивність

практично не досліджена як психологічний феномен, розглядалися депресії та депресивні розлади більшою мірою з позицій медичної і клінічної психології (Н.Г.Гаранян, В.В.Ковальов, Г.Д.Мазуро, Б.В.Михайлов, Е.С.Наталевич, І.Л.Первова, В.С.Підкоритов, В.Н.Синицький, Л.Ф.Шестопалова, О.С.Чабан, Ю.Ю.Чайка, Г.Браун, М.Ковач, Д.Коул, Дж.Мак-Каллоу, К.Петерсон та ін.), а розробки у сфері педагогічної та вікової психології, на жаль, поодинокі (О.А.Ідобаєва, П.В.Лушин, Н.І.Пов'якель, А.І.Подольський, А.Бек, М.Селігман, П.Хейманс та ін.).

Отже, незважаючи на актуальність досліджуваного питання, зумовленого деструктивним впливом депресивності на формування повноцінної, психологічно, а відтак, і фізично здорової, зрілої особистості, слід констатувати недостатню розробленість проблематики виникнення депресивності як особистісної властивості та її подолання у вітчизняній психологічній літературі, зокрема у контексті педагогічної та вікової психології. Це зумовлює науковий сенс дослідження психологічних детермінант виникнення депресивності, розкриття природи її подолання та регулювання у підлітковому віці.

Таким чином, психологічна та соціальна значущість визначеної проблеми, її недостатнє вивчення зумовили вибір теми нашого дисертаційного дослідження: „Психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження входить до плану науково-дослідних робіт кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова за напрямком „Теорія та технологія навчання та виховання у системі народної освіти”. Тема дисертації затверджена Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (протокол №5 від 22 грудня 2006 року) та узгоджена міжвідомчою Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології АПН України (протокол №9 від 27 листопада 2007 року).

Мета дослідження: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз психологічних детермінант виникнення та подолання депресивності у підлітковому віці, а також обґрунтувати, розробити та апробувати превентивні та психокорекційні заходи активізації детермінант подолання.

Обрана мета обумовила такі *завдання дослідження:*

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми депресивності у підлітковому віці.
2. Обґрунтувати особливості підліткової депресивності та причини її виникнення.
3. Визначити психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці.
4. Дослідити динаміку подолання депресивності у підлітковому віці за умови застосування психотехнологій, спрямованих на активізацію психологічних детермінант і потенціалу особистості та альтернативних форм реагування на життєві ситуації.

В основу дослідження було покладено **припущення** про те, що психологічні детермінанти виникнення, змінюючи полярність (позитивну або негативну) і

конструктивність переживань, трансформуються у психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці. Розвиток стійкості до депресії, попередження та подолання підліткової депресивності може активізуватися за умов розвитку психологічних детермінант подолання депресивності у підлітковому віці шляхом застосування психологічного супроводу, зокрема психопрофілактики і розвивально-психокорекційних технологій.

Об'єкт дослідження – депресивність як особистісна властивість підлітка.

Предмет дослідження - психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці.

Методи дослідження. У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань та перевірки висунутих припущень були застосовані *теоретичні методи*: теоретичний аналіз проблеми, узагальнення наукової літератури з проблематики дослідження, систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних; *емпіричні методи*: анкетування, тестування, у тому числі опитувальники та спостереження, індивідуальні та групові бесіди; констатувальний та формувальний експерименти.

Для досягнення цілей дослідження застосовувався комплекс психодіагностичних методик, який складався із блоків: *I блок – психодіагностика рівня, проявів підліткової депресивності*: опитувальник депресивності А.Бека; методика диференціальної діагностики депресивності В.Жмурова; опитувальник „Депрископ” П.Хейманса; методика „Намалюй людину” К.Маховер; *II блок - психодіагностика особистісних властивостей, які сприяють виникненню та подоланню депресивності*: методика багатофакторного дослідження особистості Р.Кеттелла – 16 – PF (форма С); методика „Особистісний семантичний диференціал Ч.Осгуда” (ОД) (адаптованого в психологічній лабораторії НДІ імені В.М.Бехтерева); методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН) В.Доскіна, Н.Лаврентьева та ін.; тест-опитувальник самоставлення В.В.Століна та С.Р.Пантелеєва; багаторівневий особистісний опитувальник „Адаптивність” (МЛО - АМ) А.Маклакова та С.Черняніна; опитувальник „Стильова саморегуляція поведінки людини” (ССП – 98) В.І.Моросанової. Отримані експериментальні результати опрацьовувалися за вимогами статистичного аналізу з якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. У роботі використовувалися метод факторного аналізу, комп'ютерної обробки експериментальних результатів (програми SPSS 12.0 та STATISTICA 7.0) та якісної інтерпретації результатів дослідження.

Наукова новизна і теоретичне значення отриманих результатів полягають у тому, що:

- *вперше* здійснено системне теоретико-експериментальне вивчення психологічних детермінант виникнення і подолання депресивності як особистісної властивості у підлітковому віці; виявлено функціональний зв'язок депресивності як особистісної властивості і повторюваних психічних станів депресії; комплексно розглянуто та досліджено показники рівнів депресивності у підлітків, її прояви та сфери впливу; визначено детермінанти виникнення депресивності та роль процесів адаптації і саморегуляції у її подоланні та регуляції; визначено симптомокомплекси особистісних властивостей (схильні, уразливі та несхильні, стійкі), що зумовлюють

виникнення підліткової депресивності та її подолання; встановлено експериментальним шляхом психологічні детермінанти попередження і подолання депресивності у підлітків; обґрунтовано специфіку особистісних проявів підлітків у контексті особистісної дезадаптованості;

- *поглиблено та уточнено* методику діагностики депресивності у підлітковому віці; специфіку психопрофілактики та психокорекції підліткової депресивності; особливості подолання депресивності у підлітковому віці шляхом активізації психологічних детермінант подолання, розвиток яких забезпечує толерантність до виникнення депресивності;

- *подальшого розвитку* набули уявлення щодо дефініції понять „депресія” та „депресивність”, виникнення цього феномену у підлітковому віці шляхом експериментального підтвердження наявності взаємовпливу особистісних властивостей, самоствавлення, саморегуляції, чинників адаптивного потенціалу та психологічного і емоційного неблагополуччя у підлітків, змістовного наповнення цілеспрямованого впливу на розвиток психологічних детермінант подолання підліткової депресивності з позиції активізації внутрішніх ресурсів, адаптивного потенціалу, розвитку психологічних механізмів саморозвитку, самовдосконалення, саморегуляції через самопізнання і рефлексію шляхом застосування розвивально-психокорекційних психотехнологій (ТПДеп).

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що структурований та апробований у дисертаційному дослідженні комплекс психодіагностичних методів і методик, авторські розвивально-психокорекційна тренінгова програма подолання депресивності у підлітків та модель психопрофілактики депресивності у підлітковому віці можуть застосовуватись фахівцями соціально-психологічної служби системи базової і середньої освіти для психокорекційної та психопрофілактичної роботи з учнями. Авторський методичний посібник „Психологічна профілактика та корекція депресивності у підлітковому віці” успішно апробований у викладанні спецкурсу „Психологія суїцидальної поведінки” та може бути рекомендований для підготовки майбутніх вчителів та психологів у навчальних закладах різного рівня акредитації та підвищення кваліфікації. Отримані результати сприятимуть оптимізації та вдосконаленню навчально-виробничого і виховного процесу шляхом попередження й відновлення психологічного здоров'я підлітків, підвищення психологічної компетентності респондентів, підвищення психологічного імунітету учнів, розвитку адаптивних і регуляторних механізмів, сприяння самовихованню, саморозвитку та самореалізації.

Результати дисертації *впроваджено* автором у навчально-виховний процес підготовки майбутніх фахівців освітянської галузі у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (Довідка № 17 – 38/2927 від 10.11.2008), у Чернівецькому обласному інституті післядипломної педагогічної освіти (Довідка № 2/4 від 11.11.2008), у навчально-методичному центрі професійно-технічної освіти в Чернівецькій області (Довідка № 142 від 24.10.2008), у Вищому професійному училищі №3 м. Чернівці (Довідка № 281 від 11.11.2008).

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та висновки дисертаційного дослідження доповідалися, обговорювалися та отримали схвалення

на Міжнародній науково-практичній конференції із циклу „Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами” (Луцьк, 2008); Міжнародній науково-практичній конференції: „Практична психологія у міждисциплінарному аспекті: проблеми та перспективи” (Дніпропетровськ, 2008); Міжнародній науково-практичній конференції: „Сучасні проблеми психології творчості” (Луганськ – Київ, 2008); засіданнях кафедри практичної психології Інституту педагогіки і психології (Київ, 2006, 2007), а також кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (Київ, 2008, 2009); звітних наукових конференціях викладачів та аспірантів НПУ імені М.П.Драгоманова (Київ, 2006, 2007, 2008).

Публікації. Зміст та результати теоретичного і експериментального дослідження відображено у 13 одноосібних публікаціях автора: 9 статей у науково-фахових виданнях, затверджених переліком ВАК України; 3 статті - у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій; 1 - методичний посібник.

Структура дисертації зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (229 найменування, із яких 24 – іноземними мовами), додатків на 46 сторінках. Основний зміст дисертації викладено на 184 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 19 таблиць, 30 рисунків на 22 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 267 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, сформульовано припущення, висвітлено наукову новизну, практичне значення дослідження, наведено дані про апробацію та впровадження отриманих результатів, а також публікації та структуру роботи.

У **першому розділі** – „*Теоретичні засади вивчення психологічних детермінант виникнення і подолання депресивності у підлітковому віці*” подано результати теоретико-методологічного аналізу проблематики дослідження депресивності, депресії, детермінант виникнення та подолання депресивності у підлітковому віці, визначено роль та характер впливу депресивності на процес особистісного розвитку. Систематизовано, виходячи з цілей дослідження, теоретичні підходи до дослідження депресивності, депресії, психологічних детермінант їх виникнення, подолання і попередження у контексті досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених.

Здійснивши аналіз наукових першоджерел з обраної проблематики, ми дійшли висновку, що дослідження підліткової депресивності носять системний характер і відзначаються поетапністю у констатації її чинників, та, водночас, різноманітністю підходів до її вивчення. Проте, у контексті теоретичних засад вивчення проблеми, означені дослідження не мають цілісності та завершеності, зокрема, у вітчизняній літературі. У першу чергу, це стосується визначення власне змісту понять „депресія” та „депресивність”, характеристики їх диференціації, сутності, ролі, структури, специфіки розвитку, проявів, детермінант та механізмів, на які звертають увагу як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники (Ю.Ф.Антропов, П.В.Бірюкович,

В.І.Букресєв, О.П.Вертоградова, І.І.Кутько, Н.О.Марута, В.С.Підкоритов, В.Н.Синицький, О.Б.Смулевич, В.О.Стефановський, Ю.Ю.Чайка, В.Г.Черкасов, А.Бек, Р.Зільберайзен, П.Левінсон, Дж.Мак-Каллоу, М.Селігман, ПХейманс та ін.)

Існує тенденція до обґрунтування феномена депресії з основних позицій у її визначенні, зокрема, з позицій віднесення до класу негативних психічних станів, наділяючи її необхідними для цього психологічними характеристиками, спираючись на психологічну складову цього поняття. Депресивний стан включає такі дві складові: 1) суб'єктивне переживання негативного афекту; 2) ознаки її вираження у поведінці, миміці, жестах, певних змін у внутрішньому середовищі організму. Наявна суперечність і неоднозначність у констатації феномена „депресія”, який визначається як з позиції характеристики настрою, так і з позиції дефініції синдрому або окремого захворювання. Поняття депресії як психологічного та/або медичного терміна розглядається більшою мірою у контексті клінічної психології, при цьому „депресивність” є суто психологічним терміном. Аналізуючи підходи багатьох авторів (О.А.Баранов, Н.Є.Водоп'янова, О.П.Єлисеєв, Є.П.Ільїн, А.Р.Кудашев, Г.С.Нікіфоров, А.О.Реан та ін.) до переживання стану депресії, нами констатована відсутність єдиного чіткого визначення поняття „депресивність”. Відтак, узагальнюючи теоретичні дані з цієї проблематики, нами введено наступне концептуальне поняття: депресивність є властивістю особистості, яка виникає внаслідок повторюваного гострого або хронічного переживання депресії, психологічною природою котрого є особистісна уразливість до депресивних станів. Отже, депресивність є фактом або наслідком неконструктивного переживання депресії і, відповідно, може існувати як ситуативна або постійна особистісна диспозиція. У контексті дискусійності щодо чіткості дефініції цих феноменів виникає необхідність в уточненні детермінант виникнення, подолання та профілактики депресивності у підлітковому віці.

Специфіка підліткової депресивності виявляється у порушенні функціонування психофізичного гомеостазу у період дозрівання, розвитку і становлення особистості. Нами розроблено комплексний підхід до визначення детермінант, які сприяють виникненню депресивності у підлітковому віці: біологічна, у першу чергу генетична (О.В.Андрющенко, Е.Б.Дубницька, І.І.Кутько, В.С.Підкоритов, Г.Я.Пилягіна, В.Н.Синицький, А.С.Тіганов, Ю.Ю.Чайка, Л.Ф.Шестопалова та ін.); психосоціальні (кризові життєві ситуації, дезадаптивні прояви, деформація сімейного мікроклімату, соціальні стереотипи, порушення інтерперсональних стосунків) (К.Р.Брагіна, Л.Ф.Бурлачук, В.Л.Гавенко, Н.А.Дзеружинська, Н.В.Коваленко, Е.Ю.Коржова, В.І.Коростій, О.В.Лішин, Т.П.Мозгова, Б.С.Положий, В.В.Ряшина, В.М.Синайко, О.Г.Сиропятов, Л.Н.Юрьєва та ін.), психологічні (довготривале і повторюване болісне переживання негативних емоцій; порушення загальнопсихічного та особистісного розвитку; базові дисфункціональні когнітивні патерни; тривожність як контекст; внутрішні конфлікти; хронічний стрес або стресогенність середовища; низький рівень самооцінки) (Т.В.Вашека, Н.М.Іовчук, С.М.Макаренко, Н.О.Марута, І.Л.Первова, Н.І.Пов'якель, Я.І.Поторій, А.М.Прихожан, А.А.Северний, В.Н.Синицький, С.М.Томчук, А.Бек, Р.Комер, Л.Латчман, А.Лоуен, Дж.Мак-Каллоу, К.Хорні та ін.) та екологічний стрес (сукупний вплив екологічних, психосоціальних та соціально-

екологічних чинників) (В.В.Калинін, Б.В.Михайлов, С.Н.Мосолов, Р.Дженкіус та ін.). Встановлена мультикаузальність виникнення і розвитку депресивності у підлітковому віці деструктивно впливає на адекватність взаємодії з навколишнім середовищем, встановлення психосоціальних зв'язків, саморозвиток, самовдосконалення та самореалізацію, а також зумовлює надмірну активізацію і виснаження особистісних ресурсів, адаптивних механізмів, регулятивних процесів.

У цьому контексті наукові дослідження з визначення психологічних детермінант подолання депресивності у підлітковому віці враховують виявлення провокуючих чинників депресивності з метою подальшої зміни їхньої полярності в процесі цілеспрямованої психокорекційної та розвивальної роботи, а також за умови свідомого особистісного впливу на власні регулятивні процеси та механізми. Таким чином, подолання можна розглядати у контексті когнітивно-біхевіористичної (А.Бек, А.Раш, Б.Шо та ін.), сімейної (Е.Г.Ейдемільер, В.В.Юстіцкіс та ін.), інтерперсональної (М.Вейсман, Г.Клерман, І.Шеврон та ін.) терапії, когнітивно-біхевіорального підходу до вивчення депресивності (М.Келлер, Дж.Мак-Каллоу та ін.), а також психолого-освітнього (П.Левінсон) та системного інтерперсонального (І.Готліб, К.Колбі та ін.) підходів.

Інакше кажучи, подолання депресивності у підлітковому віці можливе за умови конструктивного використання особистісного потенціалу шляхом активізації саморозвитку, саморегуляції і самовдосконалення у контексті особистісного та професійного зростання й розвитку. Саме тому найбільш важливою постає проблема не тільки виявлення детермінант виникнення депресивності у підлітковому віці, але й корекції і розвитку психологічних детермінант подолання депресивності у підростаючого покоління, що й стало предметом нашого експериментального дослідження.

У **другому розділі** – *„Психологічні особливості прояву депресивності та детермінанти їх виникнення і подолання у підлітковому віці”* – обґрунтовано методика та здійснено психологічний аналіз результатів констатувальної частини дослідження. Охарактеризовано психодіагностичний інструментарій, описано якісно-кількісний аналіз отриманих результатів наявності та рівня депресивності у підлітковому віці, досліджено її детермінанти, визначено їх взаємозв'язок та специфіку. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Вищого професійного училища №3 та Вищого професійного художнього училища №5 міста Чернівці. Дослідження проводилося протягом 2006 – 2009 років. Різними видами дослідно-експериментальної роботи було охоплено 192 учні – майбутніх працівників системи „людина - людина” та „людина – художній образ” першого – третього курсів, з них 99 дівчат та 93 хлопці віком 13 – 17 років.

Депресивність у підлітковому віці досліджувалася за допомогою спеціально підібраного комплексу психодіагностичних методик, функціональне призначення яких відповідає висунутому припущенню дослідження. У межах I блоку діагностичного комплексу досліджувався рівень прояву депресивності.

Встановлено, що явна депресивність спостерігається у 9 (4,68%) підлітків; критичний рівень депресивності наявний у 24 (12,5%) досліджуваних; рівень помірної депресивності виявлено у 133 обстежуваних, що складає 69,27% від усієї

вибірки; а у 26 респондентів, що складає 13,54% від всіх досліджуваних, депресивна симптоматика відсутня (рис. 1).

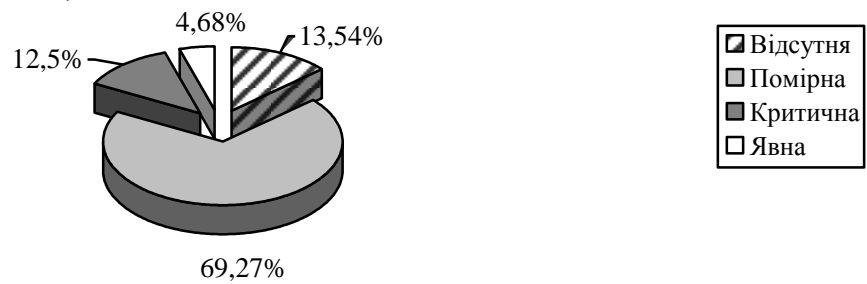


Рис. 1. Показники рівнів депресивності у підлітків (n=192) (за опитувальником депресивності А.Бека)

Свідченням об'єктивності даних є виявлений високий кореляційний зв'язок ($r=0,59$, $p \leq 0,05$) між результатами опитувальника депресивності А. Бека та методики диференційної діагностики депресивності В.А.Жмурова, а також опитувальником „Депрископ” ($r=0,35$, $p \leq 0,05$). Спостерігається тенденція до слабкого кореляційного зв'язку між проективною методикою „Намалюй людину” та об'єктивно-оцінними методами ($r=0,3$). Отже, ми можемо говорити про високу достовірність і об'єктивність отриманих даних. Таким чином, наявність депресивності у підлітковому середовищі є явищем беззаперечним, адже її прояви різною мірою спостерігаються у 86,5% респондентів цього віку. Аналізуючи отримані дані щодо гендерних особливостей депресивності підлітків, виявлено, що депресивність у різній мірі проявляється у 44% дівчат та у 39% хлопців. Це може пояснюватись особливостями гендерних ролей, стереотипів, автостереотипів, гендерної культури переживань в регіоні та соціальних установок, яким підлітки прагнуть відповідати, а також підкріплюються відповідними батьківськими очікуваннями. Зазвичай хлопців характеризують як агресивних, домінуючих, незалежних, крім того прояви гніву та негативних емоцій хлопцями допускається. У той час як дівчат описують сентиментальними, ніжними, емпатійними, неагресивними. Таким чином, пригнічення негативних емоцій та почуттів дівчатами, а також соціальна заборона їх виявляти сприяє виникненню фрустрації, що може призвести до депресивності. Також виявлено, що рівень депресивності (за критерієм U Мана-Уїтні) нижчий у підлітків, які проживають у місті ($p \leq 0,02$). Це може пояснюватись рядом чинників: зайнятість населення, сфера послуг, різноманітні форми відпочинку, широкий спектр навчальних закладів та інші. Структурованість часу, позитивна мотивація, соціальні зв'язки та відчуття затребуваності власних можливостей справляє на підлітка терапевтичний ефект та не дає можливості довго зосереджуватись на негативі. Можливими причинами розходження у рівні депресивності між підлітками, які проживають у селі та місті можуть стати також особистісні властивості: прямота, безпосередність поведінки та природність більшою мірою ($p \leq 0,08$) притаманні підліткам, які живуть у місті, при цьому підлітки сільської місцевості переважають міських за активністю, готовністю до дій ($p \leq 0,05$), самовпевненістю ($p \leq 0,05$), самокерованістю ($p \leq 0,01$), самоповагою ($p \leq 0,02$) та самоінтересом ($p \leq 0,05$). Виявлено, що самооцінка підлітків сільської місцевості, адекватність сприйняття умов дійсності та своїх можливостей нижча ($p \leq 0,02$), ніж у

міських жителів. Сільські підлітки менше ($p \leq 0,05$) орієнтуються на існуючі у суспільстві норми і правила поведінки, на дотримання вимог колективу.

Отримані результати дозволяють говорити про наявні переважаючі типології депресивних переживань у підлітків відповідно до пунктів методики „Депрископу”. Так, тривога щодо соціального неприйняття, неприязного ставлення з боку інших людей виявлялась у 82,5% підлітків протягом останньої доби та 53,8% - впродовж трьох місяців, які передували обстеженню (соціотропічний субтип). Песимістичний субтип депресивних переживань притаманний 90% та 51% підлітків впродовж доби та трьох місяців відповідно.

Отримані експериментальні результати дозволили здійснити рангування досліджуваних за такими експериментальними групами: експ.гр.1 – досліджувані з явним та критичним рівнем депресивності; експ.гр.2 – досліджувані з помірним рівнем депресивності; експ.гр.3 – досліджувані без депресивних ознак.

У результаті аналізу даних методики діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН) виявилось, що функціональний стан погіршується із підвищенням рівня прояву депресивності. Усереднені показники самопочуття, активності та настрою підлітків експ.гр.1 вказують на їхній посередній функціональний стан. Досліджувані експ.гр.2 характеризуються відносно високими показниками фізичного стану. Високі показники функціонального стану спостерігаються у респондентів експ.гр.3. Показники активності в обох цих групах є вищі від середніх та вкладаються у норми функціонування підліткового організму.

Виявлено, що рівень депресивності має зворотну кореляцію із станом здоров'я, тобто із суб'єктивною оцінкою свого фізичного стану та суб'єктивними аспектами ставлення досліджуваного до себе ($p \leq 0,05$). Тобто, чим вищий рівень депресивності, тим нижчі суб'єктивні показники функціонального стану підлітка: самопочуття ($r = -0,26$; $p \leq 0,05$), активності ($r = -0,27$; $p \leq 0,05$) та настрою ($r = -0,29$; $p \leq 0,05$).

Результати досліджуваних експ.гр.1, отримані за допомогою методики особистісного диференціалу (ОД) свідчать про низький рівень показників сили та активності. Це означає наявність у їхній особистісній структурі недостатнього самоконтролю, нездатності триматися прийнятій лінії поведінки, залежності від зовнішніх обставин і оцінок, інтровертованості і певної пасивності, можливими є прояви астенізації та тривожності. Результати чинника оцінки свідчать про середній рівень самоповаги. Пропорційно до зниження рівня депресивності діагностується підвищення рівня розвитку вольових сторін особистості підлітків і більшу впевненість та незалежність у своїх силах, ніж у попередніх групах, але все ж спрямованість власної активності є ситуативною, що обумовлюється психофізичними особливостями підлітковості.

Аналізуючи дані, отримані за допомогою Багатофакторного опитувальника Р.Б. Кеттела, достовірна різниця ($p \leq 0,05$) виявилась між групами респондентів за такими факторами: I (MD – адекватність самооцінки), IV (С – емоційна стабільність – нестійкість), VIII (Н – сміливість – нерішучість), XIII (О – вразливість – впевненість у власних силах) та XVII (Q4 – напруженість – розслабленість).

Результати дослідження особистісних особливостей підлітків з депресивною симптоматикою свідчать про наявність тенденції до зниження значення фактору MD

у міру підвищення рівня депресивності ($r=-0,18$; $p\leq 0,05$), що вказує на недооцінювання власних сил та можливостей, а також впливом ефекту соціальної бажаності на досліджуваних експ.гр.2 та експ.гр.3. Респонденти експ.гр.1 менше цікавляться маскуванням особистості під зовнішню сильну та привабливу. Високі показники за факторами С (емоційна стабільність – нестійкість) та Н (сміливість – нерішучість) у підлітків без депресивності свідчать про їхню емоційну стабільність, витриманість, готовність до дій, активність та працездатність. Толерантність до фрустрацій знижується та зростає емоційна нестійкість, нерішучість пропорційно до наростання депресивності у підлітків ($r=-0,25$; $p\leq 0,05$). Виявлена достовірна різниця по факторах О (вразливість - впевненість у власних силах) та Q4 (напруженість – розслабленість) свідчить про наявність у досліджуваних експ.гр.1 тривожних, вразливих та чуттєвих рис, при цьому підлітки експ.гр.3 безтурботні, спокійні та впевнені в собі. На противагу спокійним, розслабленим та незворушним підліткам експ.р.3, високі показники за фактором Q4 вказують на наявність у структурі особистості досліджуваних експ.гр.1 напруження, фрустрованості, наявності збудження та занепокоєння. Стан фрустрації, у якому знаходиться депресивний підліток, може бути результатом підвищеної мотивації, тобто йому властиве активне незадоволення прагнень. Причому помічено, що із зростанням депресивності, ці риси (чинник О та Q4) підсилюються: підлітки стають більш тривожними ($r=0,26$; $p\leq 0,05$) та напруженими ($r=0,24$; $p\leq 0,05$). Загалом особистісні особливості, їх якісна поляризація спостерігається саме в емоційно-вольових диспозиціях підлітків, що є закономірним результатом впливу депресивності на респондентів.

Так, результати багаторівневого особистісного опитувальника „Адаптивність” (МЛО-АМ) дозволили дати характеристику адаптивного потенціалу депресивних підлітків. Показники адаптивних чинників досліджуваних експ.гр.1 можна віднести до групи незадовільних (за показниками адаптивності та нервово-психічної стійкості) та задовільних результатів (за показниками комунікативних особливостей та моральної нормативності). Тобто, ці підлітки характеризуються ознаками явної акцентуації характеру і деякими ознаками психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати, як межовий. Респонденти цієї групи володіють низькою нервово-психічною стійкістю, конфліктністю, вони можуть допускати асоціальні вчинки. Низьким є рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про проблеми із поведінковою регуляцією, певну схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки і реального сприйняття дійсності. Комунікативні здібності розвинені слабо, наявні утруднення у побудові контактів з оточуючими. Частими можуть бути прояви агресивності, підвищена конфліктність. Для респондентів цієї групи загальноприйняті норми поведінки у колективі ігноруються. У міру зниження депресивних ознак за критерієм Спірмена ($p\leq 0,05$) зростає адаптивний потенціал та його чинники у підлітків.

Результати опитувальника самоствалення В.В.Століна та С.Р.Пантелєєва дозволили виявити такі особистісні детермінанти у подоланні депресивності підлітків: самовпевненість, самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, ставлення до них інших людей та самоприйняття.

Аналіз результатів за опитувальником „Стиль саморегуляції поведінки – 98” В.І.Моросанової дозволив зробити висновок про індивідуальний профіль

регулятивних процесів та рівень розвиненості загальної саморегуляції підлітків із депресивною симптоматикою. Отже, профіль досліджуваних експ.гр.1 характеризується посереднім розвитком потреби в плануванні, варіюванням у стабільності поставленої мети та результативності. Цілі зазвичай носять ситуативний, стихійний характер. Слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що виявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами відношення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач. Послідовність дій, самостійність та програмування власної діяльності депресивних підлітків носять характер продуманої активності. При цьому досліджувані не помічають своїх помилок, некритичні до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні об'єму роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів. Виявлений доволі високий потенціал гнучкості, тобто за сприятливих обставин або чинників підлітки можуть демонструвати пластичність всіх регулятивних процесів. Наявність високих показників за шкалою самостійності в експ.гр.1 може означати ігнорування підлітками суспільної оцінки, нівелювання соціальних норм та правил, загальновизнаних стратегій поведінки.

Загальна саморегуляція підвищується пропорційно до зменшення депресивних проявів. Тобто, у підлітків експ.гр.1 та експ.гр.2 можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей знижена в порівнянні з досліджуваними експ.гр.3.

Експериментальне дослідження привело до визначення особистісних профілів у контексті виявлення психологічних особливостей, проявів і рівнів депресивності у підлітковому віці та виявлення їх найбільш значущих відмінностей за психологічними детермінантами. Отже, виділено профілі особистості підлітків у контексті визначення схильності до депресивності: „схильні, уразливі до депресивності”, тобто ті підлітки, у яких виявлено схильність до переживання депресії, наявні депресивні ознаки у структурі особистості та „несхильні, стійкі до депресивності”, тобто такі підлітки, у структурі особистості яких можливою є наявність депресивності, але вона зрівноважується за рахунок механізмів саморегуляції. Діагностика на основі емпіричного дослідження дозволила визначити особливості депресивності з позиції існування профілів: „схильні, уразливі до депресивності” – експ.гр.1 та експ.гр.2; „несхильні, стійкі до депресивності” – експ.гр.3. Так, профіль І - „схильні, уразливі до депресивності” – характеризується середнім рівнем саморегуляції; низьким рівнем активності та середніми рівнями самопочуття і настрою; критичним ставленням до себе, недостатнім самоприйняттям, залежністю від зовнішніх обставин і оцінок, низьким самоконтролем, інтровертованістю, пасивністю; емоційною нестійкістю, вразливістю, напруженістю; низьким адаптивним потенціалом; у структурі самоставлення переважають низькі рівні самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості, самоприйняття, а також ситуативне очікування позитивного ставлення від інших.

Для особистісного профілю II - „*несхильні, стійкі до депресивності*” – властивими є високий рівень саморегуляції; середній рівень активності, високі рівні самопочуття та настрою; високий рівень самоповаги, прийняття себе як особистості, середні рівні впевненості у власних силах, комунікативності, імпульсивності; емоційна стабільність, внутрішня розслабленість, самовпевненість; рівень адаптивного потенціалу вище середнього; у структурі самоствавлення переважають середній рівень самоповаги, рівні аутосимпатії, самовпевненості, самоприйняття є вище середнього, а також високий рівень очікування позитивного ставлення від інших.

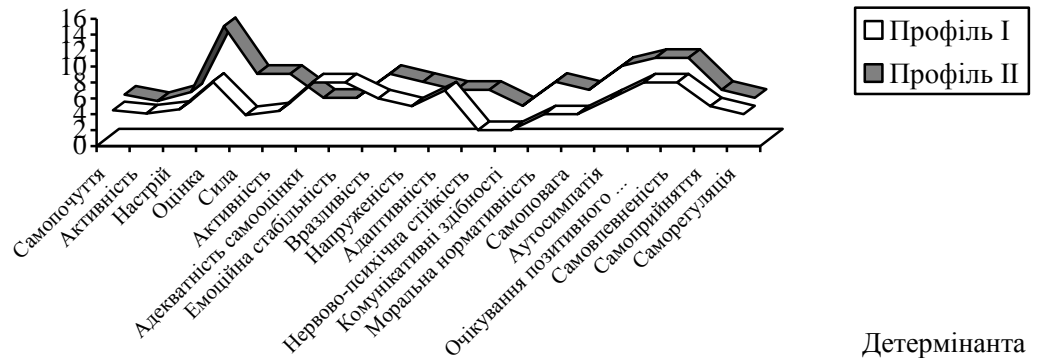


Рис. 2. **Особистісні профілі підлітків у контексті визначення схильності до депресивності**

Отже, у результаті проведення констатувального експерименту, нами виявлені основні детермінанти депресивності у підлітковому віці, які можна об'єднати у такі блоки: саморегуляція; психофізичний стан; особистісні диспозиції; самоствавлення; адаптивний потенціал. У цілому, отримані дані свідчать про необхідність розробки цілеспрямованої системи психологічного супроводу з розвитку та корекції психологічних детермінант подолання депресивності у підлітковому віці, що й стало предметом формувального експерименту.

У **третьому розділі** – „*Психологічний супровід розвитку психологічних детермінант подолання депресивності у підлітковому віці*” – обґрунтовано та презентовано методика, зміст та основні результати формувального експерименту. Метою цього етапу дослідження є обґрунтування, зміст і результати впровадження програми, спрямованої на активізацію психологічного потенціалу та детермінант подолання депресивності у підлітків.

Впровадження авторської „*Розвивально-психокорекційної тренінгової програми подолання депресивності у підлітків*” (ТПДеп) базувалося на застосуванні у навчально-виховному та виробничому процесі розвивальних та психокорекційних психотехнологій, яку ми інтегрували з основних підходів до регулювання та подолання депресії і депресивності із зміщенням акценту на прояви депресивності, а також врахуванням особливостей підліткового віку. Досліджувані становили такі вибірки підлітків (по 23 чол. в кожній) з різним рівнем прояву депресивності (явним, критичним та помірним): експ. гр. – підлітки, з якими проводились тренінгові заняття циклу ТПДеп; контр. гр. - підлітки, з якими психокорекційна робота не проводилась. Тренінгова програма розрахована на 15 занять (1,5 години через день)

і включає три блоки: перший блок - орієнтовний, розрахований на три заняття загальною тривалістю у 4,5 години; другий блок – розвивальний, розрахований на 9 занять, загальною тривалістю у 13,5 годин; третій блок – закріплюючий, включає 3 заняття, загальною тривалістю у 4,5 години.

У межах реалізації розвивальної та психокорекційної роботи застосовувались такі методи та прийоми: вправи на самопізнання та саморегуляцію; самодіагностика; сюжетно-рольові ігри; образотворча діяльність; самооцінювання; бесіда; вправи на ауторелаксацію та візуалізацію та інші.

Критеріями ефективності застосованої програми виступали: позитивні зміни у психофізичному стані досліджуваних – самопочутті, активності та настрої; покращення суб'єктивного ставлення до себе, самоусвідомлення, зростання самоповаги; позитивні зміни в психологічних чинниках особистісного характеру, зокрема, в емоційно-вольових особливостях; зростання особистісного адаптивного потенціалу; розвиток самоповаги, аутосимпатії, очікуванні ставлення від інших, самовпевненості та самоприйняття; високий рівень саморегуляції.

Впровадження психокорекційних та розвивальних заходів передбачало акцентування у тренінговій і консультативній роботі на виконання таких завдань: 1) пов'язати почуття з причиною їх виникнення; 2) знайти пояснення чинникам, які підтримують депресивність; 3) ставити невелику, але досяжну мету у контексті усвідомлення власних емоційних переживань; пошуку адекватних, конструктивних форм вираження негативних емоцій; підвищення самооцінки та формування позитивного самосприйняття; стимулювання роботи адаптивних механізмів; формування мотивації саморегуляції та саморозвитку; вироблення конструктивних способів реагування на критичні ситуації; навчання аналізувати та регулювати емоційний стан.

Завершальним етапом дисертаційного дослідження було проведення контрольної частини формувального експерименту, метою якого було визначення ефективності розвивально-психокорекційної тренінгової програми подолання депресивності у підлітків. Вплив психологічних технологій на детермінанти виникнення депресивності передбачав, за нашою гіпотезою, зміну їхньої полярності, що приведе до трансформації останніх у детермінанти подолання. Аналізуючи результати формувальної частини дослідження, ми простежили динаміку підліткової депресивності та визначили і перевірили функціональну спроможність психологічних детермінант подолання депресивності у підлітковому віці до та після застосування ТПДеп. Так, за результатами обстеження, отриманими після проведення ТПДеп ми можемо говорити про її ефективність, яка підтверджується змінами у показниках депресивності підлітків (див. табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка підліткової депресивності в групах з різним рівнем її вираження (за опитувальником депресивності А.Бека)

	<i>Досліджувані (бали)</i>	
	<i>Експериментальна група</i>	<i>Контрольна група</i>
<i>До ТПДеп</i>	23,3*	24,7
<i>Після ТПДеп</i>	9,3**	

Примітка: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$

Отже, спостерігається позитивна динаміка у подоланні депресивності підлітками, з якими проводилась розвивально-психокорекційна тренінгова програма ТПДеп (з 9,3 до 23,3 балів).

Аналізуючи отримані результати формульованої частини дослідження, ми простежили зростання рівня саморегуляції в експ.гр. (табл. 2). Розрахований кореляційний зв'язок (за критерієм Спірмена) ($r=-0,4$; $p\leq 0,05$) дає підставу констатувати розвивально-психокорекційний вплив саморегуляції на „схильні, уразливі до депресивності” якості.

Таблиця 2

Динаміка саморегуляції депресивних підлітків

Рівень саморегуляції	Досліджувані (%)		
	Експериментальна група		Контрольна група
	До ТПДеп	Після ТПДеп	
<i>Високий</i>	26,09	69,57	34,78
<i>Середній</i>	73,91	30,43	65,22

З таблиці видно позитивну динаміку у процентному співвідношенні рівнів саморегуляції підлітків після проведення комплексу розвивальних та психокорекційних заходів. Так, після ТПДеп суттєво зменшився відсоток підлітків із середнім рівнем саморегуляції в експериментальній групі з 73,91% до 30,43%, відповідно зріс відсоток підлітків з високим рівнем саморегуляції – з 26,09% до 69,57%, що й забезпечило ефективну активізацію психологічних детермінант подолання депресивності у підлітковому віці.

Аналіз динаміки змін у функціональному стані, особистісному диференціалі, особистісній структурі, адаптивному потенціалі та самоставленні дозволив стверджувати, що розвивально-психокорекційна тренінгова програма є ефективним інструментом подолання депресивності у підлітковому віці. Високий кореляційний зв'язок (від $p\leq 0,04$ до $p\leq 0,06$) між показниками методик до і після формульованого експерименту свідчить про достовірність отриманих результатів. Зафіксовано суттєве зростання показників функціонального стану, зокрема, самопочуття, активності та настрою; особистісного диференціалу, зокрема, рівня самоповаги, впевненості у собі, активності; адаптивного потенціалу. У підлітків проявляється становлення адекватної самооцінки, стабілізація емоційних проявів, зростає впевненість у власних силах, а також знижується напруження та занепокоєння; зростає самоповага, аутосимпатія та самоприйняття.

Теоретичний аналіз даних, отримані експериментальні результати та виявлена позитивна динаміка у подоланні депресивності підлітками за умови застосування ТПДеп, дозволили розробити модель психологічної профілактики з респондентами вищезазваної категорії, а також визначити пріоритетні напрямки роботи з ними. Так, якщо профілактика передбачає застосування превентивної тактики, то основними точками опори для цього безумовно є детермінанти подолання депресивності, у рамках стратегічних напрямків роботи (психотерапевтична та психоконсультативна роботи; соціально-психологічна робота; самопомога)

Таким чином, основний напрямок специфічної психопрофілактичної роботи, тобто превенції депресивності, вкладається у такі блоки: 1) *розвиток навичок саморегуляції*; 2) *збереження, підтримка та розвиток психологічного здоров'я*

підлітків, який передбачає створення та дотримання таких напрямків роботи: а) контроль за станом здоров'я підлітків; б) формування навичок здорового способу життя; в) сприяння розвитку саногенного мислення; д) створення системи заохочення; е) введення обов'язкового медичного страхування; 3) формування та стабілізація адекватного самовідношення підлітків; 4) активізація особистісних ресурсів; 5) стимуляція активного функціонування адаптивних механізмів.

Таким чином, результати формувальної частини дослідження підтвердили загальною гіпотезу дослідження. Встановлені психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці, а також ефективність впливу на їх активізацію розвивально-психокорекційних заходів. Визначено, що застосування цілеспрямованого психологічного впливу, зокрема психологічної превенції, зумовлює стабілізацію психологічного і емоційного стану у підлітковому віці, сприяє мінімізації впливу депресивних чинників та виробленню ефективних стратегій їх подолання.

ВИСНОВКИ

У дисертації представлені теоретичні узагальнення та нові емпіричні шляхи вирішення проблеми подолання депресивності у підлітковому віці, які виявляються у встановленні причин виникнення депресивності; вивченні тенденцій розвитку цієї особистісної властивості; визначенні детермінант подолання депресивності. Розроблено та впроваджено інтегровану програму активізації психологічного потенціалу та детермінант подолання депресивності у підлітків; на основі отриманих результатів вироблено стратегії психопрофілактики депресивності у підлітковому віці та оформлено їх у психопревентивну модель.

1. Депресивність – це особистісна властивість, яка може виникати у результаті гострого або хронічного переживання депресій, яке є часто повторюваним та неконструктивним. Психологічною природою депресивності є особистісна уразливість до хворобливого переживання депресивних станів. Виокремлюються когнітивний (у тому числі теорії когнітивної мотивації та вивченої безпорадності), біологічний (у тому числі умовно-рефлекторний підхід), соціальний (у тому числі соціально-когнітивний та соціальної компетентності підходи), психодинамічний, поведінковий та системний підходи у трактуванні означеного феномену. Подолання депресивності як суб'єктивний компонент функціональної поведінки носить цілеспрямований характер і розглядається в рамках когнітивно-біхевіористичної, аналітичної, інтерперсональної терапії, а також їх модифікацій.

2. Депресивність інтегрує вплив середовищних та внутрішніх детермінант. Системний підхід до визначення детермінант виникнення депресивності у підлітковому віці дозволив виділити основні джерела її походження. Отже, основними детермінантами виникнення депресивності є біологічна, у першу чергу генетична, психосоціальні (кризові життєві ситуації, деформація сімейного мікроклімату, дезадаптивні прояви, соціальні стереотипи, порушення інтерперсональних стосунків), психологічні детермінанти (довготривале і повторюване болісне переживання негативних емоцій, порушення загальнопсихічного та особистісного розвитку, базові дисфункціональні когнітивні паттерни, тривожність як контекст психічного розвитку, внутрішні конфлікти,

хронічний стрес або стресогенність середовища, низький рівень розвитку умінь саморегуляції, неспроможність або неадекватність копінг-стратегій, низький рівень самооцінки) та екологічний стрес (сукупний вплив екологічних, психосоціальних та соціально-екологічних детермінант).

3. Депресивність підлітків характеризується явним, критичним та помірним рівнями. Для депресивних підлітків властивими є слабо розвинена система саморегуляції; посередній функціональний стан; низький рівень особистісного диференціалу; дисбаланс в емоційно-вольовій сфері; низький адаптивний потенціал; у структурі самоствавлення переважають низькі рівні самоповаги, аутосимпатії, очікування позитивного ставлення від інших, самовпевненості, самоприйняття. Із зростанням рівня депресивності ці прояви посилюються. Депресивність різною мірою проявляється у дівчат та хлопців, що може пояснюватись особливостями гендерних ролей, стереотипів, автостереотипів та соціальних установок, яким підлітки прагнуть відповідати, а також підкріплюються відповідними батьківськими очікуваннями. Таким чином, пригнічення емоцій та почуттів дівчатами, а також соціальна заборона їх виявляти сприяє виникненню фрустрації, що може призвести до депресивності. Рівень депресивності нижчий у підлітків, які проживають у місті. Це може пояснюватись особистісними властивостями (прямота, безпосередність поведінки та природність більшою мірою притаманні підліткам, які живуть у місті, при цьому підлітки сільської місцевості переважають міських за активністю, готовністю до дій, самовпевненістю, самокерованістю, самоповагою та самоінтересом, самооцінка цих підлітків, орієнтація на існуючі у суспільстві норми і правила поведінки, адекватність сприйняття умов дійсності та своїх можливостей нижча, ніж у міських жителів), а також соціальними чинниками (зайнятість населення, сфера послуг, різноманітні форми відпочинку, широкий спектр навчальних закладів, структурованість часу, соціальні зв'язки та відчуття затребуваності власних можливостей).

4. Загальна картина підліткової депресивності свідчить про невтішні тенденції емоційного неблагополуччя серед підлітків. Так, лише чотирнадцять відсотків підлітків депресивністю не обтяжена, шістдесят дев'ять відсотків мають помірний рівень депресивності, а критична та явна депресивність зафіксована у вісімнадцяти відсотків респондентів. Таким чином, наявність депресивності у підлітковому середовищі є явищем беззаперечним, адже її прояви у різній мірі спостерігаються у вісімдесяти шести відсотків респондентів цього віку.

5. Експериментальне дослідження дозволило визначити особистісні профілі у контексті виявлення психологічних проявів і рівнів депресивності у підлітковому віці та виявити їхні найбільш значущі відмінності за психологічними детермінантами. Так, виділено профілі особистості підлітків у контексті визначення схильності до депресивності. Перший профіль: „схильні, уразливі до депресивності”, тобто ті підлітки, у яких виявлено схильність до переживання депресії, наявні депресивні ознаки у структурі особистості (явний та критичний рівень депресивності) та другий профіль: „несхильні, стійкі до депресивності”, тобто такі підлітки, у структурі особистості яких можливою є наявність депресивності, але яка зрівноважується за рахунок механізмів саморегуляції (депресивність відсутня).

6. Основними детермінантами подолання депресивності у підлітковому віці є: ресурси адаптивного потенціалу (нервово-психічна стійкість, адекватна самооцінка особистості, відчуття соціальної підтримки, особливості побудови контакту з оточуючими, позитивний досвід соціального спілкування, орієнтація на існуючі у суспільстві норми і правила поведінки); особистісні особливості (толерантність до фрустрацій, впевненість у собі, нонконформізм, адекватна самооцінка, внутрішня розкутість); позитивне або адекватне самоставлення на всіх рівнях (глобальне; диференційоване по самоповазі, аутосимпатії, самоінтересу і очікуванням позитивного ставлення до себе; готовність до конкретних дій у ставленні до свого „Я”, зокрема, самоповага, самоприйняття, самовпевненість або впевненість у можливості та реальності ефективної реалізації життєвих цілей; самооцінка, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, тобто позитивна підтримка соціуму); оптимальні рівні особистісного семантичного диференціалу (адекватність і об'єктивність) та психофізіологічного стану, а також розвинені та продуктивні механізми і процеси саморегуляції особистості, зокрема, самостійність або автономність організації активності та моделюванню життєвих цілей, ситуацій, систем роботи й можливої їх модифікації у разі потреби.

7. Ефективність психологічного супроводу, зокрема, психокорекційної та розвивальної роботи з подолання підліткової депресивності досягається через систему методів, прийомів, засобів та психотехнологій у межах розвивального та психокорекційного впливів. Комплексна розвивально-психокорекційна тренінгова програма подолання депресивності у підлітків (ТПДеп) дозволяє активізувати психологічний потенціал та детермінанти подолання депресивності, що сприяє зниженню рівня депресивності.

8. Для профілактики депресивності у підлітковому віці ефективною є психопрофілактична модель з урахуванням теоретичних та емпіричних напрацювань, яка включає блоки превентивної роботи з підлітками (збереження, підтримка і розвиток психологічного здоров'я; формування та стабілізація адекватного самоставлення підлітків; активізація особистісних ресурсів; стимуляція активного функціонування адаптивних механізмів; розвиток умінь саморегуляції) та стратегічні напрямки роботи (психотерапевтична та психоконсультативна роботи; соціально-психологічна робота; самодопомога).

Проведене дослідження проблеми визначення психологічних детермінант подолання депресивності у підлітковому віці та виявлення теоретичних засад джерел виникнення цього психологічного неблагополуччя не вичерпує усієї глибини поставленої проблеми. Подальшого вивчення вимагають прояви та рівень депресивності у інших вікових періодах розвитку особистості. Перспективним напрямком науково-дослідної роботи також є реалізація розробленої нами психопрофілактичної моделі депресивності шляхом поетапної реалізації всіх її структурних компонентів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Коса Н.С. Психологічні особливості депресивності у підлітковому віці / Н.С. Коса // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12.

Психологічні науки: Зб. наукових праць. – Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. - №21 (45). – С.87 – 92.

2. Коса Н.С. Психологічний зміст депресії та депресивності у підлітковому віці / Н.С. Коса // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Т.Х, Частина 1. – Київ, 2008. – С. 225 – 232.

3. Коса Н.С. Діагностика підліткової депресії / Н.С. Коса // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. - №22 (46). – С. 104 – 109.

4. Коса Н.С. Вплив депресії на формування особистісних особливостей у підлітковому віці / Н.С. Коса // Вісник ХНУ ім. В.Н.Каразіна. Серія Психологія. – Харків., 2008. - №807. – С. 160 – 163.

5. Коса Н.С. Депресивність та її психологічні детермінанти у підлітковому віці / Н.С. Коса // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. - №23 (47). – С. – 89 - 96.

6. Коса Н.С. Подолання підліткової депресивності за допомогою застосування психопрофілактичної моделі / Н.С. Коса // Наука і освіта. – Одеса: ПНЦ АПН України, 2008 - № 8-9. – С.68 – 72.

7. Коса Н.С. Психологічна профілактика депресивності у підлітковому віці / Н.С. Коса // Актуальні проблеми психології. Том Х. Част. 9. / За ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: Главник, 2008. – С.74 – 81.

8. Коса Н.С. Психологічні напрями та підходи до подолання депресивності у підлітковому віці. / Н.С. Коса // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. №28 (52). – С. 87 - 93.

9. Коса Н.С. До проблеми психологічного дослідження депресивності як особистісної особливості у підлітковому віці / Н.С. Коса // Наука і освіта. – Одеса: ПНЦ АПН України, 2009. - №10. – С. 66 - 70.

10. Коса Н.С. Вплив креативних психотехнологій на динаміку депресивності у підлітковому віці / Н.С. Коса // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. – Т.12. – Вип.5. – Ч.ІІ. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – С. 88 – 96.

11. Коса Н.С. Психологічні особливості підліткової депресії / Н.С. Коса // Психолого – педагогічне та медичне забезпечення соціалізації дітей вразливих категорій: Матеріали доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції із циклу „Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами”, 17 січня, 2008 року, м. Луцьк. – Луцьк, 2008. – С. 122 – 127.

12. Коса Н.С. Комплексна психологічна допомога депресивним підліткам / Н.С. Коса // Практична психологія у міждисциплінарному аспекті: проблеми та перспективи: Матеріали міжнародної науково – практичної конференції (15 – 16 жовтня, м. Дніпропетровськ, Україна) - Дніпропетровськ, ДГУ, 2008. – С. 345 – 356.

13. Коса Н.С. Психологічна профілактика та корекція депресивності у підлітковому віці: методичний посібник (для соціальних працівників, психологів, педагогів соціальних служб) / Н.С. Коса // . – Чернівці, 2008. – 60 с.

АНОТАЦІЇ

Коса Н.С. Психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2009.

Дисертаційне дослідження присвячено теоретико-експериментальному вивченню проблеми депресивності як особистісної особливості. Уточнено поняття „депресія” та „депресивність”. Здійснено інтегроване вивчення психологічної детермінації виникнення і подолання депресивності та її впливу на розвиток особистості у підлітковому віці. Досліджено психологічну сутність та зміст процесу саморегуляції як чиннику розвитку толерантності до депресивності. Здійснено диференціацію профілів особистості підлітків у контексті визначення схильності до депресивності: „схильні, уразливі до депресивності” та „несхильні, стійкі до депресивності”. Виявлено психологічні детермінанти попередження і подолання депресивності у підлітковому віці, серед яких ресурси адаптивного потенціалу; конструктивні особистісні властивості і якості; позитивне або адекватне самоставлення; психосоматичний баланс, а також розвинені та продуктивні процеси саморегуляції особистості. Розроблено та апробовано програму розвивально-психокорекційних психотехнологій (ТПДеп) для подолання підліткової депресивності, а також створено модель психопрофілактики депресивності у підлітковому віці.

Ключові слова: підлітковий вік, депресія, депресивність, особистісний профіль „схильність, уразливість до депресивності”, особистісний профіль „несхильність, стійкість до депресивності”, психологічні детермінанти виникнення та подолання депресивності, розвивально-психокорекційні психотехнології, модель психопрофілактики депресивності.

Косая Н.С. Психологические детерминанты преодоления депрессивности в подростковом возрасте. – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2009.

В контексте исследования проблемы подростковой депрессивности в системе учебно-воспитательной и производственной работы особое внимание было сконцентрировано на изучении психологических факторов, которые обуславливают появление и развитие психологического и эмоционального неблагополучия в подростковом возрасте, которые при изменении их полярности могут также использоваться как детерминанты преодоления депрессивности.

Теоретический анализ проблемы позволяет констатировать неоднозначность и противоречивость дефиниции понятий депрессии и депрессивности, а также трудности их дифференциально–диагностических критериев. То есть, депрессивное состояние имеет определённый симптомокомплекс (субъективное переживание отрицательного аффекта, его выражения в поведении, мимике, жестах, определённых сдвигах во внутренней среде организма) и относится к классу

психических состояний, владея для этого всеми психологическими характеристиками. Понятие депрессии используется и как характеристика настроения, и как название синдрома, а также как отдельного заболевания. Собственно депрессивность является свойством личности, психологической природой которого является уязвимость к переживанию депрессии. Психологическим фактором возникновения и развития депрессивности является предрасположенность к переживанию депрессивных состояний либо депрессии. Депрессия рассматривается в рамках клинической медицины или психологии; депрессивность же относится к классу психологических понятий.

Экспериментальное исследование проблемы подростковой депрессивности реализовывалось с позиции исследования личности подростка, а также влияния внешних и внутренних факторов на процесс возникновения и развития депрессивности. Методика психодиагностического исследования причин депрессивности в подростковом возрасте предусматривала комплексную диагностику личности респондентов и поэтапное определение: уровня подростковой депрессивности; личностных черт, проявляющихся у подростков в депрессивном состоянии; особенностей самосознания подростками с разным уровнем депрессивности; функционального состояния; иерархической структуры самоотношения; адаптационного потенциала и особенностей регуляции. В результате было установлено, что подростковая депрессивность сопровождается изменениями в психофизической, эмоциональной, поведенческой и интерперсональной сфере, сопряженными с депрессивным симптомокомплексом. Деформация в адекватном функционировании вышеназванных сфер формирует деструктивную тенденцию личностного и профессионального развития. В процессе исследования экспериментальным путём были выделены психологические детерминанты преодоления депрессивности в подростковом возрасте, активизация которых легла в основу разработки психокоррекционных и развивающих психологических технологий ТПДеп.

Преодоление депрессивности в подростковом возрасте возможно при условии применения целенаправленного комплексного психологического влияния, представленного авторской программой „Развивающе-психокоррекционной тренинговой программой преодоления депрессивности у подростков” (ТПДеп). Данная программа представляет собой компиляцию психологического тренинга, индивидуальной психокоррекции, а также участия в работе социального окружения подростка, внедрение которых способствует активизации психологических ресурсов для реституции психологического здоровья, а также возобновления психического равновесия и выработке конструктивных способов реагирования на критические ситуации. Установлено, что среди психологических детерминант преодоления депрессии выделяется: благоприятный фон соматического здоровья, адекватное самоотношение подростка, личностные ресурсы, адаптивный потенциал, а также навыки саморегуляции. Констатировано, что применение психокоррекционных и развивающих технологий способствует эффективному преодолению депрессивности в подростковом возрасте, а также созданию и использованию психопрофилактических моделей для предупреждения появления депрессивности у

подростков. Результативность использования вышеназванных технологий обеспечивает успешный личностный и профессиональный рост и развитие.

Ключевые слова: подростковый возраст, депрессия, депрессивность, личностный профиль „склонность, уязвимость к депрессивности”, личностный профиль „несклонность, стойкость к депрессивности”, детерминанты возникновения и преодоления депрессивности, развивающе-психокоррекционные психотехнологии, модель психопрофилактики депрессивности.

Kosa N.S. The psychological determinants of depressivity's overcoming in teens. - Manuscript.

Thesis for the scientific degree of the Candidate of Psychological sciences in a speciality 19.00.07 - Pedagogical and Secular Psychology. - National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov, Kyiv, 2009.

The Thesis is devoted to the theoretical – experimental studying of problem of depressivity as the phenomenon of teens. It is coordinated the concept „depression”, „depressivity”, „factors of origin's depressivity”. It is realized the integrative studying of the psychological determination origin of depressivity and its influence on forming of personality in teens is carried out. It is realized the differentiation of the personality's profiles „inclination, vulnerability to the depressivity” and „averseness, firmness to the depressivity”. It is researched the psychological substance and content of internal resources, adaptive potential, process of self-regulation as factors of development of tolerance to depressivity. It is detected the psychological determinants of prevention and overcoming of depressivity in teens. It is processed and tested the program of developing developmental-psychocorrective psychotechnologies for prevention and overcoming of teens's depressivity.

Keywords: teens, depression, depressivity, factors of origin's depressivity, personality's profiles „inclination, vulnerability to the depressivity” and „averseness, firmness to the depressivity”, determinants of overcoming's depressivity, developmental-psychocorrective psychotechnologies, psycho-prevention's model of depressivity.