

ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКОВОЇ ДЕПРЕСИВНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ МОДЕЛІ

Сьогодення підлітків сповнене різноманітними подіями, яскравими емоційними переживаннями, постійною зміною діяльності та різноманітними контактами, що безперечно є стресовими ситуаціями в їхньому житті. Високою також є ймовірність впливу так званого екологічного стресу – сукупної дії екологічних, психосоціальних та соціально – екологічних чинників, які викликають напруження регуляторних механізмів, порушення рівноваги і пониження стійкості, що може призвести до депресії. Таким чином, підліток опиняється в „групі ризику” депресивності, та, зважаючи на психологічні особливості протікання підліткового періоду, ризик депресивності зростає. Необхідність подолання депресивності в підлітків зумовлена її негативними епідеміологічними тенденціями, які можуть призвести до деформації психологічного здоров'я у підрастаючого покоління.

Метою даної статті є обґрунтування психопрофілактичної моделі подолання підліткової депресивності.

Зважаючи на негативну динаміку глобального процесу загальної трансформації психічного здоров'я населення, зокрема, депресивних розладів, актуальним є створення ефективної моделі профілактичної роботи психологічного неблагополуччя. Виникнення цієї потреби впливає з результатів проведеної психодіагностичної та психокорекційної роботи з депресивними підлітками протягом 2006 – 2008 років на базі ПТНЗ міста Чернівці.

Отже, організаційне забезпечення психопрофілактичної роботи включає дві фази:

- перша фаза – збір даних за допомогою психодіагностичних методів та методик;
- друга фаза – проведення тренінгів, надання психологічної допомоги підліткам та їхньому соціальному оточенню, які входять до складу.

Розвивально - психокорекційна програма подолання депресивності у підлітків (ТПДеп) включає:

1. Тренінг.
2. Індивідуальна психокорекція: бесіда з кожним підлітком – 1-2 рази по 1,0 – 1,5 години.
3. Участь у роботі інших осіб:

- батьки, близькі родичі (бесіда);
- вчителі, майстри, вихователі (бесіда; допомога в підтримці та контроль за емоційним станом підлітків; вироблення ефективних способів реагування на прояви депресивності та інше).

Метою є активізація психологічних ресурсів та механізмів подолання депресивності в підлітків.

Загальний алгоритм роботи за ТПДеп забезпечується виконанням завдань і дотриманням принципів та має таке графічне вираження (Див. Рис.1)

Завдання ТПДеп:

- допомогти дітям усвідомити власні емоційні переживання;
- віднайти позитивні форми вираження негативних емоцій;
- підвищити самооцінку та сформулювати позитивне самосприйняття;
- стимулювати роботу адаптивних механізмів;
- сформулювати мотивацію саморегуляції та саморозвитку;
- виробити конструктивні способи реагування на критичні ситуації;
- навчити аналізувати та регулювати емоційний стан.

Вік учасників: 14 – 17 років; кількісний склад груп – 11-15 дітей.

Методи роботи: вправи на самопізнання та саморегуляцію; самодіагностика; сюжетно – рольові ігри; образотворча діяльність; самооцінювання; бесіда; вправи на ауторелаксацію та візуалізацію.

Тривалість: 15 занять (1,5 години через день).

Конструювання та оцінка результатів ТПДеп обумовлені дотриманням таких *основних принципів*:

- урахування індивідуально-психологічних особливостей підлітків;
- дотримання основних етичних вимог;
- поетапності, поступовості (вихід кожного наступного етапу з попереднього);
- встановлення відносин взаємної відповідальності;
- орієнтації на норми й цінності індивіда;
- принцип безоціночного і неупередженого ставлення;
- добровільності, свободи вибору;
- співробітництва, взаємодії та зворотного зв'язку;
- активного планування та формування найближчих перспективних досягнень.

Дотримання основних принципів є неодмінною умовою успішної організації і ведення психотерапевтичного та консультативного процесу.

При роботі за розвивально - психокорекційною програмою подолання депресивності в підлітків ми спрямовували зусилля учасників групи на виконання таких підзавдань:

- пов'язати почуття з причиною їх виникнення;
- знайти пояснення чинникам, які підтримують депресію;
- ставити невелику, але досяжну мету.

Зміст та структура занять:

Програма тренінгу включає три блоки:

I блок – орієнтовний (3 заняття). «Моя індивідуальність» (4,5 год.)

Мета етапу: емоційне згуртування учасників групи.

Основним змістом є зняття напруги, згуртування, самоусвідомлення та самовизначення як учасника групової взаємодії.

II блок – розвивальний (9 занять) «Мій унікальний внутрішній світ» (13,5 год.)

Мета етапу: активізація процесів самопізнання, самосприйняття та саморегуляції, формування адекватної самооцінки, підвищення власної цінності, вироблення вміння аналізувати ситуацію та виробляти альтернативні форми реагування на неї.

III блок – закріплюючий (3 заняття) «Мої нові можливості» (4,5 год.)

Метою етапу є закріплення позитивного самосприйняття та навичок регуляції власного емоційного стану.

Власне *психопрофілактична* тактика має такі стратегічні напрями:

- зменшення та / або подолання депресивної симптоматики;
- відновлення психосоціальних функцій;
- зведення до мінімуму ризику вірогідності загострення або повторення депресивного втручання в життя підлітка.

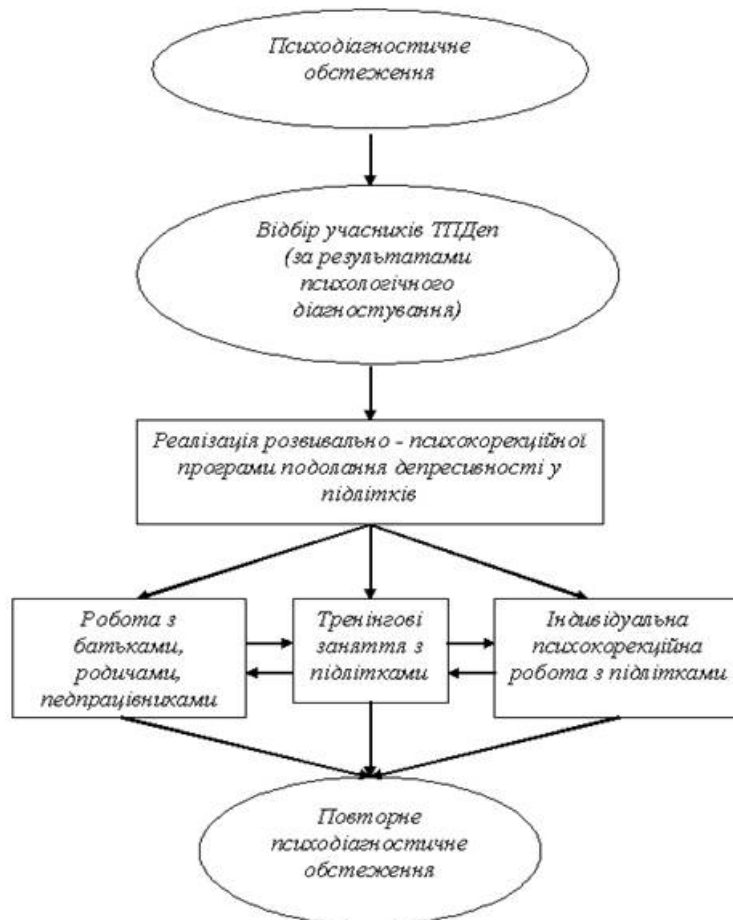


Рис. 1. Загальний алгоритм роботи з депресивними підлітками

Для успішного функціонування психопрофілактичної моделі необхідним є дотримання таких основних принципів:

- комплексного впливу;
- взаємодії елементів;
- варіабельності або гнучкості всієї моделі і окремих її елементів;
- розширення сфер впливу та використання;
- постійного вдосконалення.

Критерієм оцінки успішності функціонування психопрофілактичної моделі є явна позитивна динаміка психологічного та емоційного благополуччя підлітків. А ефективність роботи моделі базується на холістичному функціонуванні всіх її елементів. Модель психопрофілактики депресивних станів представлено на рис. 2.

Первинна профілактика передбачає участь усієї групи, з якою працює психолог, вторинна – роботу з людьми, які знаходяться у зоні ризику, тобто схильні до депресії, а третинна профілактика розрахована на тих респондентів, в яких депресивність вже діагностовано.

Функціонування психопрофілактичної моделі може також проводитись у форматі нижчевикладеної схеми:

Депресивний стан → умови та джерела виникнення → зовнішні та внутрішні (об'єктивні та суб'єктивні) чинники переживання → самодіагностика та психодіагностика → аналіз отриманих даних → вибір стратегії психологічної допомоги → робота з найближчим оточенням (надання діагностичних та консультативних послуг) → робота психолога, психотерапевта та/або інших фахівців → оцінка результативності проведених заходів → фіксація позитивного результату.

Для збереження функціональної спроможності нашої моделі ми робимо акцент на усвідомленості причинно-наслідкових зв'язків та наслідків роботи. Важливим є вироблення позитивного конструктивного мислення, яке б дозволило не тільки досягти розуміння й розпізнавання витоків і шляхів розвитку депресивних сценаріїв, причин депресії, емоційних і поведінкових реакцій найбільш характерних для депресивних розладів, але й подолати або нівелювати дію тригерних механізмів депресивності.

Висновки. Психологічне неблагополуччя населення безупинно зростає як наслідок дії соціальних чинників, стресогенності середовища, в якому ми живемо, процесів урбанізації, а також психологічних деформацій як відповідь на ці зміни. Особливо вразливою категорією є підлітки, оскільки на психологічно та фізіологічно незрілий організм накладається ще й дія несприятливих психосоціальних чинників.



Рис. 2. Модель психопрофілактики депресивних станів

Отже, важливим є комплексне застосування креативних психотехнологій для активізації психологічних детермінант подолання депресивності та психопрофілактичної моделі, що сприятиме не лише реституції психологічного здоров'я, відновленню внутрішнього балансу, але й запобіганню розвитку й поширення депресивних розладів у підлітковому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Малкина–Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.:ЭКСМО, 2005. – 896 с.
2. Михайлов Б.В. Проблема депрессий в общесоматической практике // Международный медицинский журнал. – 2003. – Т.9, - №3. – с.22-27.
3. Положий Б. С. Стрессы социальных изменений и расстройства психического здоровья // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. Бехтерева. - 1996. - №1 - 2. – С. 136 – 149.
4. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2000.–304 с.
- 5.Таланов В.Л., Малкина–Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.:ЭКСМО, 2003. – 928 с.
6. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
7. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. - СПб.: Питер, 2000.

Подано до редакції 08.10.08

РЕЗЮМЕ

Підкреслюється актуальність проблеми підліткової депресивності внаслідок зростання епідеміологічних тенденцій деформації психологічного здоров'я. Подана розробка авторської моделі психопрофілактики депресивності в підлітковому віці, зокрема Розвивально-психокорекційної програми подолання депресивності у підлітків (ТПДеп), які сприятимуть запобіганню деструктивних тенденцій та відновленню психологічного й емоційного балансу.

РЕЗЮМЕ

Подчеркивается актуальность проблемы подростковой депрессивности в результате роста эпидемиологических тенденций деформации психологического здоровья. Подана разработка авторской модели психопрофилактики депрессивности в подростковом возрасте, в частности Развивающе-психокоррекционной программы преодоления депрессивности у подростков (ТПДеп), которые будут способствовать предотвращению деструктивных тенденций и возобновлению психологического и эмоционального баланса.

SUMMARY

The article emphasizes actuality of the problem of juvenile depression as a result of growth of epidemiology tendencies of psychological health deformation. It presents the author's model of psychological prophylaxis of depressiveness in teen age, in particular developing and psycho-correcting programs of overcoming depressiveness of teenagers allowing to prevent destructive tendencies and enabling renewal of psychological and emotional balance.

Ключові слова депресивність, підлітковий вік, модель психопрофілактики депресії, розвивально - психокорекційна програма подолання депресивності у підлітків.

Ключевые слова депрессивность, подростковый возраст, модель психопрофилактики депрессии, развивающая и психокоррекционная программа преодоления депрессивности у подростков.

Keywords depressiveness, teen age, the model of psychological prophylaxis of depression, developing and psycho-correcting program of overcoming teenagers' depressiveness.

