**Коса, Наталія Сергіївна. Психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. С. Коса ; керівник роботи Н. І. Пов'якель ; Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2010. - 267 с.**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**імені М.П. ДРАГОМАНОВА**

На правах рукопису

**Коса Наталія Сергіївна**

УДК 159.922.73

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Дисертація**

на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор

**Пов’якель Надія Іванівна**

Київ -2010**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП........................................................................................................................ | 4 |
| РОЗДІЛ 1  ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВИНИКНЕННЯ І ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ | 12 |
| 1.1. Депресивність як психологічний феномен та особистісна властивість......... | 12 |
| 1.2. Аналіз психологічних причин, які детермінують виникнення депресивності у підлітковому віці.............................................................................. | 23 |
| 1.3. Підліткова депресивність та її специфіка.......................................................... | 32 |
| 1.4. Основні психологічні підходи до регулювання і подолання депресивності у підлітковому віці...................................................................................................... | 46 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1..................................................................................... | 59 |
| РОЗДІЛ 2  ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕПРЕСИВНОСТІ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ І ПОДОЛАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.............................................................................................................................. | 64 |
| 2.1. Методичний апарат дослідження депресивності та її психологічної детермінації у підлітковому віці............................................................................... | 64 |
| 2.2. Психологічні особливості проявів та рівень депресивності у підлітковому віці................................................................................................................................ | 80 |
| 2.3. Особистісні детермінанти підліткової депресивності..................................... | 99 |
| 2.4. Розвиток умінь саморегуляції у депресивних підлітків.................................. | 112 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2..................................................................................... | 127 |
| РОЗДІЛ 3  ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.............................................................................................................................. | 132 |
| 3.1. Розвивально-психокорекційна програма подолання депресивності у підлітковому віці......................................................................................................... | 132 |
| 3.2. Зміни в розвитку саморегуляції у депресивних підлітків експериментальної та контрольної груп ................................................................ | 146 |
| 3.3. Динаміка розвитку психологічних детермінант подолання підліткової депресивності в експериментальній та контрольній групах................................. | 162 |
| 3.4. Результати формувального експерименту з подолання депресивності у підлітковому віці......................................................................................................... | 177 |
| 3.5. Психопрофілактика депресивності у підлітковому віці.................................. | 183 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3..................................................................................... | 192 |
| ВИСНОВКИ................................................................................................................ | 196 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ................................................................... | 201 |
| ДОДАТКИ |  |

**ВСТУП**

**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 унеможливлюється - 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: *І 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; *ІІ 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.Бехтєрєва); методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою(САН) В.Доскіна, Н.Лаврентьєва та ін.; тест-опитувальник самоставлення В.В.Століна та С.Р.Пантелєєва; 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, самоставлення, 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.

**ВИСНОВКИ**

У дисертації презентовані 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 слабко розвинена система саморегуляції; посередній функціональний стан; низький рівень особистісного диференціалу; дисбаланс в емоційно-вольовій сфері; низький адаптивний потенціал; у структурі самоставлення 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, гендерної культури переживань у регіоні 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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. / Г.С.Абрамова - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр „Академия”, 1999.-672 С.
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. / К.А.Абульханова-Славская – М.: Наука, 1980. – 335 С.
3. Абульанова-Славская К.А. Личностные типы мышления // Когнитивная психология. / К.А.Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1986. – С. 154 – 178.
4. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. / К.А.Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 299 С.
5. Абульханова К.А., Рубинштейн С.Л. - ретроспектива и перспектива / К.А.Абульханова, С.Л.Рубинтейн // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В.Брушлинского, М.И.Воловиковой, В.Н.Дружинина. М.: Изд-во „Академический проект”, 2000. - С. 11-26.
6. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. / В.А.Аверин - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. - 379 С.
7. Аверин В.А., Дандарова Ж.К., Деркач А.А. и др. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость: Полный курс психологии развития: Учебное пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / А.А.Реан (ред.). — 2-е изд. — СПб.: прайм - ЕВРОЗНАК, 2003. — 411 С.: ил. — (Серия „Психологическая энциклопедия”).
8. Анастази А. Психологическое тестирование / Под ред. К.М.Гуревич. – М.: Просвещение, 1982. – т.1. – 256С.
9. Анастази А. Психологическое тестирование / Под ред. К.М.Гуревич. – М.: Просвещение, 1982. – т.2. – 298 С.
10. Андрющенко А.В. Анализ синдромальной коморбидности депрессивных и обсессивно-фобических расстройств / А.В.Андрющенко // Соц.

клин, психиатрия, 1994. - №4. - С. 94-99.

1. Бандура А. Теория социального научения. / А.Бандура. / Пер. с англ. Под редакцией Н.Н.Чубарь. – СПб: ЕВРАЗИЯ, 2000. - 320 С.
2. Баскаков А.Я. Методология научного исследования: Учеб. пособие. / А.Я.Баскаков, Н.В.Туленков – К.: МАУП, 2002. – 216 С.
3. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. / А.Бек, А.Раш, Б.Шо, Г.Эмери – СПб.: Питер, 2003 – 304 С. – (Серия „Золотой фонд психотерапии”).
4. Берн Э. Групповая психотерапия. / Э.Берн - М.: Академический Проект, 2001. - 464 С.
5. Білуха М.Т. Основи наукових досліджень: Підручник. / М.Т.Білуха – К.: Вища школа, 1997. – 271 С.
6. Блонский П.П. Педология. / П.П.Блонский. - М., СПб: Владос, 2000. – 288 С.
7. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. / М.И.Бобнева – Москва: Наука, 1990. – 311 С.
8. Бодров В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора. / В.А.Бодров, А.А.Обознов // Психологический журнал, 2000. - Т. 21, № 4. - С.32-40.
9. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. / Л.И.Божович - М.: Просвещение, 1968. – 464 С.

Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. / В.Ю.Большаков – СПб.: Социально – психологический центр, 1996. – 380 С.