

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.974.053.6:177.77

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.18>

Т. С. Асланян

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
Донбаський державний педагогічний університет

О. Б. Єгорова

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
Донбаський державний педагогічний університет

О. В. Шевельдіна

асистент кафедри прикладної психології
Донбаський державний педагогічний університет

РОЛЬ ВДЯЧНОСТІ В ПОДОЛАННІ НЕВРОТИЧНОЇ ДЕПРЕСІЇ ЮНАКІВ

У статті проведено аналіз останніх досліджень в галузі невротичної депресії школярів. Поставлено завдання визначити особливості взаємозв'язку подяки та невротичної депресії юнаків.

У статті розглянуто основні підходи до визначення подяки, невротичної депресії, психічного здоров'я в сучасній науці. Проведено аналіз концепцій і напрямів медико-психологічних досліджень цього феномена.

Показано, що більше всього уваги в літературі приділено аналізу депресії та депресивних станів у дітей, підлітків та дорослих. Наукові роботи з вивчення проблеми впливу подяки на прояви невротичної депресії у школярів нами не виявлені.

Особливу увагу приділено вивченню стану проблеми етичного вживання термінів. Так, згідно з низкою досліджень у науковій літературі, численні автори розрізняють такі поняття, як «депресивний епізод», «депресивний стан», «депресія», «види депресії». Водночас прийнято вважати певні терміни описанням одного явища. Йдеться про такі поняття, як «дистимія», «депресивний невроз» та «невротична депресія».

Експериментальну перевірку гіпотези здійснено на масиві старшокласників загальноосвітніх шкіл м. Слов'янська, що на Донеччині. Використано спеціальні психодіагностичні методики, які є валідними та відповідають завданням дослідження, а також лінійну кореляцію Пірсона.

Проведено емпіричне дослідження невротичної депресії, психічного здоров'я, вдячності, суб'єктивного почуття щастя, помсти, ворожості й образи, деяких видів агресії. Аналіз результатів нашого дослідження дав змогу виявити відмінності показників досліджених індексів у школярів з різними рівнями вдячності. Показано, що агресія підсилює прояви невротичної депресії. Явна невротична депресія спостерігаються рідше в осіб з вищим рівнем вдячності. Вдячність покращує стан психічного здоров'я учнів. Для подолання депресії юнаків розроблено корекційно-профілактичний психологічний тренінг.

Інформація статті може бути корисна для аудиторії батьків, викладачів, психологів, а також для кожного, хто небайдужий до проблеми депресії в сучасній українській школі.

Ключові слова: подяка, невротична депресія, психічне здоров'я, медичні та психологічні теорії, старшокласник.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає в тому, що останніми роками, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, спостерігається значне зростання кількості депресивних захворювань. Сьогодні депресія належить до найбільш поширених хворіб, при цьому депресивний стан став своєрідною епідемією людства.

Майже всі хвороби українського суспільства (90%) викликані власним небажанням людей бачити себе здоровими, а головною причиною хворіб сучасних українців лікарі вважають хронічну депресію [2].

Пік захворювань ще кілька років тому припадав на вікову категорію людей 30–40 років. Нині він зрушився в бік підліткового й дитячого віку. Не

тільки дорослі, але й підлітки та навіть та діти все частіше живуть у стані негативного сприйняття життя.

Як показано в роботі [6], піки найбільш проблематичного стану у тинейджерів припадають на 16 і 19 років, збільшуються під час переходу від підліткового віку до юності, супроводжуються такими симптомами, як відсутність апетиту, млявість, дуже частий сон, безсоння [2]. Депресія відіграє не останню роль у виникненні розладів харчування, різних психосоматичних захворювань, труднощів у навчанні. Юнаки-депресанти складають особливу групу ризику, проявляючи схильність до суїциду.

Сьогодні як ніколи раніше гостро постає проблема виникнення й розвитку депресії в юності, тому що порівняно з попереднім поколінням сучасні вітчизняні юнаки почуваються менш захищеними, більш невпевненими в собі й завтрашньому дні.

Чи впливає вдячність на протікання депресії старшокласників, і якщо так, то як саме?

Мета статті полягає в експериментальному вивченні взаємозв'язку вдячності та невротичної депресії в юнаків.

Виклад основного матеріалу. Термін «депресія» використовується для опису різних понять. Так, дослідники розглядають депресивний епізод (переживання стану печалі, порушення сну та апетиту, втеча з дому тощо) [8, с. 140–145], депресивний стан (збірне позначення дуже різних форм депресії: від ендогенної депресії чи меланхолії аж до реактивної депресії, наприклад, класичний стан людини, що перебуває в депресії, передбачає серйозний вираз, відчуття внутрішньої порожнечі та водночас занепокоєння, а положення тіла свідчить про занурення в себе) [1, с. 237], депресію (афективний стан з характерним негативним емоційним тлом, зміною мотиваційної та когнітивної сфер, загальною пасивністю поведінки) [5; 6].

Практично кожна людина сьогодні знайома з терміном «невротична депресія», яку багато хто вважає тимчасовим і легко переборним періодом життя.

Невротична депресія, депресивний невроз, дистимія є синонімами. Згідно з даними Американської психіатричної асоціації близько 6% населення США хворіє на невротичну депресію, з яких 3% становлять молоді люди [7].

Невротична депресія (НД) – це захворювання, що виникає внаслідок дії психотравмуючої події. НД розвивається внаслідок стресів, конфліктів, психотравмуючих ситуацій, дуже значущих для цієї людини. Розлад приймає зтяжну форму неврозу.

Людина стає більш повільною та млявою, в ній немає колишньої енергії, вона почувається пригнічено й пригноблювано, відчуває, що в її житті

мало радості й щастя, стає якоюсь байдужою, не має колишніх інтересів і захоплень, часто відчуває бажання побути на самоті, до неї приходять думки про те, що її друзі щасливіші, в неї виникає відчуття, що в багатьох неприємностях винна вона сама [5, с. 399–404].

Невротична депресія здатна негативно впливати на психіку людини, сприяє виникненню суїцидальних думок. Уникнути цього допоможуть тільки своєчасне лікування й любов [7]. Вдячність є шляхом до любові [9].

Як відомо, 11 січня, згідно з ООН, вважають Всесвітнім днем найввічливішого слова будь-якою мовою, а саме слова «спасибі», слова вдячності. Вдячність називають вміння людини належно оцінити будь-яку виявлену до неї уважність, зроблену для неї добру справу [3].

Вдячність має суспільне значення, вона підтримує в людях бажання робити добро іншим. Ми знаємо, що бажання робити добро іншим – це любов, а виявлена любов зароджує любов.

З іншого боку, невдячність зароджує небажання бути добродійцем. Коли ми зробимо щось добре, відчуваємо потребу визнання, а коли його немає, то зменшується почуття солідарності та людської доброзичливості. Своєчасно виявлена тепла, сердечна вдячність може служити поштовхом до створення подальших добрих справ [3; 4].

Наше наукове дослідження проводилось на базі середніх шкіл м. Слов'янська Донецької області. Експериментальну вибірку склали юнаки 15–16 років.

У ході дослідження вирішувались такі завдання, як дослідження невротичної депресії старшокласників; вивчення вдячності юнаків, визначення особливостей прояву суб'єктивного переживання щастя учнів старших класів, дослідження особливостей прояву образи та помсти випускників, вивчення особливостей агресії юнаків, визначення взаємозв'язку невротичної депресії та вдячності в ранній юності.

Для вирішення поставлених завдань під час дослідження застосовано такі психодіагностичні методи, як спостереження, бесіда, методи математичної статистики (визначення середніх показників та коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона). Також підібрані спеціальні методики («Шкала депресії та психічного здоров'я» К. Яхіна, Д. Менделевича; опитувальник «Вдячність» М. МакКаллоу та Р. Еммонса; методика «Ви вмієте бути щасливим?» А. Кудряшова; «Шкала образи та помсти» Є. Ільїна та П. Ковальова; методика агресії Басса – Дарки).

На підставі результатів, отриманих в ході дослідження, й статистичної обробки даних здобуто таке.

За методикою К. Яхіна, Д. Менделевича показник невротичної депресії старшокласників становить

2,59, а психічного здоров'я – 1,09. Отже, більшість досліджуваних потребує психокорекційної роботи з покращення емоційних станів, особливо юнаки з високим рівнем невротичної депресії.

Також серед досліджуваних випускників переважають особи з низьким рівнем вдячності (77%), загалом по групі цей показник перебуває в межах низького (1,20). Отже, у певній групі учнівської молоді має місце нездатність бути вдячним до життя.

При цьому серед опитаних переважає середній рівень суб'єктивного переживання щастя (45%), 12% мають високий рівень, а 43% складають старшокласники з низьким рівнем щастя; узагальнений показник по групі сягає низького рівня з тенденцією до середнього (1,7).

Згідно з методикою Є. Ільїна та П. Ковальова найменше у випускників виражені показники помсти (1,70), більшою мірою – ворожості (1,95) та образи (2,20). Всі ці показники перебувають у межах середнього та високого рівнів. Отже, більшість досліджуваних нігілістично ставиться до загальноприйнятих моральних правил, іноді може відчувати незадоволеність своїм положенням та бажання відплатити іншим людям за образу. Ці переживання у старшокласників можуть співпадати з почуттями звичайних людей, але окремі учні потребують психологічної допомоги.

За методикою Басса – Дарки у випускників найменш виражена підозра (1,59), більшою мірою – фізична (2,0) та вербальна агресія (2,0). Найбільш виражено у старшокласників почуття провини (2,2).

В результаті кореляційного аналізу виявлено позитивні та негативні кореляційні зв'язки, що свідчать про можливий підсилюючий або послаблюючий ефект.

Так, образа підсилює прояви помсти (0,32, $p \leq 0,05$), ворожості (0,74, $p \leq 0,001$) та невротичної депресії (0,37, $p \leq 0,05$); помста ослаблює суб'єктивне переживання щастя (-0,33, $p \leq 0,05$) та підсилює прояви образи (0,32, $p \leq 0,05$), ворожості (0,48, $p \leq 0,001$), невротичної депресії (0,33, $p \leq 0,05$); ворожість ослаблює психічне здоров'я (-0,40, $p \leq 0,01$) та суб'єктивне переживання щастя (-0,45, $p \leq 0,01$), а також підсилює прояви образи (0,74, $p \leq 0,001$), помсти (0,48, $p \leq 0,001$).

Також виявлено зворотній зв'язок між вдячністю та невротичною депресією (-0,48, $p \leq 0,001$), тобто чим більше юнак проявлятиме вдячність до

оточуючих, тим менше в нього будуть спостерігатися невротична депресія та її ознаки.

Задля корекційно-профілактичної роботи з групою депресантів можуть бути використані методи психотерапії [9].

Висновки. Таким чином, проведене дослідження показало наявність зворотних кореляційних зв'язків між вдячністю та невротичною депресією у випускників. Виявлено коефіцієнти Пірсона, що на помірному рівні притаманні особам з високим рівнем невротичної депресії та низьким рівнем вдячності, а також дають змогу налагодити спеціальну роботу з коригування невротичної депресії у старшокласників.

Отже, виховання в учнях здатності до вдячності може сприяти подоланню в них невротичної депресії та покращенню стану психічного здоров'я.

Література:

1. Бенеш Г. Психологія: dtv-атлас : довідник / пер. з нім. В. Васютинського. Київ : Знання-Прес, 2007. 510 с.
2. Богомолец О. Украинцев массово косит хроническая депрессия. Киев, 2012. URL: <http://www.ru.tsn.ua> (дата звернення: 21.03.2019).
3. Вдячність. URL: <http://www.uk.m.wikipedia.org> (дата звернення: 21.03.2019).
4. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / пер. с англ. А. Ускова. Санкт-Петербург : Б.С.К., 1997. 96 с.
5. Менделевич В. Клиническая и медицинская психология. Москва : МЕД Пресс-информ, 2005. 432 с.
6. Мэш Э., Вольф Д. Депрессивные расстройства. *Детская патопсихология. Нарушение психики ребенка*. Санкт-Петербург : Еврознак, 2003. С. 251–262 (Проект «Психологическая энциклопедия»).
7. Невротическая депрессия: причины, симптомы, лечение. URL: <http://www.depressia.info> (дата звернення: 21.03.2019).
8. Попов Ю., Вид В. Современная клиническая психиатрия. Москва : Экспертное бюро, 1997. 496 с.
9. Уолш Р. Основание духовности. Семь практик для пробуждения сердца и ума / пер. А. Киселева, В. Майкова. Москва : АСТ, 2004. 384 с.

Aslanian T. S., Yehorova O. B., Sheveldina O. V. A role of gratitude in overcoming of neurotic depression at youths

The work is the analysis of the last researches in area of neurotic depression of schoolboys. We set the problem to consider the features of correlations of youth's gratitude and neurotic depression.

The basic approaches and definitions of gratitude, neurotic depression, and mental health in modern science are examined in the article. The analysis of conceptions and directions of medical and psychological researches of this phenomenon is conducted.

It is found that most information in literature is devoted to analysis of manifestation of depression and depression states at children and adults. Very little researches are devoted to the study of problem of gratitude influence on the rise of neurotic depression at schoolboys.

Research was conducted on the array of youths of general education schools of t. Slavyansk of the Donbass region. We used psych diagnostic research methods: "scale of depression and psychical health»" by K. Yakhin and D. Mendelevich; a test "Gratitude" by M. MakKallou and R. Emmons; method "Are you able to be happy?" of A. Kudryashov; "Scale of offense and revenge" by E. Il'in and P. Kovalev; Buss – Durkey Inventory. Also methods of mathematical statistics (subaccount of coefficient of Pirson linear correlation) were used.

We have carried out an empirical research of neurotic depression, mental health, and gratitude, subjective sense of happiness, indexes of revenge, hostility and offense, the types of aggression. The analysis and summarized results of our research let us conclude that there are distinctions of display of the probed indexes for schoolboys with the different levels of gratitude.

We found, that aggression strengthens the display of neurotic depression. It was exposed, that youths manifest signs of neurotic depression rarer with more high level of gratitude. Gratitude improves the state of youth's psychical health.

Training was developed with correctional and preventive goal to overcome pupil's depression. The article's information may be useful to parents, teachers, and psychologists, to everybody who is interested in the problem of depression at Ukraine school.

Key words: *thanks, dysthymia, psychical health, medical and psychological theories, senior pupil.*