

практику фахового вдосконалення в MLM, що також відкриває широкі можливості для просвітницької діяльності практичних психологів в цьому середовищі.

**Гончаренко Е.І., студентка НаУКМА**

## **ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГА – ФАХІВЦЯ ДО РОБОТИ З ПІДЛІТКОВОЮ ДЕПРЕСІЄЮ**

Підлітковий вік - один з найскладніших етапів в житті людини. Саме в цей час відбувається перехід від дитинства до дорослого життя. Вступ дитини в підлітковий період характеризується якісним поштовхом в розвитку самосвідомості. Виникнення потреби в пізнанні власних особливостей, інтерес до себе та роздуми про себе – характерна особливість дітей підліткового віку. До аналізу своєї особистості підліток звертається як до засобу, який допомагає в організації стосунків та діяльності, у досягненні особисто значущих задач сьогодення та майбутнього.

Сучасний підліток живе у світі складному по своєму змісту й розвитком тенденцій. На динаміку розвитку особистості підлітка впливають різні соціальні структури, такі як сім'я школа, неформальні об'єднання та інше.[1] Депресія заподіює найсильніші психологічні, емоційні та фізичні страждання, які істотно знижують якість життя хворого, рівень його сімейної, соціальної та трудової адаптації. Уявлення про інших людей та самого себе не завжди реалістичні. У багатьох підлітків самооцінювання деяких якостей завищене та рівень домагань вищий за реальні можливості. На цій основі іноді виникає уявлення про несправедливе ставлення дорослого до підлітка, наприклад батьків або вчителя. Це може привести до виникнення у підлітка афекту та комплексу специфічних особливостей, з'являється образливість, підозрілість, недовіра, іноді агресивність і завжди – надмірно підвищена чутливість до

оцінок інших.[3]

Засоби масової інформації грають не завжди позитивну роль, деструктивно впливаючи на психіку підлітка стають передумовами порушень емоційно-вольової сфери особистості, психічних розладів, девіантної поведінки. [1, с.5]

Емоційне неблагополуччя підлітка – це один з об'єктів уваги шкільних психологів, педагогів, батьків. Своєчасна й якісна діагностика подібного стану, правильні корекційні заходи можуть перешкодити виникненню небажаних тенденцій у розвитку особистості, появи різних форм поведінкових відхилень, труднощів в шкільній і позашкільній діяльності підлітка.[1, с.5]

В останні роки, за кордоном, відбулося значне зростання інтересу до цієї проблеми з боку загальної, педагогічної, вікової та клінічної психології. З'явилися фундаментальні теоретичні праці, багато масштабні епідеміологічні й лонгітюдні дослідження. Це значний прогрес у науці і вся отримана інформація дозволяє, за допомогою тестувань, виявити депресивні настрої і розпочати їх усунення.

Підготовка практичних психологів не може обмежуватись лише оволодінням психологічними методами та прийомами. Вона повинна орієнтуватись на надання психологічної допомоги особистості, психокорекції.

Для визначення депресивних настроїв у підлітка психолог може використати такі методики, як: «Депрископ»; тест визначення тривожності за шкалою Тейлора; методику фрустраційних реакцій Розенцвейга; Діагностування самоактуалізації особистості А.В. Лазукіна; шкалу ясності Я-концепції.

За результатами цих або інших необхідних тестів, психолог може побудувати правильний напрямок консультування, який буде повністю скорегований відносно психологічних особливостей конкретного підлітка.

Також, у роботі можна використовувати групову психокорекцію.[2] Переваги якої в тому, що відбувається зворотній зв'язок, який надається в атмосфері безумовного прийняття, емпатії, психологічного комфорту, це сприяє проясненню Я-концепції, саморозумінню. Також, відбувається емоційна підтримка, що надається групою і допомагає стабілізувати самооцінку, підвищити самоповагу і змінити ставлення про себе. Групова форма роботи сприяє задоволенню потреби депресивного підлітка в безпеці, запобігає поширенню його ізольованості та дозволяє розвинути комунікативні навички, які сприятимуть успішному входженню в соціум.

В підлітковій психокорекції також має місце методика символдрами. Ця методика сприяє розвитку фрустраційної толерантності через глибинні переживання депресії на символічному рівні. Ключовою, в цьому методі, є процедура релаксації, яка сприяє підвищенню саморегуляції.[2]

Непотрібно, також, забувати і про сімейну психотерапію. Вона дозволить виявити який клімат переважає у сім'ї, які настрої беруть гору. Сімейна психотерапія може пришвидшити нормалізацію станів підлітка і не дозволити повторення, тобто повернення до депресивного стану.

Таким чином, підлітки у цьому кризовому періоді дуже вразливі. Їх фізіологічні та психологічні не зрозумілі їм зміни можуть призвести до виникнення депресивних станів, психологу працюючому з подоланням підліткової депресивності необхідно виявити в якому саме стані перебуває дитина, яке питання для неї гостріше, які мотиви переважає, і згідно з цим вибудовувати необхідну систему заходів психологічної допомоги.

Список літератури:

1. А. Подольский, О.Идобаева, П. Хейманс «Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика» - СПб.: Питер, 2004\_202с.
2. Здоровец. Т.Г. «Підготовка психолога – фахівця до робіт із підлітковою депресією» Актуальні проблеми психології. Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 1. Частина 1». Київ-Ніжин 2007
3. Иовчук Н.М. Депрессия у детей и подростков. / Н.М. Иовчук, А.А. Северный. – М., 1999. – 79 с.