

Литвиненко О.О.,

доцент кафедри практичної психології Інституту людини
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат психологічних наук

ORCID iD 0000-0003-2152-7285

Бандура Ю.В.,

студентка VI курсу спеціальності «Практична психологія»
Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

ORCID iD 0000-0002-9155-4425

ДЕПРЕСИВНІ ТА ТРИВОЖНІ ПРОЯВИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СОЦІОДЕМОГРАФІЧНИХ ФАКТОРІВ

У статті проаналізовано сутність понять «депресія» та «тривога». Узагальнено погляди зарубіжних та вітчизняних фахівців стосовно депресивних і тривожних проявів у старшокласників. Наведено опис наукового дослідження, присвяченого вивченню особливостей прояву депресії та тривоги залежно від соціодемографічних факторів. Представлено рекомендації щодо зменшення рівня депресивних і тривожних проявів у старшокласників.

Ключові слова: депресивні прояви, тривога, особистісна тривожність, психолого-педагогічні рекомендації, ситуативна тривожність, соціально-демографічний фактор.

© Литвиненко О.О., Бандура Ю.В., 2019

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства депресивні та тривожні прояви є широко розповсюдженими серед учнів старших класів. За даними ВООЗ, клінічна депресія діагностується у 8 % підлітків, депресивні ж прояви і епізоди зустрічаються в декілька разів частіше (Пасічник Н.І., 2017, с. 27). Учні, які мають депресивні та тривожні прояви відрізняються пригніченістю, низькою самооцінкою, втратою інтересу до того, що раніше приносило задоволення. Вони частіше бентежаться за інших, важко зосереджуються на чомусь, мають погану успішність у школі. Депресивні та тривожні прояви часто ігноруються як їх носієм, так і особами з його оточення: друзями, батьками, вчителями. Однак, саме ігнорування таких проявів може призвести до психічних розладів, а також до суїцидальних намірів та дій. Саме тому ми присвятили дану статтю аналізу депресивних і тривожних проявів у старшокласників із міської та сільської школи.

Дана проблема була досліджена численними вітчизняними і зарубіжними фахівцями: психологами, психотерапевтами та психіатрами (Г. Айзенк, В. Астапов, А. Бек, Л.І. Божович, Д. Вестбрук, Ю.А. Єлисеєв, О.І. Захаро-

ва, К. Ізард, Б.Д. Карвасарський, Д. Клерман, І.Г. Малкина-Пих, У. Морган, А.М. Прихожан, М. Селігман, Ч. Спілбергер, Ю. Ханін та інші). Проте аналіз наукової літератури свідчить про недостатність інформації щодо залежності депресивних і тривожних проявів у старшокласників від соціально-демографічних факторів.

Метою статті є теоретичне та емпіричне висвітлення особливостей депресивних і тривожних проявів у старшокласників із міської та сільської місцевостей.

Завдання статті полягають в узагальненні поглядів зарубіжних та вітчизняних фахівців стосовно депресивних і тривожних проявів у старшокласників; аналізі результатів емпіричного дослідження особливостей прояву депресії та тривоги в залежності від соціодемографічних факторів; представленні рекомендацій, щодо зменшення рівня депресивних і тривожних проявів у старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Депресія — це тривалий негативний емоційний стан людини, що супроводжується почуттям пригніченості, тотальної апатії, зниження активності у всіх сферах психічного та фізичного життя людини (Сергеєнкова О.П., 2012, с. 352).

За вітчизняною періодизацією психічного розвитку людини, вік старшокласників відповідає переходу від підліткового до юнацького віку. Юнацький вік є початком дорослого життя, формуванням світогляду, вибору професії. У юнаків починають з'являтися дорослі ролі та обов'язки, змінюються відносини з вчителями й батьками, зменшується кількість друзів і збільшується їх вибірковість. Ці зміни можуть детермінувати у юнаків депресивні прояви.

Для старшокласників характерні фізіологічні, розумові, поведінкові та емоційні прояви депресії (Зубцов Д., 2016, с. 79):

1. Фізіологічні особливості депресії проявляються через порушення сну, з'являються болі в серці, м'язах, шлунку, знижується енергія та зникає апетит, або, навпаки, людині властиве переїдання.

2. До розумових проявів депресії відносять труднощі у прийнятті рішення і зосередження уваги, уповільнюється мислення. У юнаків переважають негативні думки про себе, думки про непотрібність, а в разі тяжкої депресії — думки про самогубство.

3. Поведінкові прояви депресії характеризуються відмовою від розваг, небажанням спілкуватись з людьми та схильністю до усамітнення. Для розслаблення юнаки починають зловживати алкоголем та психоактивними речовинами.

4. До емоційних проявів депресії відноситься пригнічений настрій, дратівливість, туга, тривога, внутрішнє напруження, почуття провини, незадоволення собою. Учні втрачають інтерес до того, що раніше приносило задоволення.

Зважаючи на дослідження чисельних вчених (Ю.Ф. Антропова, А.І. Захарова, В.М. Козідубова та ін.) було виокремлено групу соціальних чинників, які впливають на виникнення депресивних проявів у старшокласників: сімейні розлади, конфлікти у сім'ї, розлучення батьків; аномалії виховання (гіпоопіка, гіперопіка, високі вимоги зі сторони батьків, фізичні покарання); смерть близьких родичів, друзів; розлучення з одним або обома батьками; конфліктність з однолітками, вчителями, шкільна дезадаптація; низький матеріальний стан; політична та соціально-економічна нестабільність, яка викликає страх і тривогу (Бігун Н.І., 2011, с. 30).

Зарубіжні та вітчизняні представники когнітивного підходу (А. Бек, О. Сергієнко) зауважують, що прояви депресії є наслідками ірраціонального і нереалістичного мислення, оскільки почуття і поведінка людини залежать від її думок, умовиводів. Відповідно до цього, з погляду

раціонально-емотивної терапії, виокремлюють життєві установки, які впливають на появу депресивного стану у людини: 1) негативна самооцінка; 2) песимістичне сприймання свого оточення і переконаність в тому, що воно має бути кращим; 3) похмуре бачення свого майбутнього; 4) наявність низького рівня самосхвалення і високої схильності до самоосуду; 5) очікування неприємностей і неспроможність з ними упоратись.

Термін «тривожність» тісно пов'язаний з поняттям «тривога», однак, деякі вчені стверджують, що слід відрізняти ці поняття. Так, у психологічному словнику за редакцією С. Головіна (Головін С.Ю., 1998, с. 566) тривога визначається як «негативні емоційні переживання, обумовлені очікуванням чогось небезпечного, що мають дифузний характер, не пов'язаний з конкретною подією». Автор зазначає, що тривога може з'являтися як відчуття безпорадності чи невпевненості в собі, або ж як безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх загрозливого характеру.

Натомість поняття «тривожність» С. Головін (Головін С.Ю., 1998, с. 567) пояснює як «стан підготовчого підвищення сенсорної уваги й моторної напруги в ситуації можливої небезпеки, яка забезпечує відповідну реакцію на страх».

Результати досліджень І. Іванова, П. Петрова, С. Сидорова свідчать, що у порівнянні з минулим десятиліттям, збільшилась кількість тривожних юнаків і змінилась форма їх тривожності — стала більш особистісною. Підвищена тривожність у старшокласників пояснюється тим, що саме в цьому віці в них виникає багато внутрішніх конфліктів і суперечностей, з одного боку, вони відчувають себе дорослими, а з іншого, батьки ставляться до них як до дітей. Крім того, до сучасного старшокласника висуваються високі вимоги, з'являється підвищена динамічність життя, несприйнятливі екологічні фактори, збільшується коло спілкування, обов'язків (Дмитрієва С.М., 2011, с. 346).

На думку А. Прихожан (Прихожан А.М., 2000, с. 6), всім людям властивий деякий рівень тривожності і виявляється необхідним для успішної адаптації. Наявність у людини тривожності як особистісного утворення, свідчить про порушення в особистісному розвитку, що заважає нормальному розвитку, діяльності і спілкуванню.

Тривожні прояви у старшокласників, С. Максимець, пов'язує з проблемою впливу комп'ютерів та соціальних мереж на особистість людини. За результатами його дослідження, у старшокласників, які зловживають

комп'ютерними іграми відбуваються відхилення в емоційній сфері. В першу чергу відзначається підвищений рівень тривожності, який ще більше підсилюється під впливом тривалого перебування у віртуальній реальності (Максимець С.М., 2004, с. 42).

Констатація результатів дослідження. Емпіричне дослідження депресивних і тривожних проявів у старшокласників проводилось на базі 9-11 класів шкіл міста Києва та смт. Драбів, Черкаської області. Загальна кількість респондентів склала 80 учнів старших класів, з них 43 дівчат та 37 хлопців. У ході визначення взаємозв'язків між індивідуально-типологічними властивостями старшокласників (з використанням ІТО Л. Собчик) та їх схильності до депресії та тривоги нами було виявлено наступну закономірність: чим більший показник інтроверсії, тим більша ймовірність розвитку депресії та відчуття тривожності, і, навпаки, екстраверти менш схильні до депресивних і тривожних проявів. Депресія має сильний прямий зв'язок з особистісною й ситуативною тривожністю.

Показники рівня ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних за методикою Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна ми висвітлили в залежності від місця проживання та статевою ознакою. Ситуативна тривожність у старшокласників породжується певною ситуацією, яка викликає в них занепокоєння та може бути пов'язана з навчальною, особистісною діяльністю чи стосуватись безпосередньо індивідуальних характеристик індивіда.

Низький рівень тривожності є хорошою особливістю, яка допомагає адаптуватись до умов життєдіяльності людини. Так, результати дослідження рівня ситуативної тривожності за статтю засвідчили, що низький рівень мають 9,3 % дівчат та 27 % хлопців. Середній рівень характерний для значної кількості дівчат (34,8 %) та хлопців (40,5 %), що свідчить про легку напруженість та занепокоєння. Переважна більшість дівчат (55,8 %) та значна кількість хлопців (32,4 %) мають високий рівень ситуативної тривожності. Тобто, для них властиве сильне напруження в конкретних ситуаціях, що супроводжується яскраво вираженими фізіологічними, поведінковими проявами.

Рівні особистісної тривожності старшокласників за статтю мають наступні показники: низький рівень особистісної тривожності має лише незначна кількість хлопців, що становить 2,7 % від загальної кількості. Це означає, що юнакам характерний достатній самоконтроль та адекватні вимоги до себе. Середній рівень мають 37,2 % дівчат та 56,7 % хлопців, що свідчить

про наявність легкого напруження та настороженості. Середній рівень тривожності допомагає юнакам адаптуватись до умов, які висуває їм соціум. Високий рівень мають 60,4 % дівчат та 43,2 % хлопців, що свідчить про схильність учнів до частого занепокоєння, напруженості, в будь-якій ситуації бачать загрозу для своєї самооцінки та життєдіяльності. Отже, результати дослідження рівня особистісної тривожності старшокласників за статтю засвідчили, що переважна більшість дівчат (60,4 %) мають високий рівень тривожності, а для хлопців більш характерний середній рівень тривожності 56,7 % хлопців. Тобто, для дівчат, на відміну від хлопців, у більшій мірі характерне переживання емоційного дискомфорту, присутність почуття невпевненості, сором'язливості та скутості у стосунках з оточуючими людьми.

Відповідно до результатів дослідження, для старшокласників з міста найбільш характерний високий рівень ситуативної тривожності, що становить 67,5 % учнів від загальної кількості. Це свідчить про те, що учням характерна сильна напруга та занепокоєння щодо типових подій. Учні з сільської школи переважно мають низький (32,5 %) та середній (45 %) рівні тривожності. І лише 22,5 % учнів з сільської школи мають високий рівень ситуативної тривожності.

Результати дослідження особистісної тривожності старшокласників за місцем проживання свідчать про те, що учні з міста та села мають незначні розбіжності у показниках тривожності низького та середнього рівнів тривожності. Таким чином, низький рівень тривожності відсутній в учнів міської школи, а в сільській школі цей показник досягає лише 2,5 % від загальної кількості (1 учень). Середній рівень тривожності у місті — 35 %, натомість у селі показник становить 32,5 %. Проте, суттєву різницю можна помітити за показниками високого рівня тривожності у старшокласників. Відповідно до цього, в учнів міста високий рівень особистісної тривожності досягає 65 %, а в учнів з сільської школи становить 40 %.

Отже, такі розбіжності ситуативної та особистісної тривожності у старшокласників в залежності від місця проживання може пояснюватись тим, що у місті діти більше потрапляють у стресові ситуації, тому що, темп життя у місті значно вищий, ніж у селі.

Результати дослідження депресивних проявів (з використанням опитувальника Бека на визначення рівня депресії) у старшокласників за статтю засвідчують, що помірна та тяжка форма депресії однаковою мірою властива як хлопцям (2,7 %), так і дівчатам (2,3 %). Це оз-

начає, що вони потребують психологічного супроводу та підтримки рідних. Легку форму депресії мають 32,5 % дівчат та 18,9 % хлопців, що говорить про пригнічений настрій, втому, почуття безпорадності. Відсутність депресії становить 75,6 % у хлопців та 62,7 % у дівчаток. Тобто, такі учні іноді можуть відчувати смуток і знесилання навіть якщо нема жодних особливих причин, але зазвичай цей стан швидко проходить і не заважає повноцінному життю.

Відповідно до результатів дослідження рівня депресії за місцем проживання в 90 % учнів з сільської школи депресія відсутня, решта 10 % учнів мають легку форму прояву депресії. В учнів з міської школи депресія відсутня майже в половини учнів (47,5 %). Значна частина учнів з міської школи мають легку форму депресію (42,5 %), що свідчить про зниження настрою, млявості, швидкій втомлюваності. Також для учнів з міської школи властива як помірна форма (5 %) депресії, так і тяжка (5 %), натомість в учнів з сільської школи спостерігається відсутність показників за цими рівнями депресії.

Отже, відмінність показників прояву депресії між учнями міста та села, можна пояснити тим, що життя в селі менш насичене подіями, ніж у місті, спілкування має довірливий та довготривалий характер. Натомість, у жителів міста спостерігається низька згуртованість та високий темп життя, який в різній мірі викликає дискомфорт та провокує появу депресії.

Серед психолого-педагогічних рекомендацій старшокласникам щодо зменшення рівня тривожності та депресії містяться різні методи та способи зменшення цих проявів, до яких можна віднести: загальні способи боротьби (відпочинок, покращення якості сну, правильно харчуватися) та специфічні (дихальні вправи, арт-терапія, аромотерапія, бібліотерапія). Крім того, батьки та вчителі мають підтриму-

вати у юнаків позитивне самосприйняття, підбадьорювати їх, заохочувати до різних видів діяльності, підтримувати та вірити в успіх. Також батьки мають навчитись спокійно та правильно ставитись до успіхів та невдач своєї дитини, щоб дитина не боялась помилок, а вчилась на них, формуючи правильне ставлення до результатів своєї діяльності. У разі появи у дитини тяжкої депресії чи тривожного розладу звернутись до спеціаліста, який відповідно до симптомів підбере відповідний метод терапії.

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В ході дослідження ми дійшли до висновку, що тема депресивних та тривожних проявів в залежності від соціодемографічних факторів недостатньо розкрита, тому у подальшому ставимо перед собою завдання продовжити та розширити вивчення даної теми. Результати проведеного нами дослідження довели, що розвиток депресії та тривожних розладів залежать від статі та місця проживання. Тобто старшокласники, які проживають у мегаполісі, більш схильні до депресії та тривожних проявів. це може бути пов'язане з підвищеним загальним навантаженням на підлітка, пришвидшеним темпом життя у місті, при якому подекуди не залишається часу на повноцінний фізичний відпочинок та психоемоційне відновлення. Також у старшокласників, які проживають у великих містах та невеличких селищах суттєво відрізняється інтенсивність та загальний емоційний характер соціальних взаємодій, що своєю чергою може чинити вплив на відмінності у проявленні депресивних та тривожних якостей. Проте наші припущення про причинну обумовленість цих відмінностей є суто гіпотетичними. Тому саме в їх емпіричному дослідженні ми вбачаємо перспективи подальшої розробки даної проблеми.

ДЖЕРЕЛА

1. Бігун Н.І. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами: Монографія / Н.І. Бігун. — Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори», 2006, 2011. — 160 с.
2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. — Минск : Харвест, 1998. — 800 с.
3. Дмитрієва С.М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників / С.М. Дмитрієва // Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали п'ятої Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Саух. — К., 2011. — С. 345–349.
4. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика / Д. Зубцов // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. — 2016. — № 1. — С. 77–81.
5. Максимець С.М. Психологічний вплив комп'ютерних ігор на емоційну сферу старшокласників // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України (4–5). — 2004. — С. 42–44.

6. Пасічняк Н.І. Психологічні особливості депресивних розладів / Н.І. Пасічняк // Актуальні проблеми сучасної психології. — Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. — С. 27–31.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. — М. : Московский психологосоциальный институт; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
8. Загальна психологія : навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. — К. : Центр учбової літератури, 2012. — 376 с.

REFERENCES

1. Bihun N. I. Psykholohichni umovy osobystisnoho rozvytku pidlitkiv z depresyvnymy rozladamy: [Psychological conditions of personal development of adolescents with depressive disorders] Monohrafiia / N. I. Bihun. Kamianets-Podilskyi : PP «Medobory», 2006, 2011. 160 s. (ukr)
2. Holovyn S. Iu. Slovar praktycheskoho psykholoha [Practical Psychologist Dictionary] / S.Iu. Holovyn ; [S. Iu. Holovyn]. Mynsk : Kharvest, 1998. 800 s. (rus)
3. Dmytriieva S. M. Diahnostyka i korektsiia tryvozhnosti starshoklasnykiv [Diagnosis and correction of anxiety of high school students] / S. M. Dmytriieva // Konkurentospromozhnist v umovakh hlobalizatsii: realii, problemy ta perspektyvy: materialy piatoi Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii / za red. I.V. Saukh. K., 2011. S. 345–349. (ukr)
4. Zubtsov D. Depresii: vyznachennia ta symptomatyka [Depression: Definitions and Symptoms] / D. Zubtsov // Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho. Seriia: Psykholohichni nauky. 2016. № 1. S. 77–81. (ukr)
5. Maksymets S. M. Psykholohichniy vplyv kompiuternykh ihor na emotsiinu sferu starshoklasnykiv [The psychological impact of computer games on the emotional sphere of high school students] // Nauka i osvita. Naukovo-praktychnyi zhurnal Pivdennoho naukovoho tsentru NAPN Ukrainy (4–5). 2004. S. 42–44. (ukr)
6. Pasichniak N.I. Psykholohichni osoblyvosti depresyvnykh rozladiv [Psychological features of depressive disorders] / N.I. Pasichniak // Aktualni problemy suchasnoi psykholohii. Kherson : Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2017. S. 27–31. (ukr)
7. Prykhozhan A. M. Trevozhnost u detei y podrostkov: psykholohicheskaia pryroda y vozrastnaia dynamika [Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics] / A. M. Prykhozhan. M. : Moskovskiy psykholohosotsyalnyi ynstytut; Voronezh : Yzd-vo NPO «MODЭК», 2000. 304 s. (rus)
8. Serhieienkova O. P., Stoliarchuk O. A., Kokhanova O. P., Pasiеka O. V. Zahalna psykholohiia : [General Psychology] navch.posib. / Serhieienkova O. P., Stoliarchuk O. A., Kokhanova O. P., Pasiеka O. V. K. : Tsentr uchbovoi literatury, 2012. 376 s. (ukr)

Литвиненко Е.А., Бандура Ю.В.

ДЕПРЕССИВНЫЕ И ТРЕВОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИОДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ

В статье раскрыта сущность понятий «депрессия» и «тревога» и описаны отдельные аспекты их проявлений. Обобщены взгляды зарубежных и отечественных специалистов относительно депрессивных и тревожных проявлений у старшеклассников. Проанализированы результаты эмпирического исследования, посвященного изучению особенностей проявления депрессии и тревоги в зависимости от социодемографических факторов. Кроме того, в статье представлены рекомендации по уменьшению уровня депрессивных и тревожных проявлений у старшеклассников. Очерчен перспективный круг исследований в области профилактики и коррекции депрессивных и тревожных проявлений.

Ключевые слова: депрессивные проявления, личностная тревожность, ситуативная тревожность, социально-демографический фактор, психолого-педагогические рекомендации.

THE SOCIO-DEMOGRAPHIC FACTORS OF HIGH SCHOOL STUDENTS' DEPRESSIVE AND ANXIOUS MANIFESTATIONS

O. Litvinenko, PhD, Associate Professor of the Department of Practical Psychology of the Human Institute of Borys Grinchenko Kiev University;

Y. Bandura, student of the 6th year of the specialty "Practical psychology" of the Human Institute of Borys Grinchenko Kiev University.

The aim of this article is to summarize the results of theoretical study and empirical research of the peculiarities of depression and anxiety of high school students depending on socio-demographic factors. The article also presents practical recommendations that help to reduce the level of high school students' depressive and anxious manifestations.

The results of empirical research prove that high school students' depressive and anxious manifestations strongly depend on the socio-demographic factors. We found that these disorders especially correlate with the type of the city, where a person lives: those who live in small towns have higher indicators of both depression and anxiety. It means that high school students living in a metropolitan area are more likely to be depressed and anxious. That is why we can tell that depression and anxiety depend on the place of person's residence.

The identified regularity may be connected with the higher level of outlook and bigger amount of information to deal with that have the adolescents in the cities. Their lifestyle is usually extremely intensive, that they may have no time for proper physical and emotional recovery. That is why they tend to be depressive and anxious more often than the students who live in small towns.

Furthermore, studying at the high school is associated with a professional orientation and choosing the future career. Students from the big cities usually face extremely high expectations from the society. These too high expectations also may influence the level of depressive and anxious manifestations. However all these hypotheses need further empirical researches to be proved or disproved.

The article also presents the practical recommendations of prevention the high school students' depression and anxiety. The recommendations were based on the results of empirical study and implemented in the work of the schools, where the research took place.

Key words: depressive manifestations; personal anxiety; situational anxiety; socio-demographic factor; psycho-pedagogical recommendations.

Стаття надійшла до редакції 22.11.2019 р.

Прийнято до друку 25.11.2019 р.