

ВАРНЕНСКИ СВОБОДЕН УНИВЕРСИТЕТ „ЧЕРНОРИЗЕЦ ХРАБЪР“  
ЮРИДИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ  
КАТЕДРА ПСИХОЛОГИЯ

**ИРИНА КУРАШ**

**ПСИХИЧЕСКИ ДЕТЕРМИНАНТИ НА ДЕПРЕСИВНОСТТА ПРИ  
ПОДРАСТВАЩИ**

**АВТОРЕФЕРАТ**  
на дисертационен труд  
за присъждане на образователна и научна степен “доктор”  
Професионално направление 3.2. „Психология“  
Докторска програма „Педагогическа и възрастова психология“

Научни ръководители:  
Проф.д.пс.н. Галя Герчева-Несторова  
Доц. д-р Ваня Христова

Варна  
2022 г.

ВАРНЕНСКИ СВОБОДЕН УНИВЕРСИТЕТ „ЧЕРНОРИЗЕЦ ХРАБЪР“  
ЮРИДИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ  
КАТЕДРА ПСИХОЛОГИЯ

**ИРИНА КУРАШ**

**ПСИХИЧЕСКИ ДЕТЕРМИНАНТИ НА ДЕПРЕСИВНОСТТА ПРИ  
ПОДРАСТВАЩИ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

на дисертационен труд

за присъждане на образователна и научна степен “доктор”

Професионално направление 3.2. „Психология“

Докторска програма „Педагогическа и възрастова психология“

Научни ръководители:

Проф.д.пс.н. Галя Герчева-Несторова

Доц. д-р Ваня Христова

Рецензенти:

Проф. д-р Гошо Петков

Доц. д-р Петър Нешев

Варна  
2022 г.

Дисертационният труд е обсъден в катедра „Психология” и е насочен за защита пред научно жури, назначено със заповед на Ректора на ВСУ „Черноризец Храбър” № 383/ 17.06.2022 г.

Дисертационният труд е в обем от 205 страници и съдържа увод, три глави, списък на използваната литература. Текстът съдържа 17 таблици и 15 графики. Списъкът на използваната литература включва 227 източника на руски и английски език.

Авторът на дисертационния труд е докторант на самостоятелна подготовка към Катедра “Психология” при Юридически факултет на ВСУ „Черноризец Храбър” .

Защитата на дисертационния труд пред Научно жури ще се състои на 18 юли 2022 г. от 11,30 ч. в заседателната зала на ВСУ „Черноризец Храбър” на открито заседание на Научното жури. Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на катедра „Психология“ към Юридически факултет на ВСУ „Черноризец Храбър” и на интернет адрес [www.vfu.bg](http://www.vfu.bg), раздел „Докторанти”.

# I. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

## 1. Увод

*„След като психотерапията се е занимала с влиянието на когнитивните и поведенческите процеси, с изясняването на безсъзнателните конфликти, с изменението на способите за комуникация и системните интеракции, идва времето, когато неотложно и по-интензивно да се заеме с емоциите.”*

*(Н.Петцолд, 1995, с.12)*

**Актуалност на темата.** Проблемът с депресивността в юношеството като личностно качество в общата съвкупност от феномени на индивидуалното и професионалното развитие е релевантен и навременен. Повишеният интерес на съвременната наука към проблемите на депресивността се дължи на отрицателното му влияние върху всички сфери на живота на хората. Депресивните прояви парализират жизнената активност, намаляват адаптационните възможности и обедняват психологическия потенциал на индивида. Друга опасност са самоубийствените тенденции като следствие от депресивността. Всичко това определя необходимостта от ранна диагностика на депресивността и създаване на ефективни психопрофилактични, образователни и психокорекционни обучителни програми за преодоляване на депресивността още в ранните етапи на личностното развитие.

Светът на съвременния тийнейджър е пълен с разнообразни преживявания и емоции, които той не може ефективно да регулира. Като един от най-важните етапи от живота на човека, юношеството се характеризира с психични, соматични и социални метаморфози (М.Й.Боришевский, И.С.Булах, Л. С. Виготский, В.В.Давидов, Д.Б.Ельконин, Е.Ериксон, В.С.Мухина, Г.М.Прихожан, В.О.Татенко и др.). Упорита или свърхаактивна работа на адаптивни механизми помагат на детето да се адаптира към променящите се условия на външната среда и към своя вътрешен свят. Цялостното личностно изграждане през юношеството е възможно при условие на пълноценно психическо развитие, емоционален баланс и добре развити механизми за адаптация и саморегулиране. Въпреки това, наличието на депресивни признаци в структурата на личността значително пронизва и дори нарушава линията на развитие.

Основните потребности през юношеството са потребностите от самоизразяване, независимост, признание, уважение и други, които насърчават тийнейджърите да реагират на определена ситуация и съответно да я оценят и адаптират. Ако удовлетворението на потребностите е невъзможно, юношите изпитват неудовлетвореност. По този начин следващите възможни начини за отговор на разочароващи ситуации са страх, депресия и регресия на поведението.

Проблемът за депресивността и нейното преодоляване в тийнейджърските години е тясно свързан с различни аспекти на самоактуализацията и по-специално с проблема за активизиране на психическите ресурси, реализация на творческия потенциал – всичко това определя логиката на изследването на този въпрос. В същото време депресивността почти не е изследвана като психологически феномен. Обикновено депресията и депресивните разстройства се разглеждат в по-голяма степен от позициите на медицинската и клиничната психология (Н.Г.Гаранян, В.В.Ковалев, Г.Д.Мазуров, Б.В.Михайлов, Е.С.Наталевич, В.С.Пидкоритов, В.Н.Синицкий, Л.Ф.Шестопалова, Ю.Ю.Чайка и др.)

По този начин, въпреки актуалността на посочената проблематика, която се дължи на разрушително влияние на депресивността върху формирането на пълноценна психически и физически здрава, зряла личност, трябва да се посочи липсата на достатъчно изследвания, свързани с възникването на депресивността като личностно свойство и нейното преодоляване. Тези факти определят научната значимост на изследването психическите детерминанти на появата на депресивността, разкриването на възможностите за нейното преодоляване и регулиране в юношеството. По този начин психологическото и социално значение на определения проблем и недостатъчното му изучаване, обуславя избора на темата на дисертационното изследване: "психологическите детерминанти на преодоляването на депресивността в юношеството".

**Цел на изследването:** да се направи теоретичен и емпиричен анализ на психическите фактори за възникване и преодоляване на депресивността в юношеска възраст, както и да се разработи инструментариум за диагностика, а също така определяне на превантивни и психокорекционни дейности за преодоляване на депресивността.

**Избраната цел предполага реализирането на следните изследователски задачи:**

1. Да се определят теоретичните подходи за изследване на проблема за депресивността в юношеството.

2. Да се обосноват характеристиките на тийнейджърската депресивност и причините за нейното възникване.

3. Да се определят психическите детерминанти на преодоляването на депресивността в юношеството.

4. Да се изследва динамиката на преодоляването на депресивността в юношеството, при условие че се използват психотехнологии, насочени към активиране на психическите детерминанти и потенциала на индивида и алтернативните форми на отговор на житейски ситуации.

Изследването се основава на предположението, че психическите детерминанти на възникването, променящи полярността и конструктивността на преживяванията, се превръщат в психически детерминанти на преодоляване на депресивността в юношеството. Развитието на резистентност към депресия, предотвратяване и преодоляване на тийнейджърката депресивност може да се постигне в юношеска възраст чрез прилагане на психологическа подкрепа, по-специално на психопрофилактика и забавни психокорекционни технологии.

*Целта на изследването* е да се проучи депресивността на тийнейджърите като личностно свойство.

*Предмет на изследването* са психическите детерминанти на преодоляването на депресивността в юношеството.

**Методи на изследване.** В процеса на изследването са приложени следните методи за решаване на поставените задачи и проверка на дефинираните предположения:

- теоретичен анализ на проблема, обобщаване на научната литература по изследваната проблематика;
- систематизиране на научните литературни източници, сравняване и обобщаване на данните;
- емпирични методи: въпросници, тестове, включително анкети и наблюдения, индивидуални и групови разговори.

За да се постигнат целите на изследването, се използва набор от психодиагностични техники. Получените емпирични данни от проучването са обработени според изискванията на статистическия анализ с качествено тълкуване и съдържателно обобщение.

Практическото значение на проучването се състои в това, че е структуриран и апробиран в настоящето изследване комплекс от психодиагностически методи и методики, авторска забавна психокорекционна тренингова програма за преодоляване на депресивността при юноши и модел за психопрофилактика на депресивността в юношеска възраст. Всички тези инструменти могат да се прилагат от специалисти в социално-психологически служби, както и в системата на основното и средното образование за психокорекционна и психопрофилактична работа с учениците.

## **II. РАЗМЕР И СТРУКТУРА НА ДИСЕРТАЦИЯТА**

Дисертационният труд е в обем от 205 страници и съдържа увод, три глави, списък на използваната литература. Текстът съдържа 17 таблици и 15 графики. Списъкът на използваната литература включва 227 източника на руски и английски език.

### **СЪДЪРЖАНИЕ**

#### **ВЪВЕДЕНИЕ**

**Глава първа.** Теоретични основи на изследването на психологическите детерминанти на възникването и преодоляването на депресивността в юношеството

1.1. Депресивността, като психологически феномен и личностно свойство

1.2. Анализ на психологическите причини, детерминиращи появата на депресия в юношеството

1.3. Юношеската депресивност и нейната специфика

1.4. Основни психологически подходи за регулиране и преодоляване на депресивността в юношеството

Заклучение към първа глава

**Глава втора.** Психологическите особености на проявата на депресивност и детерминантите на тяхното възникване и преодоляване в юношеството

2.1. Методологически апарат за изследване на депресивността и нейната психологическа детерминация в юношеството

2.2. Психологическите особености на проявите и нивото на депресивността в юношеството

2.3. Личностни детерминанти на тийнейджърската депресивност

2.4. Разработване на умения за саморегулиране при депресирани тийнейджъри

Заклучение на втора глава.

**Глава 3.** Психологическа подкрепа на развитието на психологически детерминанти за преодоляване на депресивността в юношеството

3.1. Развитие на психокорективна програма за преодоляване на депресивността в юношеството

3.2 Промени в развитието на саморегулирането на депресивните тийнейджъри от експерименталната и контролната групи

3.3. Динамика на развитие на психологическите фактори за преодоляване на тийнейджърската депресивност в експерименталната и контролната групи

3.4.Резултати от формация експеримент за преодоляване на депресивността в тийнейджърската възраст

3.5.Психопрофилактика на депресивността в тийнейджърска възраст

Заклучение на трета глава.

### **Изводи**

Списък на използваните източници

Приложения

## **III. КРАТКО ИЗЛОЖЕНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД**

Във въведението са обосновани актуалността на темата на изследването; формулирани са обект, предмет, цел и задачи, методи на изследването, обоснована е научната новост и практическа значимост на получените резултати; формулирани са основните предположения и техните аргументи, които са изведени на защита.

Глава първа **„ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ НА ИЗУЧАВАНЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИТЕ ФАКТОРИ ЗА ВЪЗНИКВАНЕ И ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ДЕПРЕСИВНОСТТА В ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ”** се състои от четири параграфа, в които се разкрива депресивността като следствие от неконструктивното преживяване на депресия и се предлага дефиниция на депресията като основна причина за възникването на депресивността като личностно свойство.

В параграф 1.1. *”Депресивността, като психологически феномен и личностно свойство”*, се разглежда понятийния апарат, свързан с депресивността. Посочва се липсата на единно определение на понятието депресивност в психологическа литература. Докторантката определя понятието "депресивност" като свойство на личността,



психологическата природа на което е предразположение, склонност към депресивни състояния - преживявания, които са с повтарящ се остър или хроничен деконструктивен характер.

Актуалността на изучаването на теоретичните и практическите аспекти на тийнейджърската депресивност се изразява в необходимостта от корекция на депресивните прояви в ранните възрастови етапи на развитие като превенция на негативните последици от депресивности в зряла възраст, както и от необходимостта за опазване и поддържане на психическото здраве, на пълноценното хармонично развитие на подрастващите.

В параграф 1.2. *”Анализ на психологическите причини, детерминиращи появата на депресия в юношеска възраст”* се разкриват психологически причини, детерминанти за възникване на депресивността. Това е необходима и целесъобразна стъпка за разработване на ефективни програми за подкрепа и съхраняване на психическото здраве на младото поколение за предотвратяване на разрушителните последици от това емоционално страдание в зряла възраст. Като се имат предвид резултатите от теоретичния анализ на проблема за тийнейджърската депресивност, както и на причините, детерминиращи на възникването ѝ, както и въз основа на тяхното обобщение, за подробен анализ и проучване в настоящето изследване са избрани следните основни личностно-психични фактори:

- ✓ наличие на негативни емоции,
- ✓ безпокойство,
- ✓ конфликтност,
- ✓ саморегулация,
- ✓ самочувствие

Депресивността се определя от склонността към преживяване на депресивни състояния в контекста на комплексното въздействие на биологични, психологически, социални и екологични детерминанти.

В параграф 1.3. *”Юношеската депресивност и нейната специфика”*, се анализира проблемът за депресивността в контекста на възрастовите характеристики. Подчертава се, че юношеството е преход от детството към зрялост. Депресивността при юношите има сложна структура. Това се дължи на комбинация от истинските депресивни прояви, пречупени през възрастовите характеристики, с личните защитни реакции, които се формират в отговор на собствена невъзможност за ефективно усвояване учебната

програма и за адаптиране в колектива от връстници. Като подходяща защитна реакция често се появяват «училищни страхове», които могат да продължат дълго време дори след изчезването на проявите на депресия.

По този начин, депресивността деструктивно влияе върху формирането на личността на тийнейджъра, по-специално, върху формирането на психични процеси и функции, както и деструктивно влияе върху развитието на емоционалната, поведенческата и социалната сфери. Ето защо навременното откриване на нарушения в емоционалната и психическата сфера на тийнейджъра допринася за предотвратяването и елиминирането на негативните последици от разрушителните тенденции.

В параграф 1.4. *”Основни психологически подходи за регулиране и преодоляване на депресивността в юношеска възраст”* се подчертава, че според основната позиция в когнитивната теория за депресията самооценките на пациентите са по-скоро отражение на техните отрицателни възприятия, които не съответстват на действителното състояние на нещата. Проблемите на личността в голяма степен произтичат от определени схващания за реалността, базирани на грешни предположения.

Някои проучвания показват връзка между отрицателните когнитивни възгледи и депресията при деца и юноши. Установено е, че децата с депресивни симптоми са по-склонни да се наказват, отколкото недепресивните деца. Децата с депресивни симптоми също показват по-ниско самочувствие и по-често изпитват чувство на безпомощност и значително по-лошо възпроизвеждат положителни преживявания, отколкото недепресивните деца. В едно проучване авторите, използващи различни методи, установяват, че когнитивното функциониране на депресивните деца се характеризира с по-негативни самооценки, отколкото тези на недепресивните. Интересното е, че посоченото проучване не установява факта, че тийнейджърите намаляват когнитивното темпо или откриват дефицити в процеса на когнитивна работа при работа със задачи. От това следва заключението: депресията при юношите, свързана с някои нарушения в мисленето, не е дефект в мисленето.

Някои проучвания показват, че преодоляването на депресията при децата е свързано с подобряване на когнитивните функции. Това води до твърдението, че слабите когнитивни функции са зависима характеристика на депресията. При тълкуването на тази констатация често се оспорва твърдението, че наличието на когнитивна дисфункция може да доведе до депресия. Тъй като депресията значително корелира с тревожността, констатациите от изследванията на когнитивното функциониране на депресираните деца

могат да бъдат повлияни от наличието на други значими фактори. Когнитивните дисфункции са специфични за депресията? Анализът на резултатите, получени в "Бременското проучване на младежта", дава основание да се смята, че когнитивната дисфункция е често срещана при тревожни и депресивни разстройства.

По този начин, ефективността на психотерапевтичните техники и стратегии се осигурява от комплексното действие на фактори като вътрешна работа и външен психологически ефект или, с други думи, терапевтичната взаимодействие в системата «терапевт – клиент». Вътрешната психологическа работа осигурява комплекс от действия на индивида по пътя към възстановяване на психическото му равновесие. Ясно е, че след възстановяването на психологическия баланс е препоръчително да се повдигне въпросът за неговата подкрепа.

Преодоляването на депресивността в юношеството, като процес на възстановяване на умственото и емоционалното равновесие, е възможно при условие на целенасочено съзнателно лично влияние върху собственото психологическо състояние, т.е. активиране на регулаторните процеси. Следователно, преодоляването може да се разглежда в неразривно единство със саморегулирането, което се счита за ключова детерминанта при преодоляването на депресивността.

### **Заключения към първа глава**

Формирането на личността в юношеството е придружено от активно психическо развитие, промени в емоционалната и поведенческата сфера, трансформация на социалните връзки и социалната среда. Бързото развитие в тази възрастова фаза може да доведе до дисбаланс във всички сфери на живота. При това не изцяло формиране на процесите за регулиране на собствената психична дейност насърчава създаването на неконструктивни модели на реакция в критични житейски ситуации, по-специално на преживявания на депресия. Това, от своя страна, може да доведе до появата и развитието на депресия като лично свойство, което всъщност е следствие от неконструктивен опит с преживяване на депресия.

Като се има предвид, че депресивността може да бъде потенциален рисков фактор за пълното развитие и формирането на по-млада личност, е препоръчително да се идентифицира психологическата детерминация на възникването и преодоляването на това явление в юношеството.

Проучването на проблема за депресивността в юношеска възраст е от голямо значение, но е слабо проучен. Във връзка с което е необходимо създаване на теоретично

обосновани и практически ефективни модели за преодоляване на депресивността в юношеската възраст, за предотвратяване на възникването ѝ и минимизиране на негативните ѝ ефекти върху личностното развитие.

**Глава 2. "ПСИХОЛОГИЧЕСКИТЕ ОСОБЕНОСТИ НА ПРОЯВАТА НА ДЕПРЕСИВНОСТ И ДЕТЕРМИНАНТИТЕ НА ТЯХНОТО ВЪЗНИКВАНЕ И ПРЕОДОЛЯВАНЕ В ЮНОШЕСТВОТО"** се състои от четири параграфа, в които депресивността, в това число и тийнейджърската депресивност, се разглежда като личностно свойство и е потенциален рисков фактор за проява на тези тийнейджъри в обществото на възрастните като равноправен и пълноценен участник. Определяне на психологическа детерминация на депресивността е предпоставка за нейното преодоляване и регулиране. Разкриването на причинно-следствените връзки на възникването на депресивността ще допринесе за изработване на конструктивна стратегия за развитие на резистентност към депресивни прояви в живота на подрастващата личност.

В параграф 2.1. "Методологически апарат за изследване на депресивността и нейната психологическа детерминация в юношеството" избраният за дисертационното изследване комплекс от психодиагностични методи се разглежда като оптимален вариант за постигане на поставените цели и задачи на дисертационното изследване.

По този начин, разработеният методологичен апарат спомага за констатиране на съществена част от характеристиките на депресивността и нейната психологическа детерминации в юношеска възраст. При това строго са спазени изискванията за последователността (етапността) и комплексността при провеждане на психологичните изследвания.

В параграф 2.2. "Психологическите особености на проявите и нивото на депресивността в юношеството" се представя депресивността като личностна характеристика, която може да се прояви при всички хора, но степента на нейното влияние зависи от нивото, което съответно определя проявите ѝ и определя характеристиките ѝ. Това означава, че наличието на депресивност в личностната структура може да бъде временно явление, което се дължи на адекватната работа на адаптивни и саморегулиращи механизми или да се проявява като постоянна личностна черта. По този начин е необходимо да се определи нивото, а оттам и психологическите характеристики и прояви, за да се констатира влиянието на депресивността върху живота на юношите.

Адаптирането на човека към трудни условия, не зависи толкова от обективната природа на отделните стресови дразнители, колкото от субективни фактори - оценка на получената информация за опасност, заплаха, трудности, загуби и други подобни и емоционално-психологическа трактовка, която човекът прави на ситуацията като цяло.

Психогенната депресия в тийнейджърска възраст често се формира на базата на рязко изразени необичайни качества психика под формата на психопатични и психопатоподобни нарушения, които лесно възникават у личности с акцентуации и личности, проявяващи в различна степен психопатологически нарушения. Тясната връзка на депресивната реакция с личностните характеристики в тази възраст, често предопределя неблагоприятна динамика на личностното развитие и проява на необичайни характеристики. Тези личностни аномални характеристики постепенно придобиват характера на фактори за по-нататъшно патологично или изкривено формиране на личността, което може да бъде съчетано с повишена готовност за социално неправилно адаптиране и антисоциално поведение.

В параграф 2.3 *”Личностни детерминанти на тийнейджърската депресивност”* се представя идеята, че депресивността в тийнейджърската възраст има причинно-следствена връзка. Въпреки това, открит остава въпросът за основната причина за появата на депресия и, съответно, установяването на детерминанти на нейното развитие и преодоляване. Идентифицирането на детерминантите на преодоляването на депресивността допринася за възстановяването на психологическия и емоционалния баланс, както и за формирането и укрепването на механизмите за саморегулиране.

В проведеното изследване, се установяват личностни детерминанти на преодоляване на депресивността в тийнейджърския период, сред които:

- ✓ психологическите ресурси на личността;
- ✓ адаптивните способности;
- ✓ самоуважението;
- ✓ самоприемането;
- ✓ самочувствието;
- ✓ самоувереността;
- ✓ автосимпатия и други.

Според направеното предположение в настоящето изследване, повишаването на ефективността на тези детерминанти, използването им за справяне с депресивността, активиране на тяхната работа в структурата на механизмите на функциониране на

«психологическия имунитет», ще допринесе за адекватно психофизическо развитие на подрастващите, тяхното личностно израстване и растеж.

По този начин адаптивният потенциал и самоувереността на подрастващите са тези стабилизиращи и конструктивни детерминанти, които допринасят за възникването и съответно за ефективното преодоляване на депресивността при тийнейджърите. Включването на тези компоненти в терапевтичния и саморегулативен репертоар е предпоставка за успешен психокорективен и развиващ ефект.

В параграф 2.4. *”Развиване на умения за саморегулиране при депресирани тийнейджъри”* проблемът за развитието на способността на тийнейджъра да се саморегулира е представен като процес на подпомагане на благоприятни и трансформиране на неблагоприятни емоционални състояния, адекватни на изградената съвместна дейност. Акцентира се върху факта, че продължителният живот на учениците, наситен с интензивни емоционални състояния пречи на тяхното личностно формиране. Ето защо задачата за развитие на саморегулацията е особено важна. В изследването е тествано предположението, че развитието на саморегулацията допринася за овладяването на способностите на тийнейджъра да разпознава и интерпретира емоционалните състояния, разширявайки спектъра на използваните от него начини. Твърди се, че създаването на тийнейджърски оперативни образи на обект в определена ситуация има медиран ефект върху трансформацията на емоционалните състояния, които преживява.

Идентифицираните психолого-педагогически условия се прилагат в социално-ролеви форми на групови дейности, методи и средства за саморегулиране. Въз основа на избраните критерии се оценява ефективността на развитието на способността на тийнейджъра да се саморегулира. Въз основа на анализа на резултатите от изследването се заключава, че идеите, представени в изследването могат да бъдат използвани при организирането на универсални учебни дейности от гледна точка на развитието на способността на ученика волево и съзнателно да регулира емоционалните си състояния.

По този начин констатациите показват необходимостта от разработване на целенасочена система за работа за развитие и коригиране на психологическите детерминанти за преодоляване на депресивността в юношеството, което е обект на формиращ експеримент.

### **Заключения към втора глава**

Преди по-малко от три десетилетия депресията се разглежда като преобладаващо разстройство при възрастни. Децата се считат за твърде незрели, за да развият депресивни

разстройства, а лошото настроение на тийнейджърите се разглежда като част от «нормалното» юношеско настроение. Депресията при децата и тийнейджърската депресия са съвсем реални.

Депресията при подрастващите е свързана с редица неблагоприятни причини, включва социални и образователни увреждания, както и физически и психически проблеми. Въпреки, че проучванията за проявите и корелациите на депресията разкриват важни прилики в развитието на признаци на депресия при подрастващите, те също така разкриват и възрастови вариации. В резултат на това изследователите продължават да оценяват степента, до която депресията на дете, тийнейджър и възрастен отразява едно и също основно състояние. Този преглед предоставя кратко въведение към най-новите данни в тези области.

Едва през последните две десетилетия депресията при децата започва да се приема много сериозно. Депресираното дете може да се преструва, че е болно, да откаже да ходи на училище, да се придържа към родителя или да се притеснява, че родителят може да умре. По-големите деца могат да бъдат обидени, да бъдат в беда в училище, да бъдат ядосани, груби и да се чувстват неразбрани.

Тъй като нормалното поведение варира от една възраст до друга, трудно е да се определи дали детето преминава през временна «фаза» или страда от депресия. Понякога родителите започват да се притесняват за това как поведението на детето се е променило, или учителят казва, че «детето ви се е променило, не е на себе си». В такъв случай, ако педиатърът изключва физическите симптоми, той вероятно ще приеме, че детето трябва да бъде оценено от друг специалист, за предпочитане психиатър, който специализира в лечението на деца.

Един на всеки седем тийнейджъри изпитва депресия всяка година. Депресия – това е болест, която се лекува и това не е само няколко тъжни дни. Тийнейджърската депресия е свързана с постоянно чувство на тъга и раздразнителност, които пречат на детето или тийнейджъра да функционира.

Децата, които са стресирани от загубата на любим човек или имат затруднения с вниманието, ученето, поведенческите проблеми или имат тревожно разстройство, имат по-висок риск от депресия. Широкото използване на социалните медии също е свързано с повишен риск от депресия. Депресията също има тенденция да се разпространява в семействата, особено когато семейството е обединено от някакво общо отрицателно

събитие. Не е задължително да загубиш близък човек. Това може да се случи например, когато в семейството има алкохолик или тиранин-психопат.

Поведението на депресираните деца и юноши може да се различава от това на депресираните възрастни. Детските и юношеските психиатри съветват родителите да осъзнаят признаците и симптомите на депресия при своите юноши и по-малки деца.

Какво трябва да се знае за депресията на тийнейджърите и техните родители. Ако един или повече от тези признаци на депресия продължават, трябва да се потърси помощ.

Признаци на депресия при юноши:

- Честа тъга, плач;
- Намален интерес към любимите дейности;
- Безднадеждност;
- Устойчива скука;
- Малка енергичност;
- Социална изолация от приятели и семейство;
- Ниско самочувствие и вина;
- Изключителна чувствителност към отхвърляне;
- Повишена раздразнителност, гняв или враждебност;
- Трудности в отношенията;
- Чести оплаквания от физически заболявания като главоболие и коремна болка;
- Отсъствия от училище или лошо представяне;
- Лоша концентрация;
- Решаващи промени в храната и / или съня;
- Говорене за бягство или реални опити да се избягае от дома;
- Говорене за самоубийство или поведение, свързано със самонараняване (selfharm).

Дете, което често играе с приятели, сега може да прекарва по-голямата част от времето си самостоятелно и да няма интереси. Нещата, които някога са били забавни и привлекателни, носят само малка радост на депресираното дете. Децата и тийнейджърите когато са депресираны, могат да кажат, че искат да умрат или могат да говорят директно за самоубийство. Те са изложени на повишен риск от самоубийство. Важно е да се разбере какво се крие зад това: желанието да се обърне внимание върху себе си или има реални страхове за живота на това дете. Те могат да се очароват от тези идеи и да «опитат», без да



разбират напълно последствията. Депресираните тийнейджъри могат да започнат да използват алкохол или наркотици като начин да облекчат състоянието си и да се чувстват по-добре.

Деца и тийнейджърите, които причиняват проблеми у дома или в училище, също могат да страдат от депресия. Тъй като детето може да не изглежда винаги тъжно, родителите и учителите може да не осъзнаят, че неприятното поведение е признак на депресия. Когато се питат директно, тези деца могат да признаят, че са недоволни или тъжни.

Ранната диагностика и лечение са необходими за деца с депресия. Депресията е истинско заболяване, което изисква професионална помощ. Комплексното лечение често включва както индивидуална, така и семейна терапия. Семейната терапия е необходима и задължителна по мое мнение. Например, когнитивната поведенческа терапия (КПТ) и междуличностната психотерапия (МПТ) са форми на индивидуална терапия, които са много ефективни при лечението на депресия. Лечението може да включва и употребата на антидепресанти. Родителите трябва да поискат от своя педиатър да ги насочи към квалифициран специалист по психично здраве, който може да диагностицира и лекува депресия при деца и юноши. Ако депресията се наблюдава при дете от началното училище или предучилищна възраст, само семейната психотерапия ще го спаси, или по-скоро без нея, това е основата. Като правило, това е лично занимание с детето и цялото семейство и в различни варианти, а дори и без дете. Детето страда от заболявания на родителите.

В проучвания на депресивни ученици са разкрити около две трети от младите хора с депресия, които имат най-малко една съответното психично разстройство, а над 10%, показват две или повече (синдром на дефицит на вниманието с хиперактивност [СДВХ] или разстройство на поведението, или нещо друго). В предучилищните проучвания нивата на коморбидност са още по-високи и вече са три от всеки четири депресирани предучилищни.

Въз основа на резултатите от психодиагностичното изследване е възможно да се разработи психологически портрет на депресивните юноши, както и да се даде характеристика на психологическите детерминанти за преодоляване на депресивността в юношеството. Откритият процент на разпространение на явна и критична депресия в юношеството е съответно четири и дванадесет процента. Установено е, че депресивността преобладава при юноши, живеещи в селските райони, както и при юноши от женски пол.

Депресираните тийнейджъри се характеризират с емоционална нестабилност, ниска толерантност към чувство на неудовлетвореност, нетърпение, раздразнителност, склонност към безпокойство и огорчение. Също така те проявяват срамежливост, неувереност в собствените си сили, нерешителност, склонност към чувство на вина, страх, тревожност, безпокойство, и тийнейджъри с депресивност лесно се объркат, имат силно чувство за дълг, твърде грижовни са, изпълнени са със страхове, имат чести лошо предчувствие, вътрешно напрегнати. Функционалното състояние на депресивните юноши се характеризира с намалено благосъстояние и настроение. Субективният аспект на отношението към себе си също се променя, което е особено отразено в намаляването на оценката на собствените способности, критичното отношение към себе си, неудовлетвореността от собственото поведение, нивото на постижение, недостатъчното ниво на приемане на себе си.

Определени са редица психологически детерминанти, чието активиране в структурата на вътрешния потенциал води до промяна в полярността на емоционалния фон на подрастващите и допринася за възстановяването на психо-емоционалния баланс. Ключовата психологическа детерминанта на преодоляването на тийнейджърската депресивност е саморегулирането. Към психологическите фактори за преодоляване на депресивността също се отнасят такива личностни фактори като отношение към себе си, личностни ресурси, автономия, независимост в мненията, стремеж към самостоятелност, решения и действия, умението да се отпуснеш, регулиране на вътрешното напрежение.

Според получените емпирични данни са разработени профили на личността на подрастващите в контекста на определяне на склонността към депресивност: «податливи, уязвими при репресия ». Устойчиви към депресивността са тези, които като тийнейджъри, са проявявали депресивност, но тя е била балансирана чрез механизми за саморегулиране.

**ГЛАВА 3. "Психологическа подкрепа на развитието на психологическите детерминанти на преодоляването на депресивността в юношеството"** се състои от 5 параграфа. В нея се акцентира върху това, че «човекът е сложна система, на която индикатор за общото състояние на елементите е психическото здраве. Именно възможността за поддържането и запазването на необходимото ниво на психичното здраве е прерогатив на психопрофилактична работа, особено през юношеството, тъй като се има предвид психофизиологичните характеристики на протичането на този възрастов период».

В параграф 3.1. *”Развитие на психокорективна програма за преодоляване на депресивността в юношеството”* се прави изводът, че психическото развитие в юношеството се характеризира с формирането на идентичността и когнитивното развитие на личността, както и с развитието на емоционалната сфера. Ето защо е належаща необходимостта от формиране на умения за ефективно регулиране на умствените и емоционалните прояви, което е свързано с необходимостта от постигане и поддържане на психически баланс при подрастващите за оптимално личностното развитие. Това, което е потенциален рисков фактор по пътя на развитието е появата на депресивност в структурата на свойствата на личността. Важно условие за развитие на психически фактори за преодоляване на депресивността е усвояването на специфични умения за самоуправление, които биха дали възможност успешно да се взаимодейства с околните в определени видове дейности, както и да се противостои на жизнения стрес.

При разработването на формиращ експеримент ние изхождаме от предположението, че детерминантите на появата на депресивност могат да се превърнат в детерминанти на преодоляването му, при условие че полкът им се промени чрез целенасочено психологическо въздействие. Въпреки вече съществуващите подходи в психологическата литература за преодоляване на депресията и депресивността, психотерапевтичните подходи за преодоляване на депресивността в юношеството не са проучени.

Юношеството се характеризира с появата на различни поведенчески и емоционални разстройства, тъй като ключовият аспект на този проблем са различните емоционални разстройства. Всъщност повечето деца и юноши, изложени на депресивно състояние, запазват лошо настроение за дълго време, което трябва да бъде преодоляно самостоятелно или с помощта на близки хора.

Появата на депресивно състояние при деца и юноши е особено забележима в социално активната среда. Влиянието, което има околната среда, влияе върху характера на възприемането от децата и юношите на ситуационни събития от живота им. Те имат склонност да преувеличават или омаловажават преживяванията си, системата на собствените си ценности и техния специален възглед за света около тях.

В настоящето проучване се отчитат всички дейности, на децата - индивидуални и групови. Безспорното предимство на това изследване е, че се предлагат съвместни дейности, които се провеждат за различни възрастови категории деца. Целта им е да създадат условия за сплотяване на временния детски колектив, поддържане на стабилно

емоционално състояние на всички членове на този колектив, на тяхното положително взаимодействие, както и внушаване на умения за безконфликтна комуникация. Като инструмент за увеличаване на интереса към междуличностното взаимодействие, може да се използва техниката на така наречения «голям съвет», с който се разработват правила за взаимодействие във временния детски екип.

И така, в резултат от интегрирането на основните подходи за регулиране и преодоляване на депресията и депресивността, с основен акцент върху проявите на депресивността, а също така и като се вземат под внимание особеностите на юношеството, е разработена авторска забавна психокорекционна тренингова програма за преодоляване на депресивността в юношеска възраст. Ключови в програмата за обучение за развитие и психокорекция са психологическите детерминанти на преодоляването на депресивността в юношеството, които са изведени въз основа на резултатите от констатиращия експеримент.

Целта на формирания експеримент е създаването и апробирането на развиваща психокорективна тренингова програма за преодоляване на депресивността при тийнейджъри чрез фокусиране върху процесите на самопознание, самооткриване, себепознание, самоанализ, личностно самостоятелно развитие и самоконтрол.

В параграф 3.2. *”Промени в развитието на саморегулирането на депресивните тийнейджъри от експерименталната и контролната групи”* се подчертава, че създадената развиваща психокорекционна тренингова програма за преодоляване на депресивността при подрастващите е насочена към премахване на деструктивните фактори, укрепване на психическото здраве и преодоляване на негативните процеси и явления, които могат да възникнат в процеса на личностното израстване и формиране. Един от най-важните механизми за преодоляване на депресивността е процесът на саморегулиране на психическата и поведенческата активност от подрастващите. Активизирането на саморегулативните механизми става възможно при условие, че се прилагат целенасочени психокорекционни и развиващи психотехнологии, които са механизми за възстановяване на психическия баланс.

Между резултатите, получени преди и след обучението се открива различие във всички показатели в експерименталната група. Освен това в групата на тийнейджърите, за които е характерна депресивност на критични нива, се наблюдават значителни промени в индикаторите за моделиране, програмиране, оценка на резултати, гъвкавост и общото ниво на самоконтрол.

Тези данни са доказателство на факта, че характеристиките на саморегулирането на тийнейджъри от експерименталната група се различават след провеждане на обучение за увеличаване на адекватността на програмирането на действията, за създаване на планове за дейности, за съответствието на получените резултати с планираните цели, за гъвкавост на модела при промяна на значими условия. Тийнейджърите от тази група имат по-голяма гъвкавост, независимост, стабилност, увереност и адаптивност.

Това означава, че моделирането на реалността става възможно при условие, че е налице вътрешна съгласуваност на структурните компоненти на личността, осъзнаването на собствената стойност и мотивацията за постигане на успех. Моделирането като процес на регулиране на собствения живот в този случай се подчинява на критериите за функциониране на социалната среда.

Психологическият анализ на корелационните връзки на уменията за саморегулиране потвърждава зависимостта на детерминантите за преодоляване на депресивността от развитието на механизмите за самоконтрол. Следователно, може да се твърди, че съществува право пропорционална зависимост между външната (успешното решаване на нестандартни, необичайни или непознати ситуации, постоянство в постигането на целите и т.н.) и вътрешната страна (осъзнаване на целите, условията, начина на действие, начините за корекция, за оценка на резултатите) за саморегулиране, а също така за отчитане и сравняване на вътрешните възможности и с външните условия, наличието и степента на развитие на психологически фактори за преодоляване на емоционалното неблагополучие.

В параграф 3.3. *”Динамика на развитие на психологическите фактори за преодоляване на тийнейджърската депресивност в експерименталната и контролната групи”* се изтъква, че преодоляването на депресивността в тийнейджърските години е процес, който изисква упорита работа над себе си, засилване на процесите на самовъзпитание, стимул за самостоятелно развитие. По пътя към постигането на целта всеки тийнейджър трябва да осъзнае значението както на самия процес, т.е. на алгоритъма за работа върху себе си, така и на резултата, който е цялостна личност, формиран психически здрав и самодостатъчен човек.

Така че, според резултатите от проучването, получени след обучението, можем да говорим за неговата ефективност, която се потвърждава от промените в нивото на депресивност на тийнейджърите<sup>1</sup>.

---

<sup>11</sup> Виж таблицата. 3.3

По този начин се наблюдава положителна динамика в преодоляването на депресивността от тийнейджъри, които провеждат образователна и психокорективна тренировъчна програма. При подрастващите, които използват развиващи психокорективни технологии, нивото на депресия е критично и отчетливо намалено до умерено (с 29,2 до 17,4 точки).

Количественият и качественият анализ на получените резултати показва промените в емоционално-волевите характеристики на подрастващите. Така че, въз основа на статистически надеждни данни, може да се твърди за настъпване на личностни промени. Тийнейджърите от експерименталната група след провеждане на развиваща се психокорективна работа развиват емоционална стабилност, увереност, издръжливост и стават по-реалистично настроени (фактор С). Тийнейджърите (според фактора MD) са по-малко заинтересовани от изкуственото самоприкриване, те започват да оценяват себе си и възможностите си по-реално. Намалените показатели за фактори О и Q4 показват намаляване на тревожността, прекомерната уязвимост, фрустрацията, несигурността в собствените сили, раздразнителността, напрежението и тревожността. След провеждането на ТПДеп изследваните лица (по фактор Q2) демонстрират независимост при вземането на решения и действия, независимост във възгледите, увереност в ефективността на собствената си дейност.

Въз основа на анализа на данните от експеримента в експерименталната група на подрастващите се установяват статистически значими положителни промени във всичките три нива на неприемане на себе си. При юношите, които са били диагностицирани с ясно и критично ниво на депресивност, след провеждане на работа по програмата нараства самочувствието им, те започват да вярват повече в собствените си сили и способности, стават по-енергични, независими, последователни, по-добре разбират самите себе си. Тийнейджърите от експерименталната група, чието ниво на депресия при първото измерване е умерено, при второто измерване показват статистически значими промени във факторите на автосимпатия, самоуправление и самоусъвършенстване. Това означава появата на одобрение на действията, доверие в себе си и положително самочувствие, умения за управление на собствената емоционална и поведенческа активност и вътрешна съгласуваност, анализ на собствените си действия.

И така, в резултат на провеждане на ТПДеп има ясна положителна динамика в преодоляването на депресивността в тийнейджърска възраст, възстановяване на равномерно личностното развитие и формиране, стабилизиране на самочувствието,

стимулиране на процесите на самостоятелно развитие, самоусъвършенстване, изпълнение и самоконтрол. Това означава, че ако функцията за справяне като процес се дължи на необходимостта от възстановяване на психическото равновесие, тогава с помощта на програма за обучение за развитие и психокорекция за преодоляване на депресивността при подрастващите този процес постига целта си.

В параграф 3.4. *”Резултати от формация експеримент за преодоляване на депресивността в тийнейджърската възраст”*, са представени резултатите от проверката на хипотетичните предположения и ефективността на разработената развиваща психокортивна програма (ТПДеп) за преодоляване на депресивността в юношеството.

Сравнителният психологически анализ на резултатите показва, че при условие, че се прилага ТПДеп настъпват значителни промени в психологическите детерминанти на преодоляването на депресивността в юношеството. По този начин се установяват конструктивни промени във всички блокове на психологическите детерминанти на преодоляването на депресивността в юношеството след прилагането на ТПДеп. Таблица 3.5 отразява динамиката на показателите за функционално състояние при условията на използване на ТПДеп.

Получените резултати показват положителното въздействие на приложената програма за обучение за развитие и психокорекция върху динамиката на промените в индивидуалния профил на подрастващите. Така че нивото на самоуважение значително се повишава, изследваните лица се осъзнават като по-уверени, независими, склонни да разчитат на собствените си сили в трудни ситуации. Увеличава се броят на тийнейджърите, които се характеризират като активни, комуникативни, импулсивни. По този начин ясната положителна динамика на показателите за личностен потенциал се дължи на последиците от конструктивното влияние на ТПДеп.

След въвеждането на програма за обучение за развитие и психокорекция за преодоляване на депресивността при тийнейджърите се оказват променени личностните им характеристики.

В параграф 3.5. *”Психопрофилактика на депресивността в тийнейджърска възраст”*, се доказва, че въпреки негативната динамика на глобалния процес на цялостна трансформация на психичното здраве на хората, по-специално появата на депресивността в структурата на личността, е възможно създаване и прилагане на ефективен модел за превенция на психологическия натиск и възникването на депресивни състояния.

Организационното осигуряване на психопрофилактичната работа включва две фази:

**първа фаза** – събиране на данни чрез психодиагностични методи и техники;

**втората фаза** – провеждане на обучение, предоставяне на психологическа помощ на подрастващите и тяхната социална среда, които са част от ТПДеп.

Всъщност психопрофилактична тактика има следните стратегически направления: намаляване и/или преодоляване на депресивността; възстановяване на психо-социалните функции; свеждане до минимум на риска от вероятно влошаване или повтаряне на депресивността в живота на тийнейджъра. Критерият за оценка на успеха на функционирането на психопрофилактичния модел е ясна положителна динамика на психологическото и емоционалното благополучие на подрастващите.

По този начин основната посока на специфичната психопрофилактична работа се инвестира в следните блокове:

**Първи блок.** Запазване, подкрепа и развитие на психическото здраве на подрастващите. Този блок предвижда разработването на ефективни мерки за защита на здравето на по-младото поколение, за да се намали рискът от различни заболявания в трудоспособна възраст.

**Втори блок.** Формиране и стабилизиране на адекватна самоувереност на тийнейджърите. Детското самоосъзнаване е интегрирано понятие, което може да се тълкува като отношение към себе си, проектирано чрез отношението на другите. Следователно адекватността на самооценката зависи пряко от самоприемането, съгласуваността, самоидентичността. Ето защо е необходимо стимулиране на развитието на такива лични качества в юношите като самоуважение, самоинтерес, автосимпатия, самоуправление и самоусъвършенстване.

**Трети блок.** Активиране на личностните ресурси. Този блок предвижда създаването на условия за развитието на такива качества и черти, които биха действали като протективни детерминанти в психопрофилактичната работа. Ресурсен определящ фактор за превенция депресивността в тийнейджърските години е адекватната самооценка; емоционална стабилност, издръжливост, толерантност към фрустрация, зрялост; увереност в себе си; автономия, независимост в мненията, стремеж към самостоятелност, решения и действия; умение за релаксация, умение за регулиране на вътрешното напрежение.



**Четвърти блок.** Стимулиране на активното функциониране на адаптивните механизми. Адаптивният потенциал на подрастващите е ресурсна единица за преодоляване на депресивността, както и поддържане на вътрешния баланс на организма и гъвкаво съвместно съществуване с околната среда. Това означава, че превантивните мерки трябва да бъдат насочени към поддържането на адаптивните механизми в режим на системен контрол за психофизиологичните показатели на организма, което намалява възможността за деструктивното влияние на неблагоприятни фактори.

**Пети блок.** Разработване на умения за саморегулиране. Психическата активност е мощен фактор за управление не само на собствените функции и способности, но тя също така дава възможност за създаване и използване на нови модели на поведение и живот. Позиционирането на собствената перспектива за живот е проекция на сложни вътрешни процеси като моделиране, програмиране, оценка на резултатите, гъвкавост и други.

Хармоничното развитие на личността, желанието за самостоятелност, самоусъвършенстване и самореализация се осигуряват от възможността за поддържане на вътрешна съгласуваност на умствените процеси и явления. Следователно, уменията за саморегулиране са основата за създаване на благоприятни условия за самоусъвършенстване, осигуряване на собствена психическа безопасност и баланс.

Така че, човекът е сложна система, индикатор за общото състояние и елементите на която е психическото здраве. Това е възможността за поддържането и съхраняването му на правилното ниво и е прерогатив на психопрофилактичната работа, особено при лица на тийнейджърската възраст, като се имат предвид психофизиологичните характеристики на този възрастов период.

Превантивните мерки са насочени към формирането на психологическа компетентност. Психопрофилактиката на действителната депресивност при тийнейджърите се основава на теоретичната основа на местни и чуждестранни научни произведения както и на резултатите от апробираната цялостна програма за развитие на психокорекционна работа с депресивни тийнейджъри. Създаден е модел за психопрофилактика на тийнейджърската депресивност.

По този начин, психологическа профилактика на депресивността в тийнейджърските години е синтетична психотерапевтична работа, чиято основна цел е да се постигне пълно съзряване на самоусъвършенствана личност.

**Заклучения към трета глава.**

Статистическата обработка на получените след ТПДеп данни позволява да се говори за положителна динамика. Това означава, че целенасочената психокорективна и развиваща работа с депресивни юноши, активира психологическите детерминанти на преодоляването на депресивността им.

Като цяло, анализът на резултатите от контролния експеримент позволява да се направят структурни промени във всички блокове на психологически фактори за преодоляване на депресивности в тийнейджърската възраст, при условие че се прилагат образователни и корекционни психотехнологии: адаптативен капацитет и емоционално-волеви функции; значителни промени в структурата на самооценка, по-специално в развитието на самочувствие, автосимпатия, очакване на признание от другите, самоувереност и самоприемане; положителни промени в психофизическото състояние и субективното отношение към себе си, самосъзнанието, себеуважението.

Въз основа на получените резултати в експеримента, който потвърждава ефективността на развиващата и корективна работа, насочена към активиране на психологическите детерминанти за преодоляване на депресивността в тийнейджърските години, е разработен модел за психологическа превенция. Моделът предвижда прилагането на първична, вторична и третична психопрофилактика на депресивността в три основни направления: психотерапевтична и психоконсултативна работа, социално-психологическа работа и самопомощ.

Необходимо е цялостно прилагане на образователни и корекционни психотехнологии за активиране на психологическите детерминанти за преодоляване на депресивността. В този смисъл психопрофилактичният модел, ще допринесе не само за възстановяване на психическото здраве, възстановяване на вътрешния баланс, но и за предотвратяване на консолидирането на депресивността в тийнейджърските години.

#### **IV. ПРИНОСИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

Изследването има следните теоретични и приложни приноси.

1. Доказано е, че депресивността е личностно свойство, което може да възникне в резултат на остър или хроничен опит с депресивно заболяване, който е често повтарящ се и неконструктивен. Психологическата природа на депресивността е личностната предразположеност към болезнено преживяване на депресивни състояния.

2. Систематизирани са основните фактори, водещи до появата на депресивност в юношеска възраст.

Депресивността интегрира влиянието на средните и вътрешните детерминанти. Основните определящи фактори за възникване на депресивност са: биологичен, психосоциален (кризисни житейски ситуации, социалните стереотипи), психически фактори (трайно и повтарящо се болезнено преживяване на негативни емоции, нарушение на общепсихологическото и личностно развитие, тревожност в контекста на психичното развитие, вътрешни конфликти, хроничен стрес или стресогенна среда, ниско ниво на развитие на уменията за саморегулиране, неадекватността на копинг-стратегииите, ниско ниво на самооценката и екологичен стрес (кумулятивно въздействие на екологичните, психосоциалните и социално-екологичните детерминанти).

3. Определени и анализирани са различните равнища на проява на депресивността в юношеска възраст.

Депресивността на тийнейджърите се характеризира с ясни, критични и умерени нива. За депресираните тийнейджъри са присъщи:

- ✓ слабо развита система за саморегулиране;
- ✓ ниско ниво на личностен потенциал;
- ✓ дисбаланс в емоционално-волевата сфера;
- ✓ нисък адаптивен капацитет;
- ✓ структурата на самоувереността е доминирана от ниски нива на самоуважение, автосимпатия, очаквания за положително отношение от другите, самоувереност, самоприемане.

С нарастващите нива на депресивност тези прояви се увеличават. Депресивността се проявява в различна степен при момичета и момчета. Това може да се обясни с особеностите на ролята на половете, стереотипите и също така със съответните родителски очаквания. По този начин потискането на емоциите и чувствата от момичетата, както и социалната забрана да ги показват, допринасят за появата на чувство на неудовлетвореност, което може да доведе до депресия. Нивото на депресия е по-ниско при тийнейджъри, живеещи в града. Това може да се обясни с личностни свойства, както и социални фактори (заетост, различни форми на отид, широк спектър от образователни институции, социални връзки и чувство за търсене на собствени възможности).

4. Доказано е, че възникването на депресивност е възможно в юношеска възраст, като е различна степента, в която тя се проявява.

Общата картина на тийнейджърската депресивност показва разочаровани тенденции на емоционално неблагополучие сред тийнейджърите. Така, само 15% от подрастващите депресивността не е усложнена, 16,8% са с умерено ниво на депресивности, а критична и ясна депресивност е фиксирана в шестнадесет на сто от анкетираните. По този начин наличието на депресивност в юношеска възраст е безусловно явление, тъй като нейните прояви се наблюдават в различна степен при 84% от респондентите на тази възраст.

5. На базата на експериментално изследване са конструирани личностни профили на юноши с прояви на различни нива на депресивност.

Експерименталното проучване позволява да се идентифицират личностни профили в контекста на идентифицирането на психологическите прояви и нивата на депресивност в юношеството и да се идентифицират най-значимите им различия в психологическите детерминанти. По този начин се подчертават профилите на личността на тийнейджърите в контекста на определянето на склонността към депресивност.

Първа група: **«податливи, уязвими към депресивност»**, това означава, че тези тийнейджъри, се характеризират с депресивни симптоми в структурата на личността (ясно и критично ниво на депресивност).

Втора група: **« проявяват се като устойчиви на депресивността»**, т.е. в структурата на личността на тийнейджърите е възможно наличието на депресивност, но тя е балансирана чрез механизми за саморегулиране и на практика депресивността липсва.

6. Систематизирани са основните фактори, насочени към преодоляването на депресивността в юношеска възраст.

Основните определящи за преодоляване на депресивността в юношеска възраст фактори са: личностни ресурси, укрепване на капацитета (нервно-психическата устойчивост, адекватната самооценка на личността, чувството за социална подкрепа, особено за изграждане на контакти с околните, положителен опит за социално общуване, за спазване на съществуващите в обществото норми и правила на поведение); личностни особености (толерантност към чувството на неудовлетвореност, увереност в себе си, нонконформизъм, адекватна самооценка, вътрешна разкрепостеност), положително или адекватно самоотношение на всички нива (глобално; диференцирано към себе си - себеуважение, автосимпатия, очаквания на положително отношение към себе си, готовност за конкретни действия по отношение на своето «Аз», по-специално,

самочувствие, самоприемане, самоувереност и увереност във възможностите си и реалността, ефективна реализация на целите си в живота ); развитите на продуктивни механизми и процеси за саморегулиране на личността, в частност, автономия или независимост на организацията на дейността и моделиране на житейски цели, ситуации, системи за работа и евентуалната им промяна, ако е необходимо .

7. Доказана е потребността и ефективността от психокорекционната, психотерапевтичната и консултативната работа с юношите с депресивни прояви.

Ефективността на психологически подкрепа и по-специално психокорекционната и развиваща работа за преодоляване на депресивността в тийнейджърката възраст се постига чрез система от методи, техники, средства и психотехнологии в рамките на развиващото и психокорекционното влияние. Интегрираното развитие на психокорекционна програма за обучение за преодоляване на депресивността при юноши (ТПДеп) позволява да се засили психологическият потенциал и детерминанти за преодоляване на депресивността, което допринася за намаляване на нивото на депресивност.

8. Разработен и апробиран е модел за психопрофилактична работа с юношите с цел превенция на депресивността.

За профилактика на депресивността в тийнейджърска възраст е разработен ефективен психопрофилактичен модел, който включва блокове за превантивна работа с подрастващите (опазване, поддържане и развитие на психическото здраве, формиране и стабилизиране на адекватно осамотнение на юношите; активиране на личностни ресурси; стимулиране на активното функциониране на адаптивни механизми, развитие на умения за самоконтрол) и стратегически насоки за работа (психотерапевтична и психоконсултативна работа, за социална работа; за самопомощ).

Проведеното проучване на проблема за определяне на психологическите детерминанти на преодоляването на депресията в тийнейджърската възраст и анализирането на теоретичните основи на източниците на това психическо неблагополучие не изчерпва цялата дълбочина на проблема. Окуражаваща посока на работа е реализацията на психопрофилактичния модел на депресивност, който е разработен.

## **V. ПУБЛИКАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИЯТА**

1. Ирина Кураш (2020) Основные психологические подходы к регулированию и преодолению депрессивности в подростковом возрасте// Приложна психология и социална практика – сборник доклади от XIX Международна научна конференция. Университетско издателство ВСУ “Черноризец Храбър“, Варна, 2020, с. 521-529. ISSN: 1314-0507.
2. Ирина Кураш (2021) Методический аппарат исследования депрессивности и ее психологической ДЕТЕРМИНАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. Methodological apparatus for researching depressivity and its psychological determination in adolescence // Приложна психология и социална практика – сборник доклади от XX Международна научна конференция. Университетско издателство ВСУ “Черноризец Храбър“, Варна, 2021, с. 503-511. ISSN: 1314-0507.
3. Ирина Кураш (2021). Психологические особенности проявлений и уровень депрессивности в подростковом возрасте, e-journal VFU, ВСУ „черноризец храбър“, кн.14, 2021
4. Ирина Кураш (2021). Развивающа-психокоррекционна програма преодоления депрессивности в подростковом возрасте, e-journal VFU, ВСУ „черноризец храбър“, кн.14, 2021
5. Ирина Кураш (2021). Развитие умений саморегуляции у депрессивных подростков. E-journal VFU, ВСУ „Черноризец Храбър“, кн.14, 2021