

**Ткачева Екатерина Викторовна,**

*студентка факультета психологии;*

*научный руководитель – Шутенко Елена Николаевна,*

*канд. психол. наук, доцент*

*НИУ «Белгородский государственный университет»,*

*г. Белгород, Россия*

## **СВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ**

Проанализирована степень разработанности исследуемой проблемы в трудах отечественных и зарубежных авторов. Изучена связь самооценки с особенностями проявления депрессивного состояния у студентов. Разработана программа психокоррекции негативной личностной идентичности и психолого-педагогические рекомендации студентам по коррекции самооценки и профилактике депрессивных состояний.

**Ключевые слова:** депрессия, самооценка, депрессивное состояние, адекватная самооценка, неадекватная самооценка.

***Ekaterina V. Tkacheva,***

*Student;*

*Belgorod, Russia;*

*Scientific advisor – Elena N. Shutenko,*

*PhD in Psychology, assistant professor,*

*Belgorod National Research University,*

*Belgorod, Russia*

## **CONNECTION OF SELF-ASSESSMENT AND PECULIARITIES OF MANAGEMENT OF DEPRESSIVE CONDITION OF STUDENTS**

The degree of elaboration of the studied problem in the works of domestic and foreign authors is analyzed. The terms «self-esteem» and «depression» are interpreted. The relationship of self-esteem with the features of the manifestation of depressive state in students was studied. A program of psycho-correction of negative personal identity and psychological and pedagogical recommendations to students on the correction of self-esteem and prevention of depression are developed.

**Keywords:** depression, self-esteem, depression, adequate self-esteem, inadequate self-esteem.

На сегодняшний день особенности эмоциональной сферы студенчества как специфичной возрастной и социальной группы могут быть отнесены к практически неизученной области психологического знания. Е.Н. Шутенко считает, что «сегодня психологическое благополучие и здоровье современной студенческой молодежи зависит, прежде всего, от состояния ментальной сферы и ценностной организации общества» [7, с. 197]. Эмоциональная сфера всегда являлась предметом пристального внимания человека. С давних времен было замечено, что в радости и в горе люди ведут себя неодинаково, и это касается не только их внешнего вида, поступков, разнообразных видов деятельности, но и их воздействия на других людей. Кроме этого, самочувствие и состояние здоровья в большей степени связаны с эмоциональным тонусом и с самим настроением человека. Нарушение нормального функционирования механизмов регуляции эмоций дезорганизует целесообразное адаптированное поведение.

Юношеский возраст «строится» вокруг кризиса идентичности, который состоит из развития самосознания, ряда определяющих выборов, идентификации и самоопределения. Е.Н. Шутенко отмечает, что «развитие самосознания выступает внутренне-синтезирующей стороной становления важнейших сфер личности в ее жизнедеятельности и общении (мотивов, установок, ценностно-смысловых образований, жизненных ориентации, убеждений, идеалов и др.), отражает процесс осуществления человеком его пристрастных отношений к себе и своему способу существования в мире в контексте жизненного пути, и в целом представляет сущностные характеристики личности как субъекта жизнедеятельности» [6, с. 172].

В случае, когда молодому человеку не удастся разрешить задачи возраста, у него складывается неадекватная идентичность, что впоследствии приводит к формированию неадекватной самооценки. Из этого следует то, что в данном возрасте появляется возможность осознанной самостоятельной коррекции самооценки, которая влияет на ход дальнейшего развития личности,

становление профессионально значимых качеств. Именно самооценка обеспечивает соответствующий уровень притязаний, гибкость по отношению к поставленным целям, трезвое отношение к успеху и неудаче, одобрению и неодобрению.

Самооценка представляет собой наличие критической позиции человека по отношению к тому, чем он обладает. Среди исследователей, занимающихся разработкой субъективной сферы личности – представители разных психологических школ; они рассматривают самооценку в соответствии с контекстом самосознания личности или категории «Я», либо в зависимости от ее компонентов (эмоционального, регулятивного, когнитивного). Предметом объективной оценки является потенциал личности и ее возможности, которые по разным показателям оцениваются экспертами (В.А. Горбачёва, А.В. Захарова, А.И. Липкина, Е.И. Савонько, Е.А. Серебрякова).

Депрессия – серьезное эмоциональное расстройство, к которому склонны люди любого возраста, а тем более люди, находящиеся в ситуациях выбора, имеющих неадекватное представление о себе. Депрессия характеризуется устойчивым грустным и раздражительным настроением и потерей интереса и удовольствий в жизни. Также эти чувства будут сопровождаться рядом дополнительных симптомов, которые, в свою очередь, влияют на аппетит и сон, на уровень активности и на концентрацию внимания, а также на самочувствие.

Депрессивное состояние – это тип психического расстройства с характерными соматическими, когнитивными и эмоциональными нарушениями: сниженная энергичность, упадок сил и утомляемость, утрата удовольствия и интереса, ухудшение самочувствия и настроения и другие проявления. Феномен депрессии является объектом изучения многих ученых (Б.М. Бехтерева, Д.Н. Исаев, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А. Адлер, К.Э. Изард, Г. Селье, К. Юнг, З. Фрейд.).

Итак, многие авторы, такие как Ж. Фреско, Ф. Райс, З. Фрейд, подтверждают факт, что имеется некая связь между уровнем самооценки и риском появления депрессивного состояния, однако преобладающее число

исследований на эту тему датируется 2010-2017 годами, что говорит о том, что проблема связи самооценки и депрессии становится все более и более актуальной. Своевременная и качественная диагностика и профилактика, а также наличие полноценно разработанных рекомендаций и коррекционных программ способны значительно снизить риск возникновения и дальнейшего прогрессирования депрессивных расстройств.

Авторами статьи было проведено исследование, нацеленное на изучение особенностей связи депрессивных состояний и самооценки. При планировании и построении исследования мы полагали, что между самооценкой и особенностями проявления депрессивного состояния у студентов имеется связь, а именно: для студентов с неадекватной самооценкой в большей степени характерны депрессивные состояния, чем для студентов с адекватной самооценкой.

Целью нашего исследования являлось изучение связи самооценки и особенностей проявления депрессивного состояния у студентов. Исследование проводилось на базе НИУ «БелГУ», выборку составили 30 студентов факультета психологии в возрасте от 19 до 22 лет. Методы исследования были представлены: анализом психологической литературы, опросом, качественным и количественным анализом, использованием коэффициента корреляции Спирмена ( $r_s$ ) для выявления связи между параметрами самооценки и депрессивных состояний. В ходе проведения исследования нами были использованы следующие методики исследования: шкала самооценки 16-ти факторного личностного опросника Кеттелла и методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний (В. Цунг).

Итак, в ходе данного исследования мы выяснили, что преобладающим уровнем самооценки является адекватный, который выявлен у 60% (18 чел.). Низкий неадекватный уровень обнаружен у 23% (7 чел.), а высокий неадекватный уровень является самым маловыраженным и составляет 17% (5 чел.).

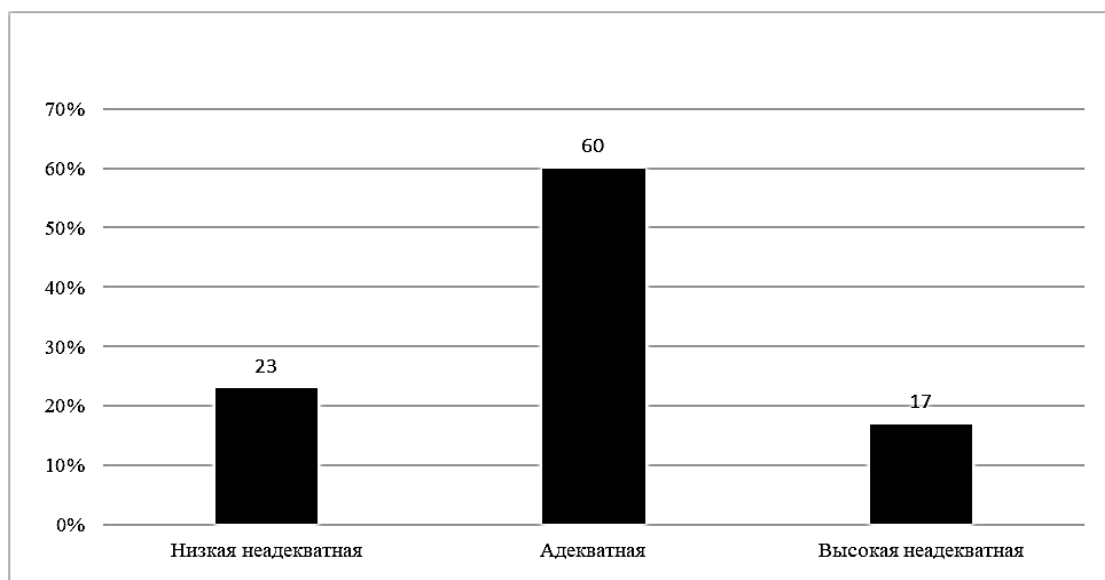


Рисунок 1 – Выраженность уровня адекватности самооценки по выборке, %

Далее, в ходе психодиагностического исследования депрессивных состояний результаты были таковы: у 63% выборки (19 чел.) не наблюдается признаков депрессии, у 23% (7 чел.) наблюдаются признаки легкой депрессии, а у 13% (4 чел.) присутствуют признаки умеренной депрессии. Признаков тяжелой депрессии не было выявлено ни у одного респондента.

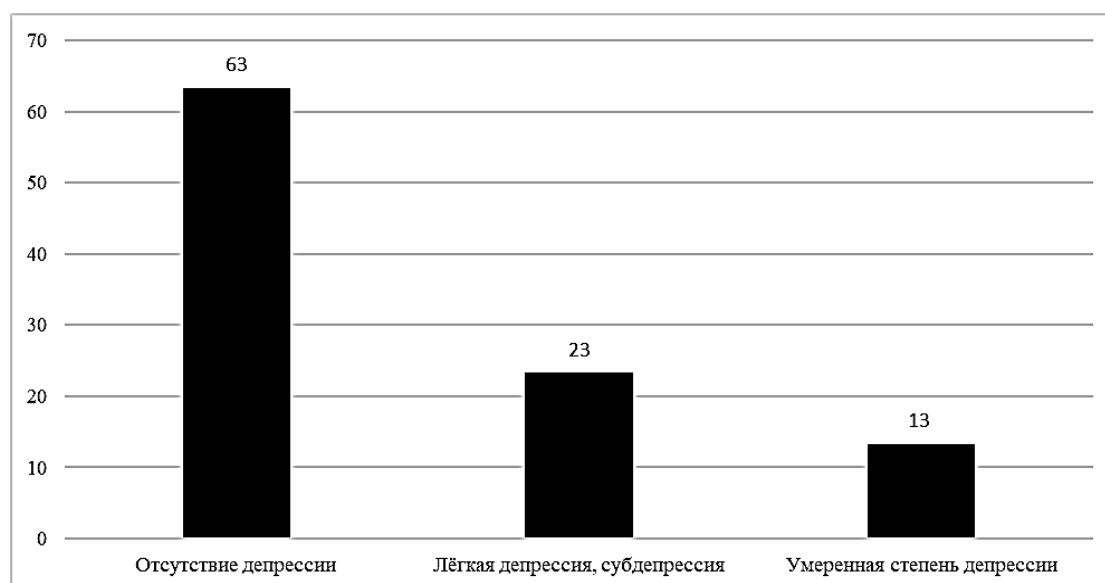


Рисунок 2 – Выраженность депрессивных состояний в целом по выборке, %

Затем был проведен качественный сопоставительный анализ полученных данных, который показал, что существует достоверная обратная корреляционная связь на высоком уровне значимости ( $p < 0,001$ ) между

показателями уровня депрессивных состояний и уровнем самооценки. Это говорит о том, что чем выше уровень депрессивного состояния, тем ниже уровень и адекватность самооценки.

Опираясь на полученные результаты, мы разработали программу психологической профилактики для студентов, цель которой состоит в формировании адекватной самооценки личности студентов, что будет способствовать профилактике депрессивных состояний. Программа содержит два блока: работа с самооценкой; работа с эмоциональной сферой личности (профилактика депрессивных состояний). Задачей программы профилактики является формирование умения адекватно оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей и формирование «Я»-образа через получение знаний о себе: соотношение образа Я-идеального и Я-реального. Ожидаемый результат – понимание и принятие других людей; позитивный «Я»-образ; адекватная самооценка; стабилизация эмоционального состояния студентов. Целевая группа: студенты 2-3 года обучения. Время осуществления: 5 недель (1,5 месяца). Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1-1,5 часа.

Таким образом, в результате проведенной работы было выявлено, что чем выше уровень депрессивного состояния, тем ниже уровень и адекватность самооценки. При нарастании депрессивного аффекта личность воспринимает свои достижения как недостаточные или несущественные, что ведет к снижению адекватности и уровня самооценки в целом. При этом само снижение самооценки влечет за собой нарастание депрессивных симптомов, так как с потерей адекватности в своих действиях личность начинает совершать больше ошибок, что ведет к искаженным результатам деятельности. Стоит отметить, что при нарастании депрессивного аффекта самооценка, теряя свою адекватность, снижается, а не повышается. Люди с завышенной неадекватной самооценкой часто не имеют видимых симптомов депрессивных состояний. Постепенное снижение адекватности и уровня самооценки на фоне падения успешности приводит к возникновению депрессивного аффекта, который в

свою очередь еще больше снижает адекватность восприятия. Получается некоторое цикличное влияние, понижение самооценки ведет к нарастанию депрессивного состояния, оно ведет к большему понижению самооценки и т.д.

Программа психологической профилактики депрессивного состояния поможет студентам научиться контролировать свои эмоции посредством повышения адекватности самооценки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1996.
2. Зеленский В. Словарь аналитической психологии / В. Зеленский. – М.: Когито-Центр, 2010. – 256 с.
3. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: «БАХРАХ-М», 2007. – С. 45-96.
4. Лаплани Ж. Словарь по психоанализу. / Ж. Лаплани, Ж.-Б. Понталис. – М., 1998. – 511 с.
5. Шевцов С.А Восстановительное лечение непсихотической депрессии у детей и подростков / С.А Шевцов // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 2018. – Т. 89 (№5). – С. 41-43.
6. Шутенко Е.Н. Развитие самосознания личности подростка в процессе психодрамы: дис. ... на канд. психол. наук: 19.00.11. – М., 1999. – 172 с.
7. Шутенко Е.Н. Развитие самосознания личности как проблема психологической теории и практики // Знание. Понимание. Умение. – 2012. - № 1. – С. 196-205.
8. Бороздина Л.В. Что такое самооценка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://msupsyj.ru/pdf/vestnik\\_2011\\_1/vestnik\\_2011-1\\_54-65](http://msupsyj.ru/pdf/vestnik_2011_1/vestnik_2011-1_54-65)
9. Депрессия и самооценка — Жак Фреско — Проект Венера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trafictop.top/2017/04/09/depressiya-i-samoocenka-zhak-fresko-pr>
10. Всемирная организация здравоохранения (Европейское региональное бюро) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/countries/latvia/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression-definition>