

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159. 923.2:159.972

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.1>

Левицька Л. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології, педагогіки*

*та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

КОРЕКЦІЯ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

CORRECTION OF NEUROTIC DISORDERS IN ADOLESCENT AGE

У статті розкрито поняття неврозу. Зазначено, що невроз – це функціональне оборотне захворювання в основі якого лежить порушення, зрив вищої нервової діяльності, викликане перенапруженням основних кіркових процесів (гальмування – збудження) або перенапруженням їх рухомості в результаті впливу психічної травми або тривалої перевтоми. Представлено основні види невротичних розладів, а саме: неврастенія, істеричний невроз, невроз нав'язливих станів, дидактогенний невроз, невротична депресія. Вказано, що невроз обумовлений зростаючим темпом життя. Розкрито основні чинники, що сприяють виникненню неврозів, а саме: психологічні та біологічні чинники. Зазначено, що до психологічних чинників, які сприяють виникненню неврозів відносять: психічні травми службового, сімейного, інтимного характеру; несприятливі умови життя в період дитинства (неповна родина, сімейні конфлікти, неправильне виховання, перенавантаження, порушення режиму дня), а також підвищена сугестивність і самосугестивність особистості, наявність акцентуєваних рис характеру та внутрішньо особистісних конфліктів. Вказано, що при аналізі психічної травми виділяються наступні її характеристики: інтенсивність, зміст, значимість і актуальність, патогенність, гострота появи (раптовість), тривалість, повторюваність. Зазначено, що до біологічних чинників, які сприяють виникненню неврозів відносять: спадковість та тип темпераменту особистості. Вказано, що пригнічення темпераменту може викликати невротичні порушення. Представлено програму корекції невротичних розладів в підлітковому віці.

Ключові слова: невроз, невротичні розлади, неврастенія, істеричний невроз, невроз нав'язливих станів, дидактогенний невроз, невротична депресія, корекція невротичних розладів.

The article describes the concept of neurosis. It is noted that neurosis is a functional reversible disease, the basis of which is a disturbance, disruption of higher nervous activity, caused by overstrain of the main cortical processes (inhibition – excitation) or overstrain of their mobility as a result of the influence of mental trauma or long-term overtiredness. The main types of neurotic disorders are presented, namely: neurasthenia, hysterical neurosis, obsessive-compulsive neurosis, didactogenic neurosis, neurotic depression. It is indicated that neurosis is caused by the increasing pace of life. The main factors contributing to the emergence of neuroses are revealed, namely: psychological and biological factors. It is noted that psychological factors that contribute to the emergence of neuroses include: mental injuries of an official, family, and intimate nature; unfavorable living conditions during childhood (incomplete family, family conflicts, improper upbringing, overload, violation of the daily routine), as well as increased suggestibility and self-suggestiveness of the personality, the presence of accentuated character traits and intrapersonal conflicts. It is indicated that the following characteristics are distinguished during the analysis of mental trauma: intensity, content, significance and relevance, pathogenicity, acuteness of appearance (suddenness), duration, recurrence. It is noted that biological factors that contribute to the emergence of neuroses include: heredity and personality type of temperament. It is indicated that suppression of temperament can cause neurotic disorders. A program for the correction of neurotic disorders in adolescence is presented.

Key words: neurosis, neurotic disorders, neurasthenia, hysterical neurosis, obsessive-compulsive neurosis, didactogenic neurosis, neurotic depression, correction of neurotic disorders.

Вступ. Варто зауважити, що за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), число неврозів за останні 80 років зросло в кілька десятків разів. До найбільш поширених невротичних розладів відносять: неврастенію, істеричний невроз, невроз нав'язливих станів, дидактогенний невроз, невротична депресія. У нашій країні на невротичні розлади страждає – 41,9% населення [8]. Це пояснюється зростаючим темпом життя, що пред'являє до нервової системи людини більш підвищені вимоги. Важливе значення у виникненні неврозів мають як різні психічні травми службового, сімейного, інтим-

ного характеру, так і несприятливі умови життя в період дитинства – такі, наприклад, як неповна родина, сімейні конфлікти, неправильне виховання, перенавантаження, порушення режиму дня тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення аспектів проблеми виникнення неврозів у різні вікові періоди простежується у працях Г. Гулько, О. Кузьо, Н. Павлик, Ю. Панасюк, І. Савенкова, Л. Степаненко. Діалектичну єдність об'єктивних та суб'єктивних чинників розвитку невротичного конфлікту розкрито у працях К. Хорні та З. Фрейда та інших [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Мета дослідження – розробити корекційну програму подолання невротичних розладів в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел дає змогу інтерпретувати невроз як функціональне оборотне захворювання в основі якого лежить порушення, зрив вищої нервової діяльності, викликане перенапруженням основних кіркових процесів (гальмування – збудження) або перенапруженням їх рухомості в результаті впливу психічної травми або тривалої перевтоми. З точки зору Г. Гулько невроз обумовлений зростаючим темпом життя [1; 2]. Дослідження Н. Павлик, Ю. Панасюк, І. Савенкова показали, що виникнення неврозу можна розглядати як із психологічної, так і з біологічної (нейрофізіологічної) платформ [5; 6; 7]. З точки зору біологічної (нейрофізіологічної) платформи у виникненні неврозів важливу роль відіграє спадковість та тип темпераменту особистості. Вважається, що пригнічення темпераменту може викликати невротичні порушення. З точки зору психологічної платформи у виникненні неврозів велику роль відіграє психічна травма та підвищена сугестивність і самосугестивність особистості. При аналізі фактора психічної травми виділяються наступні її характеристики: інтенсивність, зміст, значимість і актуальність, патогенність, гострота появи (раптовість), тривалість, повторюваність. Однак однієї психотравми часом виявляється недостатньо для розвитку неврозу. Важливі значення мають і особливості особистості такі як акцентуації характеру, наявність внутрішньо особистісних конфліктів. А вони формуються в процесі виховання і спілкування з навколишніми. З позиції психоаналітичного підходу (З. Фрейд), неврози пояснюються дією витиснутих у несвідоме різних потягів [12]. З точки зору соціальної платформи у виникненні невротичних розладів вагому роль відіграють сімейні, службові конфлікти.

Отже, визнається єдність біологічних, психологічних і соціальних факторів у виникненні неврозів. І. Савенкова зазначає, що до кожного типу неврозу схильні люди з певним видом вищої нервової діяльності [7]. М. Томчук вказує, що психотравматизація є ведучою причиною неврозу, але її патогенне значення визначається складними взаєминами з безліччю інших умов, які є результатом усього життя людини, історії формування його організму й особистості [10]. Саме тому, неможливо врахувати всі вроджені і життєві обставини, які впливають на виникнення неврозу кожної окремої особистості.

Крім того, слід зазначити, що досить актуальним, на теперішній час, є подолання невротичних розладів у підлітковому віці. Це визначило вибір теми дослідження, а саме «Корекція невротичних розладів в підлітковому віці». З метою подолання невротичних розладів в підлітковому віці важливо в учбовому закладі впроваджувати корекційну програму. Дана програма виконана в межах загальної мети дослідження (розробити корекційну програму подолання невротичних розладів в підлітковому віці). Об'єктом дослідження окреслено невротичні розлади особис-

тості, а предметом дослідження – подолання невротичних розладів у підлітковому віці.

Засобом реалізації цієї програми є тренінг «Подолання невротичних розладів у підлітковому віці». Мета тренінгу: подолання невротичних розладів у підлітковому віці та розвиток копінг стратегії орієнтованої на вирішення задач. Корекційний етап програми передбачає індивідуальну психокорекційну співбесіду та 10 групових тренінгових занять з учнями старших класів, які на діагностичному етапі попали у групу ризику. Тренінгова програма «Подолання невротичних розладів у підлітковому віці» розрахована на 20 годин і включає в себе 10 тренінгових занять. Тренінг проводився протягом двох місяців, два рази на тиждень. Тривалість одного тренінгового заняття – дві академічні години. Загальна мета даної тренінгової програми реалізується в таких завданнях:

1. Подолання рівня невротизації учнів старших класів які попали до групи ризику.
2. Подолання внутрішньо особистісних конфліктів в учнів старших класів які попали до групи ризику
3. Подолання акцентуєваних рис характеру в учнів групи ризику.
4. Подолання негативних психічних станів, а саме: тривоги, фрустрації, страху, печалі, агресії, гніву, провини в учнів групи ризику.
5. Розвиток копінг стратегії орієнтованої на вирішення задач.

Слід зазначити, що така форма групової роботи як соціально-психологічний тренінг має наступні особливості: висока ефективність використання часу для саморозкриття, самоаналізу й саморозвитку особистості (В. Федорчук) і є доречною в формульованому експерименті [11, с. 5]. Крім того, тренінг як групова форма психологічної роботи має ряд переваг: груповий досвід протидіє відчуженню, що може бути як форма психологічного захисту при зіткненні з проблемою; допомагає залучити позитивний досвід інших, отримати зворотний зв'язок і підтримку людей із схожою проблемою; учасники можуть ідентифікуватись з іншим, програвати «ролі» іншої людини для кращого розуміння інших і себе, своєї проблеми, своїх можливостей та обмежень; взаємодія в групі створює напругу, яка не виникає в індивідуальній роботі і яка допомагає прояснити психологічні проблеми кожного; група полегшує процеси саморозкриття, самовивчення, самопізнання. Важливою перевагою психологічного тренінгу є також його поліфункціональність. Тренінг виступає також як процес створення нових функціональних утворень (або розвиток вже існуючих), які керують поведінкою, або як «група методів розвитку здібностей до навчання й оволодіння будь-яким складним видом діяльності» (В. Федорчук) [11].

На сьогодні практика введення психологічного тренінгу накопичила багато різних конкретних вправ, прийомів, технік, рольових ігор тощо, які успішно використовуються у груповій роботі. У ході тренінгу використовувались:

а) техніки самопізнання (аналіз власної поведінки та психічних станів, зворотній зв'язок власного психічного стану в процесі групової взаємодії, рефлексія);

б) методичні прийоми (групова дискусія, навчально-рефлексивний діалог, рольова гра, аналіз конкретних ситуацій, елементи когнітивної психології, релаксаційні методи, психогімнастичні вправи).

Групова дискусія виступає як спосіб організації спілкування учасників групи і є колективним обговоренням певної проблеми, кінцевою метою якого є досягнення єдиної думки (В. Федорчук) [11, с. 23]. Діалоги спрямовувались на розвиток обізнаності учнів щодо подолання негативних емоційних станів, невротичних розладів, різних способів розв'язання проблемних життєвих ситуацій. Враховуючи те, що в процесі ігрової діяльності людина набагато швидше засвоює різні види поведінки, вчинки, уміння і навички, пропонується використовувати рольову гру. В основі цього методу лежить «програвання ролей», що дозволяє побачити члена групи не просто в процесі міжособистісної взаємодії в групі, а в процесі виконання певної соціальної ролі. Найчастіше використовуються ситуаційні ігри, які були направлені на розв'язання складних життєвих ситуацій. У тренінгу також використовуються методи, соціальної перцепції. За допомогою спеціально розроблених вправ учасники одержують вербальну й невербальну інформацію про те, як їх сприймають інші люди, наскільки є точним їхнє власне самосприйняття. Данні вправи допомагають подивитися на себе зі сторони, побачити власні способи реагування, змінити своє ставлення до проблеми. С. Томчук вказує на те, що великого значення у подоланні невротичних розладів має використання елементів когнітивної психології [10]. З цією метою було використано метод аналізу конкретних ситуацій. Значущість цього методу полягає в тому, що він стимулює звернення до досвіду інших, прагнення до набуття теоретичних знань для одержання відповіді на питання, які обговорюються.

Перше заняття було спрямовано на знайомство учасників тренінгу з правилами роботи в групі. Велику увагу приділялось створенню атмосфери психологічної безпеки, довіри, відкритості. З цією метою використовувались різні вправи на знайомство та «розігрівання», формування групової згуртованості, довіри запропоновані в посібниках [11]. В кінці заняття було проведено зворотний зв'язок, під час якого відбулося рефлексивне осмислення, прийняття нового досвіду, обмін враженнями, висловлювання побажань та зауважень щодо групової роботи.

Друге заняття було направлено на знайомство учнів з програмою «Подолання невротичних розладів в підлітковому віці». На початку заняття учням було запропоновано навчально-рефлексивний діалог «Які способи розв'язання проблемних життєвих ситуацій ви використовуєте у своєму житті?». Після обговорення психолог проводить лекцію щодо різних способів розв'язання проблемних жит-

тєвих ситуацій та ознайомив учнів з різними методами саморегуляції. На завершальному етапі цього практичного заняття психолог запропонував вправу «Позитивне ставлення до конфліктної ситуації», яка допомагає знайти позитивні сторони у конфліктних ситуаціях.

Третє, четверте, п'яте, шосте практичне заняття було спрямовано на подолання акцентуованих рис характеру та внутрішньо особистісних конфліктів учнів. З цією метою учням було запропоновано методику «Перетворення, яка допомагає учасникам тренінгу розвивати позитивні риси характеру та здійснити допомогу іншим у конкретизації напрямків перетворення. До складу методики входять п'ять послідовних етапів. Мотиваційна частина – призначається для активізації бажання учнів гармонізувати свій внутрішній світ, сприяє усвідомленню масштабності й важливості процесу самоперетворення.

1-й етап – використовується як психологічний настрій на подальшу діяльність, допомагає врівноваженню «ціннісної шкали» між акцентуованими рисами характеру та позитивними якостями.

2-й етап – визначення необхідних позитивних особистісних рис характеру. Визначення необхідних позитивних рис характеру конкретизує напрямки розвитку учня, знешкоджує внутрішні протиріччя у взаєминах.

3-й етап – погодження результатів та їх фіксація у підсумковій анкеті – дає можливість досягти згоди між учасниками щодо визначених рис.

4-й етап – моделювання ситуації виявлення необхідної риси – сприяє рефлексії необхідної риси та способів її виявлення в поведінці.

5-й етап – оцінювання досягнення необхідної риси – надає процесу перетворення системності та безперервності, допомагає учням відстежувати динаміку змін, об'єднує усіх учасників через спільну взаємодопомогу.

По завершенню проведення методики «Перетворення» учасники тренінгу обговорювали ті зміни, які сталися у них особисто, ділилися отриманим досвідом. Також для того, щоб допомогти учасникам експерименту подолати внутрішньо особистісні конфлікти було здійснено спеціальний аналіз порівняння «Я-реального» та «Я-ідеального» за методикою «Дослідження міжособистісних відношень» Лірі, після чого кожний учасник отримав індивідуальну консультацію.

Сьоме практичне заняття було направлено на розвиток копінг стратегії, орієнтованої на вирішення проблемних задач. З цією метою учням було запропоновано вправу «Складні життєві ситуації», яка передбачає мобілізацію власних ресурсів учнів та знаходження ефективних способів взаємодії з соціальним оточенням. Потім учням була запропонована вправа «Якір ресурсу», яка дозволяє учням бути більш впевненими та мобілізувати власні сили у важкий момент життя.

Восьме, дев'яте, десяте практичне заняття було спрямовано на подолання негативних емоційних проявів учнів старших класів. Задля цього було

впроваджено такі вправи: «Прощення себе», «Послаблення почуття провини», «Слова гніву», «Невербальні прояви гніву», «Причини гніву», «Конструктивний гнів», «Позитивне ставлення до конфліктної ситуації та зниження рівня тривожності, печалі, агресивності», «Господар бажань» [11].

Усі ці вправи сприяли: а) розвитку в учнів навичок розуміння партнера зі спілкування, навичок висловлювати свої почуття, навичок «активно» слухати співрозмовника, навичок відновлювати контакт із своїми переживаннями; б) розвитку в учнів здатності до розуміння і прийняття інших людей і себе; здатності встановлювати емоційну близькість з партнером по спілкуванню, поступатися деякими своїми інтересами; здатності передбачати маніпулятивні форми поведінки, які використовуються іншими.

Тренінгові заняття вибудовані за такою структурою: вступне слово ведучого, рефлексія емоційного стану учнів групи ризику та релаксаційні вправи на зняття емоційної напруги, основна частина – вправи які направлені на подолання невротичних розладів, внутрішньо особистісних конфліктів, акцентуованих рис характеру, негативних емоційних станів учнів групи ризику та вправи які направлені на розвиток копінг стратегії орієнтованої на вирішення проблемних задач.

Також, учням було запропоновано релаксаційні вправи, які допомагають зняти емоційну напругу та вправи на активізацію. Рефлексія не повинна бути затягнута у часі й продовжується не більше 10–15 хвилин. Основна частина триває (залежно від складності питання яке обговорюється) в межах 30–40 хвилин. Наприкінці кожного заняття проводився зворотний зв'язок за результатами зробленого,

відбувалось рефлексивне осмислення і прийняття нового досвіду, обмін враженнями, висловлювались побажання та зауваження, щодо групової роботи. Після цього учасникам тренінгу з метою закріплення одержаних знань, умінь і навичок було запропоновано домашнє завдання. Такі завдання забезпечували неперервність роботи над собою поза часом тренінгових занять, сприяли розвитку копінг стратегії орієнтованої на розв'язання проблемних задач. Крім того, домашні завдання допомагали учням старших класів долати невротичність, внутрішньо особистісні конфлікти, акцентуовані риси характеру, негативні емоційні стани.

Контрольний етап програми передбачає заключну діагностику в учнів які потрапили до групи ризику: а) рівня розвитку невротичності учнів; б) наявності внутрішньо особистісних конфліктів; в) наївності акцентуованих рис характеру; г) рівня розвитку негативних емоційних станів таких як: страх, тривога, агресія, гнів, печаль, фрустрація, провини; д) рівня розвитку копінг стратегій (відповідно до констатувального експерименту).

Висновки. Отже, за допомогою розвитку копінг стратегії, орієнтованої на вирішення проблемних задач та застосування елементів когнітивної психології, релаксаційних методів, психогімнастичних вправ, технік самопізнання (аналіз власної поведінки та психічних станів, зворотній зв'язок власного психічного стану в процесі групової взаємодії, рефлексія) і різних методичних прийомів таких як: групові дискусії, навчально-рефлексивний діалог, рольова гра, аналіз конкретних ситуацій можна знизити рівень невротичних розладів в учнів старших класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гулько Г. О. Невротичні властивості особистості як предмет психологічного вивчення. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 3. С. 26–35.
2. Гулько Г. О. Феномен невротизації особистості: психологічно-філософські візії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2(2). С. 103–107.
3. Кузьо О. Б. Емоційна сфера особистості при невротичних розладах і неврозоподібній шизофренії. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2013. Вип. 1. С. 84–96.
4. Кузьо О. Психокорекція я-образу в особистості юнацького віку з високим рівнем невротичності. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 165–173.
5. Павлик Н. Невротичний характер як фактор порушення соціалізації особистості в юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Вип. 1. С. 47–51.
6. Панасюк Ю. В. Вплив негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. 2013. № 2. С. 59–61.
7. Савенкова І. І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу невротичних розладів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 46(1). С. 151–158.
8. Статистичний довідник. ДЗ «Центр медичної статистики МОЗ України». 2021.
9. Степаненко Л. В. Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 135–141.
10. Томчук С. М. Деструктивні емоційні стани як вияви механізмів психологічного захисту особистості у підлітковому віці. *Збірник наукових праць № 43. Ч. II. / гол. ред. Балашов В. О. Хмельницький : Вид-во Нац. академії Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького*, 2008. С. 234–237.
11. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: Навчально-методичний посібник Кам'янець-Подільський: Абетка, 2013. 240 с.
12. Фрейд З. «Я» і «Воно» Тбілісі; Мерзні, 1991. 125 с.