**УДК 615.8**

 **Юрченко Любов Іванівна,**

 доктор філософських наук, професор кафедри

 психології діяльності в особливих умовах

 Національного університету цивільного

 захисту України

**ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ САМООЦІНКА**

Спільнота України нині переживає соціально-психологічні труднощі, пов’язані передусім із воєнною агресією , нестабільним фінансово-економічним становищем і соціально-політичними негараздами. Це створює значну кількість стресогенних чинників для населення. Фізичні та ємоційні обмеження, постійне перебування людини в стресовому стані викликають труднощі з підтримкою психологічної рівноваги громадян. Аналіз соціальних проблем свідчить, що їх витоки містяться не лише в економічній, політичній або соціальній сферах, а й у психологічній, зокрема, в особистісному полі діяльності, що пов’язано зі самосвідомістю людини, її ставленням до себе.

Формування самооцінки особистості – одна з актуальних проблем досліджень в області психології, так як впевненість кожної людини в собі відіграє колосальну роль в успіху всієї країни. Від того, як особистість сприймає себе, залежить її майбутнє. Крім того, існують різні підходи до розуміння сутності самооцінки, а це свідчить про її складність і багатогранність як психологічного феномену.

Самооцінка та депресія мають тісну кореляцію. Люди з депресією часто стикаються з проблемами самооцінки, і навпаки, негативне відношення до себе може призводити до розвитку депресії. Виявлення та дослідити взаємозв'язку самооцінки та депресивних станів особистості ставилость за мету в даній роботі.

Можливі кореляції між самооцінкою та депресією можна проілюструвати наступним чином:

- негативна самооцінка: люди з депресією часто схильні до негативної самооцінки, перебільшення своїх недоліків та помилок, що може виникати через вплив внутрішніх переконань, суспільних стереотипів або подій у їхньому житті;

- цикл негативних думок: негативна самооцінка викликає цикл негативних думок, які поглиблюють депресію; все це може стати пасткою, де негативні думки підживлюють депресивний настрій, а депресивний настрій посилює негативну самооцінку;

- вплив на самооцінку суспільного тиску та порівняння: людина постійно відчуває себе меншою або непомітною порівняно з іншими, що може викликати депресію.

- втрата інтересу та енергії: депресія призводить до розвитку і підтримки позитивної самооцінки, що може призвести до відчуття безсилля та бездіяльності;

- позитивна самооцінка як захист: надмірна самооцінка призводить до ігнорування проблем та завдань, що може в подальшому поглибити депресію.

В роботі ставилось питання, чи є самооцінка чинником, здатним сприяти депресії? А з іншого боку, чи є сама депресія тим результатом, що підриває самооцінку?

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Належачи до ядра особистості, вона є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості [1, с. 446].

Депресія (від лат. пригнічення) – у психології афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки. Суб’єктивно людина відчуває насамперед важкі, болісні емоції і переживання, пригніченість, тугу, розпач. Тому ми можемо говорити про вплив депресії на поведінку та емоційну сферу людини.

Перелічені стан породжують депресивні ситуації особистості:

- потяги, мотиви, вольова активність є різко зниженими;

- виникають характерні думки про власну відповідальність за різноманітні неприємні, важкі події, що відбулися в житті людини або її близьких;

- почуття провини за події минулого і відчуття безпорадності перед життєвими труднощами поєднуються з почуттям безперспективності, у звʼязку з цим самооцінка помітно знижена;

- змінюється сприйняття часу, що, як здається, тече болісно довго;

- у депресивних станах спостерігаються сповільненість, безініціативність, швидка стомлюваність; це призводить до різкого падіння продуктивності; у важких, тривалих станах депресії можливі спроби самогубства.

В психологічній літературі чітко розрізняють функціональні стани депресії, можливі в здорових людей у рамках нормального психічного функціонування та депресію патологічну – один з основних психіатричних синдромів [1, с. 88].

Когнітивна модель депресії, розроблена Беком, підкреслює, що депресивна людина систематично не вірно оцінює минулий досвід, поступово складаючи уявлення про себе як про невдаху, уявлення про світ як про фрустрируючий і уявлення про майбутнє як про смутне і похмуре [2, c.354]. Ці три уявлення відомі як когнітивна тріада і включають негативні думки про себе «Я неадекватний, небажаний, нічого не вартий», негативну думку про світ «Світ занадто багато чого вимагає від мене, і життя - це суцільна поразка» а також негативні думки про майбутнє «Життя завжди буде сповнене страждань і поневірянь, які я відчуваю зараз».

Отже, самооцінка і депресивні стани мають істотний зв'язок. Хоча походження депресії явно багатофакторне, клінічні дослідження показують, що низька самооцінка, яка зберігається з часом, робить нас набагато вразливішими до такого типу станів. Неприйняття себе і відсутність позитивних почуттів до власного буття залишає людину без психологічних ресурсів.

 **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**:

1. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Xарків: Прапор, 2007. 640 с. ISBN 966-7880-85-0.

2.Аарон Т. Бек, Деніз Д. Девіс, Артур Фріман. Когнітивна психотерапія розладів особистості. Cognitive Therapy of Personality Disorders. Київ : Науковий Світ, 2024.  500 с.  [ISBN 978-617-550-181-8](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%3A%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9786175501818).