

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КОРРЕКЦИИ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ У ЛИЦ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Игнатъев А. Б.

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия

E-mail: fr. alexanderi@mail.ru

Эмоциональное неблагополучие подростка – один из объектов пристального внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут уменьшить риск возникновения нежелательных тенденций в развитии личности. Одно из ярких проявлений подобного неблагополучия – депрессивные состояния. В 60–70 гг. XX столетия депрессивные состояния у подростков упоминались лишь зарубежными исследователями и только в клиническом смысле. В 90-е гг. XX в. и в начале XXI в. произошли серьезные изменения в исследовании депрессивных состояний у подростков. В зарубежной и отечественной науке наблюдается значительный рост интереса к этой проблеме со стороны психологии. Появились фундаментальные теоретические труды, крупномасштабные исследования. Депрессивные состояния в подростковом возрасте стали встречаться довольно часто, они опасны по своим последствиям; они осложняют процесс взросления и могут приводить подростков к дезадаптации [2, с. 110].

Поскольку депрессивные состояния у подростков все еще изучены недостаточно, это существенно ограничивает возможности психологов в отношении коррекционной работы. До настоящего времени среди психологических концепций депрессивных состояний и их коррекции можно выделить ряд направлений и подходов – это психоаналитическая, когнитивная, бихевиористская, межличностная, а также семейная и групповая психокоррекция [1, с. 220].

Психоаналитический подход к коррекции депрессивных состояний подростков основывается на концепции, что на его чувства и поведение сильное влияние оказывают прошлый опыт и подсознательные желания и страхи. Согласно этой теории, многие психические состояния могут быть скорректированы путем изменения взглядов подростка на самого себя и на работу своего собственного сознания и эмоций. Психоаналитическая коррекция не просто снимает симптомы расстройства, она ставит своей задачей изменить личность, характер человека, помочь ему научиться до-

верить другим, строить близкие отношения с людьми, лучше справляться с трудностями, потерями и не лишать себя при этом широкого спектра эмоций. Согласно психоаналитической теории, причиной депрессивного состояния подростка может стать конфликт между подсознательными и сознательными мыслями, убеждениями и желаниями подростка. Беспокоящие подростков конфликт они стараются подавить и инстинктивно перемещают их из сознания в подсознание. Задача психоаналитической коррекции – поднять из глубин подсознания эти подавленные и нерешенные конфликты и перенести их в наше сознание, чтобы встретиться их лицом к лицу и избавиться от них. Чтобы извлечь на свет подавленные конфликты подростка, психоаналитик может воспользоваться одним из методов психоанализа: свободные ассоциации, перенос, анализ сновидений и т. д. [10, с. 213].

Феноменология депрессивных состояний в рамках бихевиористского подхода сведена к совокупности объективных, в первую очередь внешних, поведенческих проявлений. В качестве центрального звена депрессивного состояния используется понятие выученной беспомощности – отказа от любых действий, направленных на избегание травмирующих событий. Смысл этого отказа заключается в том, что в силу ряда предшествующих событий у подростка формируется устойчивая неспособность поверить в то, что его собственные действия могут быть удачными и позволить ему избежать негативного развития ситуации. Ожидание отрицательного результата, к которому приводит попытка контролировать, приводит к пассивности и подавлению ответов. Бихевиористы также установили, что депрессивному состоянию подростка предшествует отсутствие «социальной приспособленности» – поведение, редко встречающее положительное подкрепление со стороны окружающих. Пусковым фактором депрессивного состояния является постоянное напряжение, меняющее привычный уклад жизни подростка, и следующее за ним расслабление. Даже незначительный стресс, изменение привычной среды или соматического состояния подростка могут спровоцировать депрессивное состояние, возникающее не на высоте стресса, а именно в период расслабления. Задача бихевиористской психокоррекции – помочь подросткам видоизменять те действия и поступки, которые обостряют тяжесть течения депрессивных состояний. В работе с подростками психолог для подкрепления положительных эмоций использует принцип адекватного вознаграждения [8, с. 212].

Когнитивная модель депрессивных состояний содержит три специфических понятия, объясняющих психологическую структуру депрессивного состояния: когнитивная триада, схемы и когни-

тивные ошибки. Когнитивная модель депрессивного состояния основывается на том положении, что ведущие признаки депрессивного состояния, такие как печаль, слабость или полная утрата мотивации, суицидальные желания, находятся в зависимости от нарушения познавательных процессов. Выделяется комплекс когнитивных нарушений, ставший классическим: негативное видение окружающего мира и жизненных событий, отрицательное представление о себе и негативная оценка будущего [3, с. 152].

Определяющая характеристика когнитивной психокоррекции в том, что она является прямым, структурированным, часто краткосрочным видом коррекции и делает акцент на развитии познавательных способностей, что связано с поведенческими событиями и навыками решения проблем. На занятиях психолог помогает подростку выявлять у себя негативные мысли и давать реальную оценку положению вещей, психолог руководит подростком в прокладывании новых путей мышления, в отработке и закреплении новых форм реагирования на факты и события.

Кроме зарубежных авторов, занимающихся проблемой депрессивных состояний, следует отметить работы отечественных ученых. В отечественной клинической психологии А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян предложили гипотетическую многофакторную модель депрессивных состояний. Эта модель рассматривает психологические факторы разного уровня – макросоциального, семейного, интерперсонального, личностного, когнитивного и поведенческого. В основе этого подхода лежит представление о том, что биологическая уязвимость выливается в болезнь только при условии воздействия неблагоприятных социальных и психологических факторов [7, с. 189].

Межличностная психокоррекция – это метод, который ставит своей задачей изменить человеческие взаимоотношения, вносящие свою долю в причины депрессивных переживаний подростков. Психолог пытается улучшить представления подростка о себе самом и его способностях к общению, что в свою очередь должно оздоровить его отношения с людьми. На занятиях подросток узнает свои возможности строить и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, справляться с новыми задачами, бедой и горем, требующими длительного напряжения. С помощью специальных приемов подросток определяет вместе с психологом круг его проблем во взаимоотношениях с людьми и старается улучшить соответствующие способности.

Задача семейной психокоррекции – ознакомить членов семьи подростка с его проблемой и показать им, как они могут помочь. Семейная коррекция обычно является кратким, ориентирован-

ным на действия подходом, цель которого состоит в снятии симптомов через изменение поведения членов семьи [2, с. 53].

Одной из основных целей групповой психокоррекции является создание подростком условий для установления контакта с ровесниками, у которых возникают такие же трудности и которые могут поддержать друг друга и вместе практиковаться в новых навыках в установлении межличностных отношений. Цели групповой психокоррекции могут включать: предоставление человеку возможности осознать, что его потребности похожи на потребности других людей; выработку альтернативных решений определенных конфликтов; обучение более эффективным социальным навыкам; повышение осведомленности о потребностях и чувствах других людей. Подростки в этих группах могут использовать занятия для обсуждения проблем, которые они испытывают с семьей и друзьями. Другой отличительной чертой этих групп является то, что занятия во многих из них ограничены во времени, имеют четкие цели и программы, рассчитанные на определенный период времени.

В ходе рассмотрения литературы по данной тематике были сделаны следующие выводы. Депрессивные состояния в подростковом возрасте опасны по своим последствиям и часто сочетаются с другими проблемами. Депрессивное состояние в подростковом возрасте не является нормальным кризисным проявлением и требует особого рассмотрения для избегания ее дальнейшего развития и перехода в область психопатологии.

Литература

1. Авербух Е. С. Депрессивные состояния. Л., 1962. 270 с.
2. Антропов Ю. Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков. М., 2000. 425 с.
3. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. Л., 2003. 513 с.
4. Голант М., Голант С. Что делать, когда тот, кого вы любите в депрессии. М.: 2001. 316 с.
5. Кочубей Б., Новикова Е. Как лечить депрессию // Семья и школа. 1988. № 8. С. 217–239.
6. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 316 с.
7. Подольский А. И., Идобаева О. А., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности. СПб.: Питер, 2004. 512 с.
8. Покрасс М. Л. Активная депрессия. Добрая сила тоски. Самара, 2001. 310 с.
9. Трикетт Ш. Как победить депрессию и избавиться от тревоги. М.: Эксмо, 2002. 215 с.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996. 411 с.