

**РАЗВИВАЮЩАЯ-ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА
ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ
ВОЗРАСТЕ**

Ирина Кураш

Докторант докторантуры «Педагогическая и возрастная психология»,
профессиональное направление 3.2. «Психология» ВФУ «Черноризец
Храбар», Варна, България.

***Резюме:** За психологическото развитие в подрастващата възраст е характерно неизграден характер в личностен, а така също и в емоционален аспект. Затова в настоящето изграждане на характера от съществено влияние е да се формират навиците за ефективно регулиране на психологическите и емоционални прояви, което е предизвикано от необходимостта да се достигне и съхрани психологическия баланс у подрастващите за оптималното развитие на личността.*

***Ключови думи:** подрастващи, депресия, преодоляване на депресията.*

DEVELOPING PSYCHOCORRECTIONAL PROGRAM FOR OVERCOMING DEPRESSION IN ADOLESCENCE

Iryna Kurash

Doctoral student of the doctoral program "Pedagogical and age psychology",
professional field 3.2. "Psychology" at VFU "Chernorizets Hrabar", Varna,
Bulgaria

***Summary:** Adolescence is a stage in life that is accompanied by numerous physical, emotional, psychological and social changes. Unrealistic academic, social, or family expectations can create intense feelings of rejection and lead to deep frustration.*

***Keywords:** adolescents, depression, overcoming depression.*

*“Our psyche often
uses depression to grab our
attention and point
out to us that somewhere
deep within us lies
a lie.”*

James Hollis

Для психологического развития в подростковом возрасте характерны несформированность личностной, а также эмоциональной сфер. Именно поэтому насыщенной является потребность в формировании навыков эффективной регуляции психических и эмоциональных проявлений, что связано с необходимостью достичь и сохранить психологический баланс у

подростков для оптимального личностного развития. Несмотря на то, что потенциальным фактором риска на этом пути является депрессивность в структуре свойств личности, важным условием развития психологических детерминант преодоления депрессивности является усвоение специальных умений управлять собой, которые бы дали возможность успешно взаимодействовать с окружающими, реализовываться в определенных видах деятельности, противостоять жизненным стрессам.

Приступая к разработке формирующего эксперимента, мы исходили из того предположения, что детерминанты возникновения депрессивности могут трансформироваться в детерминанты его преодоления при условии изменения их полюса путем целенаправленного психологического воздействия. Несмотря на уже существующие в психологической литературе подходы к преодолению депрессии и депрессивности, однако не выделены психотерапевтические подходы к преодолению депрессивности в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте характерно возникновение различных поведенческих и эмоциональных расстройств, поскольку ключевой аспект этой проблемы – различные эмоциональные расстройства. Действительно, большинство детей и подростков, подверженных депрессивному состоянию, надолго сохраняют плохое настроение, которое нужно преодолевать самостоятельно или с помощью близких людей.

Возникновение депрессивного состояния у детей и подростков особенно заметно в социально активном окружении. Влияние, которое оказывает окружение, воздействует на характер восприятия детьми и подростками ситуативных событий жизни, имеющими склонность к преувеличению или преуменьшению переживаний, систему собственных ценностей и их особенный взгляд на окружающий мир.

В данном исследовании мы учитываем все мероприятия, проводимые с детьми, индивидуальные и групповые. Несомненным плюсом данного исследования является то, что мы предлагаем использовать совместные мероприятия, которые проводятся для разновозрастных категорий детей. Целью их является создание условий для сплочения временного детского коллектива, поддержания стабильного эмоционального состояния всех членов такого коллектива их позитивного взаимодействия, а также привития навыков бесконфликтного общения. В качестве инструмента повышающего интерес к межличностному взаимодействию можно воспользоваться методикой так называемого «Большого совета», с помощью которого разрабатываются правила взаимодействия во временном детском коллективе.

Чтобы откорректировать депрессивное состояние у детей и подростков необходимо найти и прекратить действие основной причины возникновения такого состояния. Если такая причина не устранена, то депрессивное состояние может перейти в устоявшееся эмоциональное состояние, которое может сохраняться долго, и требует специальной психолого-педагогической коррекции.

Сильным источником детского депрессивного состояния может быть само присутствие во временном детском коллективе. Дети и подростки более тревожны и склонны к депрессивному состоянию, когда:

- боятся вожатых, воспитателей, администрации детского оздоровительного центра;
- общаются с вожатыми, воспитателями, чьё мнение для них важно или имеет значение, например, при подведении еженедельных итогов;
- их успехи оценивает педагогический коллектив или жюри;
- их поведение разбирается в отряде или на общих линейках;
- они находятся в новой или незнакомой ситуации и не знают, как правильно себя вести;

– готовятся к чему-то новому, необычному, например, к выступлению перед всем временным детским коллективом центра.

Эффективными психолого-педагогическими воздействиями на неуверенных в себе детей и подростков, обеспечивается эмоциональное благополучие в общении с вожатыми и сверстниками.

Зачастую поведение ребёнка приводит к нарушению его социального функционирования отказ от порученного дела, ухудшение социальных контактов, уход из детского оздоровительного центра, делинквентность, аддиктивное поведение и т.д. В это время дети и подростки нуждаются в любви и поддержке, заботе, разумном и честном объяснении происходящего. В случае, если такой поддержки нет, они остаются одинокими, они испытывают чувство собственной вины за происходящее вокруг них, питают надежду на возможное возвращение своего социального статуса, они переживают депрессивное состояние в связи с невозможностью что-либо изменить своими силами.

Немаловажным фактором жестокого обращения с детьми и подростками является фактор пренебрежения нуждами детей и подростков, который иногда наблюдается у молодых вожатых и воспитателей.

Достаточно изощрённым насилием над детьми и подростками является психологическое насилие.

К психологическому жестокому обращению в форме насилия можно отнести:

- открытое неприятие и постоянная критика детей и подростков;
- оскорбление детей и подростков и унижение его достоинства;
- угрозы в адрес детей и подростков, которые зачастую проявляются в словесной форме без физического насилия;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция детей и подростков;

- предъявление к ним чрезмерных требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение обещаний данных водителями и воспитателями в присутствии детского коллектива;
- однократное грубое психическое воздействие, вызвавшее у детей и подростков психическую травму.

Последствиями травм, связанных с применением психологического насилия, являются нарушения развития детей и подростков их социальной адаптации, а также формирование системы ценностей у развивающейся личности, которая создаёт особые жизненные сценарии.

Подольский А.И., Идобаева О.А., Хейманс П. в своей работе о подростковой депрессивности отмечают, что чаще всего депрессивные нарушения развиваются на фоне холерического и меланхолического типов темперамента, а самым главным для таких детей является создание благоприятной психологической обстановки дома и в учебных заведениях, общение со сверстниками.

На сегодняшний день чётко установлена связь между социально-эмоциональным благополучием детей и подростков в сообществе сверстников, во временном детском коллективе и его успешностью в творческой и познавательной деятельности организованной педагогическим коллективом детского оздоровительного центра. Разрешение конфликтных ситуаций, возникающих как среди сверстников в отряде, так и при взаимодействии конкретных воспитанников с педагогами требует особого внимания. С одной стороны работы с окружением детей и подростков по преодолению негативных стереотипов, формированию способности к пониманию и принятию, с другой стороны с самими детьми и подростками по развитию самопринятия, поддержки их веры в собственные силы.

Итак, в результате интеграции основных подходов к регулированию и преодоления депрессии и депрессивности со смещением акцента на проявления депрессивности, а также учетом особенностей подросткового возраста, нами был разработан развивающе-психокоррекционную тренинговую программу преодоления депрессивности в подростковом возрасте. Ключевыми в развивающе-психокоррекционной тренинговой программе есть психологические детерминанты преодоления депрессивности в подростковом возрасте, которые мы выделили на основе результатов констатирующего эксперимента.

Целью формирующего эксперимента стало создание и апробация развивающе-психокоррекционной тренинговой программы преодоления депрессивности у подростков, прежде всего, из-за активизации процессов самопознания, самораскрытия, самосознания, самоанализа, личностного саморазвития и саморегуляции. Исходя из цели формирующего эксперимента, нами были поставлены следующие задачи:

- разработать и применить развивающе-психокоррекционную тренинговую программу преодоления депрессивности у подростков;
- осуществить сравнительный анализ экспериментальных данных первого и второго срезов, то есть результатов до и после применения тренинга;
- синтезировать модель психопрофилактики депрессивности в подростковом возрасте;
- создать психолого-педагогические рекомендации по профилактике депрессивности у подростков.

С целью проверки наших гипотетических предположений в формировании умений и навыков продуктивной саморегуляции эмоционального и психического состояния и развития психологических

детерминант преодоления подростковой депрессивности, нами была разработана развивающие-психокоррекционная тренинговая программа преодоления депрессивности у подростков.

Развивающие-психокоррекционная тренинговая программа преодоления депрессивности у подростков предполагает комплексное сочетание специальных форм психологического воздействия: тренинг, индивидуальная психокоррекция и участие в работе других лиц. Тренинг (см. Приложение Б) нами выбран исходя из того, что ведущим типом деятельности этого возрастного периода является общение со сверстниками, во время которого происходит становление самосознания, осознание себя как члена коллектива, микросреды. Эмоциональное и психологическое дисбаланс, вызванный депрессивностью, может привести к переносу в межличностное общение психологических характеристик присущих этому состоянию. Поэтому, специально организованные группы, в частности, по признаку депрессивности, способствовать решению проблем не только личностного плана, но и межличностного взаимодействия.

При отборе подростков в тренинговые группы мы ориентировались на следующие критерии: показатели психодиагностического обследования (для групп с имеющимися депрессивным признакам); гетерогенный (примерно равнозначен) состав групп; случайность попадания (для группы без депрессивности) создание в группе здорового психологического климата, атмосферы доверия и открытости; тренер должен иметь опыт работы с подростками; использование доверительного стиля общения в процессе работы.

Программа тренинга основана на активных методах социально-психологического обучения и подчеркивает важность активного образа познания, то есть метода, побуждает обучаемых, брать на себя

ответственность за приобретение знаний. Разнообразие методов обучения позволяет сделать процесс обучения творческим и дает возможность многопланово влиять на подростков.

Главной целью социально-психологического тренинга является получение представлений о личностных характеристиках, пути становления личности, феномен депрессивности как личностное свойство, предпосылки их возникновения и подходы к ее регулированию и преодолению. За основу проведения работы с подростками были взяты два основных механизма: прямое и косвенное подкрепление через выполнение тренинговых упражнений, а также сочетание индивидуальной и групповой форм работы.

В процессе работы по развивающие-психокоррекционные тренинговой программе преодоления депрессивности у подростков мы направляли усилия участников группы на выполнение следующих задач:

- связать чувство с детерминантами их возникновения;
- способствовать самосознанию и самопринятию;
- обеспечить подростков средствами самопознания;
- формировать уверенность в себе;
- выработать умение налаживать и поддерживать отношения с окружающими, стремление к взаимодействию;
- найти объяснение детерминантам, которые поддерживают депрессивность;
- формировать стремление к самовоспитанию, саморазвитию и самореализации в контексте развития умений саморегуляции;
- развивать ответственное поведение и поступки;
- выработать умение ставить небольшую, но достижимую цель;
- развивать умения и навыки регуляции собственного эмоционального состояния.

Тренинговая программа рассчитана на 15 занятий (1,5 часа через день) и включает три блока. Первый блок - ориентировочный, рассчитанный на три занятия общей продолжительностью в 4,5 часа. Цель этапа - эмоциональное сплочение участников группы. Основным содержанием является снятие напряжения, сплочение, самосознания и самоопределения как участника группового взаимодействия. Второй блок - развивающий, рассчитан на 9 занятий, общей продолжительностью в 13,5 часов. Цель направлена на развитие психологических детерминант преодоления депрессивности в подростковом возрасте, в частности, активизацию процессов самопознания, самовосприятия и саморегуляции, формирование адекватной самооценки, повышение собственной ценности, выработка умения анализировать ситуацию и выработать альтернативные формы реагирования на нее. Третий блок - закрепляющий, включает 3 занятия, общей продолжительностью в 4,5 часа. Целью этапа является закрепление позитивного самовосприятия и навыков регуляции собственного эмоционального состояния. Содержание и структура занятий представлена в Приложении Д.

Таким образом, учитывая преимущества групповой работы с депрессивными подростками, нами был выбран это направление как приоритетное в структуре комплексной развивающе-психокоррекционной тренинговой программы преодоления психологического и эмоционального неблагополучия. В процессе работы применялась индивидуальная психокоррекция, то есть беседа с каждым подростком - 1-2 раза по 1,0 - 1,5 часа. Это направление работы было обусловлено, прежде всего, повышением эффективности развивающе-психокоррекционной тренинговой программы преодоления депрессивности у подростков. Индивидуальная психокоррекция предусматривает предоставление разнонаправленного

психологической помощи с целью конкретизации проблемы, уточнение источников ее возникновения, когнитивных и эмоциональных диспозиций, освещение потенциальных ресурсных единиц в ее преодолении, выявление мотивационной направленности личности и коррекции нежелательных направлений развития с привлечением профилактических техник. В качестве оптимального направления применения индивидуальной психокоррекционной работы мы выбрали психологическое консультирование. Таким образом, в рамках психокоррекционной работы подросток учится распознавать тяжелые или травмирующие ситуации, анализировать их и выработать и применять алгоритмы поведения в критических ситуациях, которые могут привести к депрессивности.

В процессе формирующего эксперимента были привлечены и другие лица, а именно: родители, близкие родственники (беседа) учителя (беседа, помощь в поддержке и контроль за эмоциональным состоянием подростков; выработки эффективных способов реагирования на проявления депрессивности и прочее). В формировании и закреплении депрессивных паттернов реагирования и взаимодействия с окружающим миром ближайшее окружение, микросреда и социальные институты играют роль определяющей детерминанты. Таким образом, необходима разработка стратегии взаимодействия трех линий целенаправленного воздействия или психологического сопровождения депрессивности подростков. В этом случае на родителей, а также членов педагогического коллектива возлагается роль ко-терапевтов.

Таким образом, успешное достижение цели и выполнение задач развивающие-психокоррекционной тренинговой программы преодоления депрессивности у подростков мы видим в комплексном подходе, результативность которого обеспечивается эффективным функционированием всех его составляющих.

Цель развивающие-психокоррекционной тренинговой программы преодоления депрессивности у подростков - активизировать психологический потенциал и детерминанты преодоления депрессивности у подростков.

Задачи тренинга:

- ✓ Помочь детям осознать собственные эмоциональные переживания;
- ✓ Отыскать конструктивные формы выражения негативных эмоций;
- ✓ Повысить самооценку и сформулировать позитивное самовосприятие;
- ✓ Стимулировать работу адаптивных механизмов;
- ✓ Сформировать мотивацию саморегуляции и саморазвитию;
- ✓ Выработать конструктивные способы реагирования на критические ситуации;
- ✓ Научить анализировать и регулировать эмоциональное состояние.
- ✓ Конструирование и оценка результатов тренинга обусловлены соблюдением следующих основных принципов:
 - ✓ Учет индивидуально-психологических особенностей подростков.
 - ✓ Принцип соблюдения основных этических требований.
 - ✓ Принцип поэтапности, постепенности (выход каждого следующего этапа с предыдущего).
 - ✓ Принцип установления отношений взаимной ответственности.
 - ✓ Ориентация на нормы и ценности индивида.

- ✓ Принцип безоценочном и беспристрастного отношения.
- ✓ Принцип добровольности, свободы выбора.
- ✓ Принцип сотрудничества, взаимодействия и обратной связи.
- ✓ Принцип активного планирования и формирования ближайших перспективных достижений.

Соблюдение основных принципов является неременным условием успешной организации и ведения психотерапевтического и консультативного процесса.

В контрольном срезе участвовали 2 группы (по 13 чел. В каждой) подростков с разным уровнем проявления депрессивности (явным, критическим и умеренным):

- эксп. гр. - подростки, с которыми проводились тренинговые занятия;
- контр. гр. - подростки, с которыми психокоррекционная работа не проводилась.

Повторное психодиагностическое обследование для выявления динамики изменений в формовочном эксперименте проводилось с использованием психологических методов и методик идентичных таковым у констатувальному эксперименте.

Список использованной литературы:

1. Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, et al. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry* 2007; 6: 168–76.
2. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чём смысл жизни» // *Школьный психолог*, 2005, № 5.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: Учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. "Психология", "Клиническая психология". / А.Н.Леонтьев - М.: Смысл; Издательский центр "Академия", 2004. - 346 С.
4. Семенюк Л. К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: Флинта, 1998.
5. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : Псковский государственный университет, 2013. — 400 с.