

**УДК 159.922./7.8**

**ПРОБЛЕМА ДЕПРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Выскребенцева К.А.,**  
студентка 4 курса  
психолого-педагогического  
факультета КГПИ  
**Севостьянова С.С.,**  
доцент кафедры, психологии КГПИ

***Аннотация***

*Мақалада жеткіншектер депрессивтілігіне диагностика және коррекция жүргізу бойынша теоретикалық және практикалық материал көрсетілген. Бұл материалды мектеп психологының практикалық қызметінде қолдануға болады.*

### *Аннотация*

*В статье представлен теоретический и практический материал по диагностике и коррекции подростковой депрессивности. Данный материал может быть использован в практической деятельности школьного психолога.*

### *Abstract*

*The theoretical and practical material is presented in article on diagnostics and correction of a teenage depressed. The presented material can be used in practice of the school psychologist.*

**Түйінді сөздер:** депрессия, депрессивтілік, коррекция, диагностика, эмоциялық қолайсыздық.

**Ключевые слова:** депрессия, депрессивность, коррекция, диагностика, эмоциональное неблагополучие.

**Keywords:** depression, depressed, correction, diagnostics, emotional trouble.

## **1. Введение.**

В настоящее время психологическое неблагополучие современного подростка является одним из объектов внимания, как школьных психологов, так и родителей и педагогов. Ярким проявлением психологического неблагополучия в эмоциональной сфере является депрессия и депрессивность.

Между современными специалистами не утихают споры о том, является ли депрессия крайним выражением интенсивности депрессивных симптомов или же оно представляет собой совершенно особое состояние, лишь поверхностно напоминающие более лёгкие проявления депрессивности. Возможно, это связано с тем, что используемый понятий аппарат является ещё недостаточно совершенным. Так, само понятие «депрессия» до сих пор остаётся спорным и неоднозначным. В медицинских источниках «депрессия» трактуется как психопатологическое состояние, характеризующееся сочетанием подавленного настроения, снижения психической и двигательной активности с соматическими расстройствами, в первую очередь, вегетативными [1].

Депрессия в психологии – это аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения [2].

В последние годы появился целый ряд работ, посвящённых депрессивности, прежде всего в детском и подростковом возрасте. Депрессивность относится к классу психических состояний, обладая необходимыми для этого психологическими характеристиками. Термин «депрессивность» означает связанный с депрессией, выражающий депрессию, депрессивное состояние [3]. Подольский А.И. под депрессивностью понимает переживание депрессивного толка, испытываемое подростком, но не носящее клинического характера. Депрессивные состояния (депрессивность) включают в себя субъективное переживание отрицательного аффекта, симптомы которого проявляются в поведении, мимике, жестах, определённых сдвигах во внутренней среде организма. Если не будут предприняты соответствующие меры психокоррекции, то может присоединиться патологический компонент, лежащий в основе депрессии как заболевания [4].

Внимание и интерес к подростковой депрессивности обусловлен тем, что она может иметь далеко идущие последствия. Так, например, установлена связь подростковой депрессивности с проблемами успеваемости, поскольку она нередко сопровождается потерей интереса к школьным занятиям и частыми пропусками уроков. Отмечаются трудности в общении со сверстниками и взрослыми, а продолжительные и глубокие депрессивные состояния рассматриваются психиатрами в качестве мощного рискованного фактора для суицида. Считается, что прямым продолжением данного психоэмоционального состояния являются суицидальные фантазии и намерения подростков [5].

До недавнего времени подростковая депрессивность наиболее полно изучалась и наблюдалась в рамках клинического подхода и в основном за рубежом. Психологическая же сущность различных депрессивных явлений нередко оставалась без должного внимания. Возможно, этим объясняется тот факт, что депрессивные состояния детей и подростков часто не распознаются, и тем самым, ограничивают возможности психологов в организации и проведении психокоррекционной работы во избежание многих неприятных последствий, как в отношении самих подростков, так и в отношении общества в целом.

Актуальность исследования депрессивности обусловлена недостаточной разработкой проблемы депрессивности у подростков как одного из проявлений психологического неблагополучия в данном возрасте.

## **2. Материалы и методы исследования.**

В целях своевременного выявления и предупреждения нежелательных последствий подростковой депрессивности была разработана психокоррекционная программа, состоящая из диагностической, коррекционной и проверочной части.

Диагностика осуществлялась в три этапа: начальный, промежуточный и заключительный. Начальный диагностический этап предполагал получение информации о психологическом неблагополучии подростков в эмоциональной сфере, которое может стать одной из причин развития депрессии как заболевания. С этой целью были проведены опросы родителей, учителей, использовалось наблюдение за подростками и такие методики как, «Описание детской депрессивности» М. Ковач и опросник «Депрископ» П. Хейманса. На данном этапе психодиагностики приняли участие 56 учащихся восьмых классов Мичуринской средней школы.

По результатам первого диагностического этапа были сформированы контрольная и экспериментальная группа, по 14 подростков каждая.

На промежуточном этапе психодиагностики, с целью подтверждения результатов первоначальной диагностики, дети контрольной и экспериментальной групп были обследованы с использованием следующих методик:

- шкала депрессии А. Бека;
- методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Зунга;
- методика «Опросник подростковой депрессии» В.Г. Казанской.

На заключительном этапе психодиагностики с целью проверки эффективности проведенной психокоррекционной работы с подростками были использованы те же методики, что и на промежуточном психодиагностическом этапе.

Коррекционная часть программы была направлена на снижение признаков депрессивности у детей подросткового возраста.

Принимая во внимание значимость семьи в возникновении психологического неблагополучия у подростков в эмоциональной сфере, с родителями были проведены встречи, беседы с целью оптимизации детско-родительских отношений, повышения доверительности, устранения элементов вражды, стабилизации стиля воспитания.

Встречи и беседы проводились и с учителями подростков, в ходе которых была получена информация о психологическом состоянии школьников и их успеваемости. В свою очередь они были информированы о подростковой депрессивности и её нежелательных последствиях, прежде всего, для самого подростка и окружающих его людей. Рассматривались стратегия и тактика общения с депрессивными подростками.

На заключительной встрече родители и учителя были ознакомлены с результатами коррекционной работы с подростками и с рекомендациями, следование которым позволит закрепить положительные результаты психокоррекции и тем самым предупредить у подростков развитие депрессии как заболевания.

## **3. Обсуждение.**

В качестве основного источника получения первичной информации о представленности депрессивности у подростков (помимо бесед с учащимися, учителями, родителями) был

использован опросник «Депрископ». Результаты показали, что из 56 учащихся восьмых классов у 27 (48,2 %) подростков выявлено превышение допустимого для данной возрастной категории уровня эмоционального неблагополучия и даже депрессии. Полученные данные согласуются с результатами исследования Подольского А.И. с соавторами, которые отмечали, что эмоциональное неблагополучие наблюдается у 30–50 % подростков [6].

С целью подтверждения полученной информации была использована методика М. Ковач, которая широко применяется во всём мире в качестве диагностики депрессивности у детей в возрасте 6–17 лет. Результаты по данной методике показали, что из 56 подростков двое (3,6%) имели признаки явной депрессии, у 14 (25%) наблюдалась маскированная депрессия, у 11 (19,6 %) детей определялось лёгкое снижение настроения и у 29 (51,8 %) подростков признаки депрессивности отсутствовали. Также установлено, что депрессивность чаще всего определяется у девочек, хотя признаки явной депрессии выявлены и у мальчика и у девочки (соотношение 1:1). Наши результаты по данной методике согласуются с данными некоторых российских исследователей, которые указывают на возрастание депрессивности у девочек с возрастом [7].

Исходя из полученных результатов, были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 14 подростков каждая. Контрольную группу составили дети без признаков депрессии и эмоционального неблагополучия. В экспериментальную группу вошли подростки с выраженными признаками депрессивности. Два подростка с явными признаками депрессии были направлены на консультацию школьного психолога. Результаты диагностики депрессивности с использованием методик: «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Зунга и «Шкала депрессии» А. Бека для подростков подтвердили отсутствие признаков депрессивности у подростков контрольной группы и наличие субдепрессии или умеренной депрессии у подростков экспериментальной группы.

Принимая во внимание достаточно высокую встречаемость подростковой депрессивности (в нашем исследовании – 28,6 %) и ее значимость для последующего психического здоровья и социальных отношений, были разработаны коррекционные занятия в соответствии с методическими рекомендациями Анн Л., Мамайчук Н.А., Шевченко Ю.С.

Основная цель коррекции: содействовать процессу эмоционально-личностного развития, улучшению субъективного самочувствия, представления о себе и своей значимости, формирование навыков саморегуляции. При работе с подростками с признаками депрессивности предпочтение было отдано групповому варианту психокоррекции. Занятия проводились два раза в неделю, продолжительностью по 60 минут. Всего было проведено 12 занятий.

Результаты заключительного этапа психодиагностики, после коррекции свидетельствуют о снижении депрессивности у детей экспериментальной группы, однако, уровень депрессивности у них всё ещё оставался несколько выше, чем у подростков контрольной группы. Наблюдение за подростками экспериментальной группы, как в ходе коррекционных занятий, так и после проведенных занятий показало, что подростки научились слушать другого, высказывать свою точку зрения, принимать компромиссные решения. Дети начали проявлять интерес к общению с другими, интерес к учению, более оптимистично относиться к восприятию и разрешению жизненно важных ситуаций, с большим доверием относиться к родителям, сверстникам, улучшилось общее самочувствие и настроение.

#### **4. Выводы.**

Таким образом, экспериментальное исследование, проведенное среди учащихся восьмых классов, показало, что частота встречаемости депрессивности составила 28,6 %, а с учётом подростков, имеющих лёгкое снижение настроения – 48,2 %, что согласуется с данными российских исследователей. Степень выраженности депрессивных симптомов у подростков в большинстве случаев достигает уровня субдепрессии (маскированной депрессии). Депрессивность в подростковом возрасте поддаётся психокоррекции, однако, в работе с депрессивными подростками нельзя останавливаться на достигнутых результатах, так как в любой момент всё может вернуться на круги свои. Вот почему работа с депрессивными подростками

не должна ограничиваться краткосрочными программами психокоррекции. Кроме того, эта работа требует тесного сотрудничества психолога, учителей, родителей, социального педагога и медицинских работников.

**Список литературы**

- Медицинская психология. / Составитель С.Л. Соловьёва. – М.: АСТ – Сова, 2007. – 575 с.  
Психология: Словарь. / под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – М., 1990. – 494 с.  
Ожегов С.И., Шведов Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М., 2010. – 944 с.  
Подольский А.И., Идобаева О.А., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности. – СПб.: Питер, 2004, – 208 с.  
Димитров И.Т. Индикаторы для диагностики и оценки суицидной направленности у детей и подростков. // Психология и школа. – 2012. – №2. – С. 82-86.  
Подольский А.И., Идобаева О.А. Подростковая депрессивность как феномен современной жизни. // Психологические проблемы современной семьи. – 2003. – №2. – С. 46-55.  
Белова А.П., Малых С.Б., Сабилова Е.З., М.М. Лобаскова. Оценка депрессивности в подростковом возрасте. // Вестник ЮУрГУ. – 2008. – № 32. – С. 10 -17.