

Маслова Ирина Сергеевна

адъюнкт кафедры психологии и педагогики
Краснодарского университета
МВД России
dom-hors@mail.ru

Maslova Irina Sergeevna

Postgraduate student of the Psychology
and Education Science Department,
Krasnodar University of
the Ministry of Internal Affairs of Russia
dom-hors@mail.ru

КОРРЕКЦИЯ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

CORRECTION OF THE DEPRESSION AS A MEANS OF THE PREVENTION OF ADOLESCENT DEVIANT BEHAVIOUR

Аннотация:

В статье приведено теоретико-экспериментальное обоснование возможности применения психомышечной тренировки для снижения депрессивности, улучшения субъективного ощущения здоровья и интеллектуальной активности, что в целом купирует вероятность проявления девиаций у подростков 11–12 лет.

Ключевые слова:

девиации, депрессия, подростки, психомышечная тренировка.

The summary:

The article provides a theoretical and experimental substantiation of the psychic and muscle training resources applied for depression reduction, improvement of the health and intellectual activities, which prevent probability of deviancy manifestations of 11–12 years old teenagers.

Keywords:

deviance, depression, teenagers, psychic and muscle training.

Введение. К девиантному поведению детей и подростков приводят следующие факторы: а) культ насилия, утвердившийся в современной культуре и формирующий духовный мир молодежи; б) состояние анемии, свойственное кризисному обществу (отказ от прошлых принципов); в) осуществляемая социальная политика (подрыв национальной идеи воспитания); г) неудовлетворенность социальных потребностей; д) отсутствие жизненных перспектив; е) плохая организация досуга; ж) отмена уголовной ответственности за употребление наркотиков и т. д. [1; 2].

Детерминанты девиантности определяются следующими позициями [3; 4]:

- 1) девиантность возникает как механизм компенсации личности;
- 2) девиантность – это следствие психологической деформации личности, ведущий к утрате механизма социального функционирования личности;
- 3) девиантность программируется в процессе нарушенного культурогенеза в семейном и образовательном аспектах развития личности.

Благоприятную почву для предрасположенности к девиациям представляют личности со слабой волей, безудержные, с лабильным настроением, склонные к депрессии, инфантильные, ищущие признания, желания уйти от действительности, неустойчивые к невзгодам, неспособные переносить их и бороться с напряжением.

Общим фоном девиантного поведения является тревожность. Криминогенность тревожности заключается не только в том, что она включает в себя беспокойство, субъективное ощущение своей уязвимости, незащищенности, личностной неопределенности. Она детерминирует специфическое, точнее, соответствующее мироощущение, восприятие окружающей среды тоже как неопределенной, расплывчатой, неясной, чуждой и даже враждебной. Поэтому непонятны и чужды ее нормы, предписания и запреты, перестающие играть регулируемую роль. Именно совокупность этих двух моментов образует тре-

возможность не только как состояние, но и как личностную черту, формирующую в конечном счете дезадаптированность индивида как его отношение к миру.

Разновидностью девиантного поведения является наркотизм – склонность к психическому состоянию онемения и одурманенности как формы ухода от житейских невзгод и конфликтов, от всеобщей стандартизации и запрограммированности жизни. В связи с активным пубертатным периодом подростки страдают часто нарколепсией (оцепенение + приступ) – кратковременными приступами сонливости и утратой мышечного тонуса.

К сожалению, наркотизм не результат слабоволия или вредных привычек, а генетически обусловленное явление, физиологическая предрасположенность. Известно, что в мозге человека имеется два центра «удовольствия», электрическую активность которых обеспечивает третий центр, ответственный за переживание стимуляторного удовлетворения. Иными словами, существует три гена с тремя вариантами наследования, один из которых обуславливает синдром дефицита удовлетворенности, вызывая состояние тоски. Нехватку удовлетворенности может компенсировать, например, злоупотребление сладким. Если все три центра неактивны, наступает депрессия, человек испытывает сильную душевную муку. Когда она доходит до того, что терпеть ее невозможно, человек может закончить жизнь самоубийством. Следовательно, выход из естественной регуляции центров, ответственных за негу и кураж, приводит к глубокой депрессии. И то же состояние воспроизводится при экспериментальной депрессии, которой является наркомания. При этом в такой депрессии к реактивному компоненту добавляется эндогенный.

Таким образом, причины, профилактика развития наркотизма тождественны причинам, профилактике и средствам лечения депрессивных состояний. Дело в том, что образное мышление основной массы детей и подростков, с одной стороны, испытывает сенсорный голод, будучи ограничено стереотипной видеопродукцией и готовыми игрушками, несмотря на яркость «упаковки». Отсюда возникает потребность каким-то способом стимулировать его деятельность. С другой стороны, психическое пресыщение вследствие информационной и эмоциональной перегрузки вызывает комплекс неполноценности, который компенсируется содержанием наркотического образа. Поэтому, если человек, родившийся с дефицитом удовлетворенности, увлекся каким-то интересным делом, особенно творческого характера, вероятность развития наркотизма резко снижается, поскольку поэтапное достижение успеха само по себе становится «наркотиком». В этом плане творческие и научные кружки различного профиля во внеурочное время являются системным механизмом профилактики девиантного поведения.

Исходя из изложенного, нами было проведено исследование на базе СОШ № 90 города Краснодара, подростков 11–12 лет (6–7-е классы). Выбор возраста определен его чувствительностью к формированию и закреплению вредных привычек у подростков. Фиксировались показатели самооценки компонентов психологического здоровья, мотивации, уровня депрессии и тревожности. Обучение аутотренингу посредством психомышечной тренировки по методике А.В. Алексеева [5] проводилось в экспериментальной группе общим объемом за два месяца 10 часов на фоне естественной динамики исследуемых показателей в контрольной группе. Выбор метода обусловлен тем, что аутогенная тренировка в ее классическом виде имеет ограничения, а психомышечная легче и у нее отсутствуют противопоказания.

Согласно полученным результатам, в начале эксперимента у подростков экспериментальной и контрольной групп во всех показателях достоверных различий не было зафиксировано. Однако по шкале депрессии обе группы имели средние значения в диапазоне 72–74 %, т. е. достаточно выраженное это состояние, что указывает на вероятность предрасположенности подростков к девиантному поведению.

По окончании формирующего эксперимента у подростков экспериментальной группы показатель депрессии достоверно снизился на 10,7 % ($t = 6,15; p < 0,001$), тогда как в контрольной группе – на 2,7 % ($t = 2,93; p < 0,05$). Уровень самооценки здоровья повысился статистически значимо в обеих группах (соответственно $t = 3,80$ и $t = 3,55, p < 0,05$). А в экспериментальной группе достоверно улучшился еще и показатель самооценки интеллектуальной деятельности ($t = 2,48, p < 0,05$).

Появились достоверные различия в показателе уровня депрессии, который оказался ниже в экспериментальной группе ($t = 2,6, p < 0,05$).

Наряду с нормализацией указанных функций у подростков экспериментальной группы отмечались и признаки перестройки структуры их личности и системы межличностных установок, и взаимоотношений в частности:

1) вытеснение ущемленных комплексов, длительных личностно-значимых переживаний и обид;

2) формирование новых психически значимых факторов личности, включающих: осознание себя (своего «Я») по-новому, переосмысливание прошлого с критической оценкой бывших проблем и взаимоотношений, а также появление высших эмоций (со-страдания, сопереживания).

У подростков контрольной группы было выявлено преимущественно субъективно ощущаемое улучшение состояния здоровья.

Таким образом, положительные изменения самооценки, возникающие в процессе тренинга саморегуляции, могут проявляться в широком диапазоне – от личностных до интеллектуальных, указывающих на глубинную перестройку.

Что касается динамики мотивационного состояния, то в начале эксперимента не было достоверных различий в показателях уровня учебной мотивации и тревожности между группами (соответственно $t = 1,11$ и $t = 0,19, p > 0,05$). В конце эксперимента эти различия появились в пользу экспериментальной группы: при повышении уровня учебной мотивации ($t = 2,72$ и снижения тревожности $t = 2,51, p < 0,05$).

В целом уровень тревоги снизился у подростков экспериментальной группы на 18,7 %, а учебной мотивации повысился на 27,0 %. В контрольной группе эти изменения составили соответственно 2,6 % и 17,9 %.

Обращает на себя внимание позитивное улучшение уровня учебной мотивации в контрольной группе, хотя и статистически незначимо. Это мы объясняем тем, что даже обязательное содержание учебной программы обучения навыкам безопасности жизнедеятельности неизбежно усиливает личную мотивацию учебы.

Заключение. Известно, что в группах детей и подростков, досуг которых занят музыкой, изобразительным искусством, танцами и спортом, т. е. видами деятельности с максимальной самореализацией, практически не наблюдаются дети с девиантным поведением. Поскольку увлеченные каким-либо видом деятельности подростки уже владеют спонтанными и наивными техниками формирования образа, одним из способов профилактики склонности к вредным привычкам может быть обучение склонных к девиациям детей техникам саморегуляции своего состояния, в том числе через формирование мысленных образов и управление связью «мозг – мышцы».

Ссылки:

1. Гилинский Я., Афанасьев В. Социология девиантного (отклоняющегося) поведения. СПб., 1993.
2. Пожар Л. Психология аномальных детей и подростков. Патопсихология. М., 1996.
3. Байярд Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1991. 145 с.
4. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб., 2000.
5. Алексеев А.В. Ключи к резервам психики : кубанский практикум по психопедагогике. Краснодар, 1995. 174 с.

References:

1. Gilinskiy, Y & Afanasyev, V 1993, *Sociology of deviant behavior*, St. Petersburg.
2. Pozhar, L 1996, *Psychology of abnormal children and adolescents. Psychopathology*, Moscow.
3. Bayard, T & Bayard, D 1991, *Your troubled teen*, Moscow, 145 pp.
4. Lichko, AE 2000, *Psychopathy and the accentuation of character in adolescents*, St. Petersburg.
5. Alekseev, AV 1995, *Keys to the reserves of the psyche: the Kuban Workshop on Psycho*, Krasnodar, 174 pp.