**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

Технологический институт

Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования

«Южный федеральный университет»

**Общая психология**

Размышления на тему вывода человека

из бытовой депрессии с использованием общеизвестных

направлений и методов научной психологии

выполнила студентка II курса

гр. Псв-168 Осинцева Т.В.

Проверила: Истратова О.Н.

**Таганрог**

**2009г.**

Современный мир, окультуренное общество, развиваются очень быстрыми темпами. Большое количество информации, поступающей из внешних источников, приводит к тому, что человек теряется, не успевает за «потоком» и как результат впадает в депрессию. Депрессия может возникнуть при чрезмерной нагрузке мозга в результате стресса, в основе которого могут лежать как физиологические, так и психосоциальные факторы. Депрессия может быть результатом драматических переживаний, например потери близкого человека, работы, общественного положения. Почему так происходит? Поступаемая извне информация очень многообразна, многофункциональна и, что ещё не маловажно, противоречива. Полученную информацию в очень короткий период времени надо успеть переработать, осмыслить и отсортировать, чтоб можно было из сделанных выводов принимать те решения, которые привели бы к намеченной цели. Но не успевая переработать информацию человек не редко останавливается на каком-то шаге и всячески пытается сопротивляться «бушующему» потоку. Человеку может показаться, что он не может, не успевает, не вливается в общий поток, что его заставляют двигаться на предельных скоростях впереди появление усталости, депрессии, сопротивления можно рассматривать как желание человека быть свободным от социальных норм, установленных обществом, от ценностей, навязанных другими. В данных случаях человеку необходимо принять на себя ответственность за свои решения, построить свою модель жизни с опорой на свои чувства.

Как же можно помочь такому человеку снова встать и продолжить путь? Какое же решающее разумное слово станет новой отправной точкой? Житейская психология основана на конкретных ситуациях и интуитивное применение поговорок и пословиц без знания контекста может привести в тупик. А что ещё более не желательно, это использование интуиции, без подкрепления знаниями. А интуиция рассматривается как часть целостной картины, которую надо воспроизвести. И применение методов для разрешения проблемы не может происходить на чисто интуитивном порыве. В науке опора делается не на чистую интуицию, а на понятие.

С античных времен душа представлена нам как огненная суть (Демокрит), как идея (Платон), у Аристотеля душа - это сущность тела, его функциональность, при том ещё и 3 разновидности души, у Декарта функция души – мышление. Душа и тело могут взаимодействовать, но они являются двумя самостоятельными субстанциями. Но как бы ни была представлена душа, она стояла всегда на более высокой ступени относительно тела. Следовательно, разговаривая с человеком, который обратился за помощью психолога, надо первым делом работать с его душой, посредством психологических инструментов, а не с телом, посредством лекарств.

Какие инструменты мы можем использовать? Методы психологической науки пока не так многообразны, как житейский опыт, но практикующему психологу необходимо иметь представление обо всех методах, чтоб в каждом индивидуальном случае использовать подходящий метод.

Единственным методом познания субъекта своей психики был и остается метод интроспекции, но опираться полностью на него нельзя. Интроспекция – это субъективный анализ человеком собственного внутреннего мира. Само описание, анализ зависит от опыта, знаний и интересов субъекта. Интроспекция ограничивается одним человеком. Привлечение человека со стороны называется наблюдением. Наблюдение имеет сильные и слабые стороны, но это один из базисных методов, используемых психологом, но только не как самостоятельный метод, а с применением других методов.

Экспериментом можно воспользоваться в редких случаях, так как необходимо организовать определенные условия и ввести в эти искусственные условия испытуемого, а еще субъект может вести себя соответственны не всегда характерным для него способом, зная, что находится под наблюдением, что является объектом исследования.

Тестирование как наблюдение и как эксперимент зависит от понимания субъекта и объекта исследования.

Изучая сознание человека можно зафиксировать свою оценку и предложить её в качестве варианта применительно к проблеме человека, но основной вывод обязан сделать для себя каждый пациент сам. К решению собственной проблемы психолог может подвести человека, но не настаивать на правильности своего видения или решения проблемы. Сократ, наводящими вопросами, позволял человеку самому отвечать на поставленный им же вопрос. ( Правда, ничем хорошим это для него не кончилось).

Гештальттерапия как одна из техник, которыми пользуются для достижения положительных целей в работе с пациентами. Тут основной упор идёт на достижение целостной картины мира, себя в этом мире, на положительные ассоциации из всех возможных. Но если рассматривать проблему изнутри, то для начала все же хорошо было бы «почистить» поле деятельности, на котором можно было бы вырастить положительный настрой на всё, что находится вовне. Можно ли рассматривать психологию как объективную науку или присутствие субъективизма неотделимо от данной науки? Но «объективно можно изучать только внешне наблюдаемое, а не субъективную сторону психической деятельности» (В.М. Бехтерев). И поэтому объективная психология может заниматься только внешними проявлениями нервно-психологической деятельности.

Рассмотрение внешних стимулов – это один из наиболее действенных объективных методов оформления и характеристики задачи. Стимулы вызывают реакцию, определенный вид поведения субъекта. Единицей анализа поведения по Дж. Уотсону является схема S – R. Согласно теории бихевиоризма и поставленным там задачам по реакции можно предположить какие стимулы стали основополагающими последующего поведения. Тогда такой подход облегчает решение задачи с выявлением причинно-следственной связи. Но стимул и реакция предстают как закономерности без включения субъективной индивидуальности. Поэтому Э. Толмен вводит понятие «промежуточной переменной», которая в какой-то мере позволяет отметить субъективную составляющую между стимулом и реакцией. Всегда иметь в виду внутренние стимулы, когнитивные процессы важно, так как поведенческая реакция не включается автоматически внешним раздражителем, как у машин или роботов (А. Бандура).

Постепенно в своих рассуждениях я подхожу к чему-то более абстрактному, что не поддается четкой формулировке, т.к. не может быть объективно оценено. Это бессознательное, которое человек не контролирует. У Фрейда бессознательное выступает на 2х уровнях: это то, что рядом с сознанием и если это предсознательное (ОНО) начать раскрывать, то всплывает память, которую человек может контролировать по собственному желанию. Но есть и 2й уровень, так называемое «СВЕРХ Я». Как раз в этом бессознательном бывают скрыты прошлые негативные стимулы, приведшие к патологическим изменениям в настоящем поведении и образе жизни человека. Сновидения, ошибочные действия и невротические симптомы являются главными показателями того стимула, который привел к патологии поведения. Воспользовавшись психологическими инструментами для выяснения истинной причины проблемы и всех наслоений можно убрать «снежный ком» прошлого, тянущийся на протяжении жизни человека и прервать или завершить эту цепь в настоящем. Для К. Юнга же человек представлен не только прошлым, но в равной мере и своими целями, ожиданиями и надеждами на будущее. И возможно решив давно засевшую проблему, психолог не избавит человека от зависимости к проблемам в целом, как человека привыкшего жить в постоянном напряжении, страхе или унижении. (Как вариант психологического мазохиста).

В середине XX века возникает необходимость рассматривать человека не как пассивного объекта своей собственной жизни. Субъект рассматривается как активный, постоянно изменяющийся индивид, где знание человека о сущности происходящего с ним меняет его собственные психические процессы. Гуманистическая психология делает акцент на возможностях человека, то есть личность должна делать всё сама, но ей необходимо оказывать помощь. Представители этого направления К. Роджерс, А. Маслоу и др. ставили своей целью оказание помощи другому человеку. В основе клиент-центрированной терапии, разработанной К. Роджерсом, лежит убеждение, что все люди по своей природе свободны и добры. Условиями конструктивного личностного изменения выступают прежде всего:

- безоценочное позитивное принятие другого человека;

- активное эмпатийное слушание;

- адекватное самовыражение в общении с человеком.

А теперь если дословно рассмотреть депрессию, то это выглядит так:

Депре́ссия (от лат. depressio подавленность) — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

И если в совокупности использовать психологические методы и теории, то основополагающей при работе с депрессивностью будет именно гуманистическая теория, представленная в рамках «гуманитарной парадигмы».

**Список источников**

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/Депрессия

2. Истратова О.Н., Давыдюк Л.В. «Введение в общую психологию»