РАЗДЕЛ VI. ПСИХОЛОГИЯ

Корягина К.А., Смирнова Н.А.

Особенности переживания депрессивных состояний

Ивановский государственный университет
(Россия, Иваново)

doi:10.18411/spc-22-02-2018-10

idsp: 000001:spc-22-02-2018-10

Проблема депрессивных состояний является одной из наиболее актуальных в настоящее время, так как в определённой степени затрагивает каждого человека.

Д.А. Авдеев понимает депрессивное состояние как сниженное, подавленное настроение, сопровождающееся такими симптомами как вялость, утомляемость, уныло-пессимистическая оценка происходящего [1]. В работе Ю.Л. Нуллера депрессивные состояния понимаются как широкий круг психических расстройств и их главный симптом – это сниженное настроение [5]. Р. Кочюнас понимает депрессивное состояние как доминирующий симптом пониженного настроения, возникающий как реакция на событие, травмирующее жизнь [4].

Р. Комер разделил симптомы депрессии на пять функциональных областей: эмоциональную, мотивационную, поведенческую, когнитивную и физическую [3].

Б.Д. Карвасарский разделял депрессивных состояния на временные, постоянные или периодические. Он связывал их проявление с состоянием тоски, душевной подавленности. Также он говорил о снижении нервно-психического тонуса, во время депрессивных состояний, и связывал это с негативным восприятием реальности и самого себя [2].

В проведённом нами исследовании приняли участие 30 женщин и 25 мужчин в возрасте от 18 лет до 71 года. Для изучения особенностей переживания депрессивных состояний мы воспользовались авторской анкетой. Ниже представлены результаты проведенного исследования и описаны наиболее значимые и информативные вопросы анкеты.

Первый вопрос, к которому мы обратились, касался разных причин, способных вызвать депрессивные состояния.

По данным таблицы 1, самая распространенная причина возникновения депрессивных состояний – конфликты в семье. Почти для каждого человека семья – это самое главное, с семьей мы проводим каждый свой день, и, конечно же, конфликты и ссоры с дорогими нам людьми способны вызвать депрессивные состояния. На втором месте – «болезнь близких людей», что опять же объясняется сильными чувствами к близким людям, переживания за них могут привести к депрессии. Большой процент респондентов отметил причину «проблемы на работе или учебе». Работа или учебное заведение, это второе место после дома, где люди чаще всего бывают, поэтому проблемы на работе или учебе также вызывают сильные переживания у человека.

Таблица 1.

Причины депрессивных состояний

Факторы, вызывающие депрессию	Количество респондентов (в процентах)
Высокий темп жизни	18,2%
Оторванность от природы	10,9%
Собственная болезнь	30,9%
Болезнь близких людей	58,2%
Мысли о будущем	30,9%
Дефицит общения	20%
Расставание с любимым человеком	38,2%

Проблемы на работе или учебе	43,6%
Конфликты в семье	65,5%
Творческий кризис	12,7%

Следующий вопрос, на который мы обратили наше внимание, касается симптомов, которые проявляются при депрессии. Проанализировав полученные результаты (таблица 2) видно, что самый распространенный симптом при депрессии – пониженное настроение. Переживание депрессии характеризуется подавленным состоянием, тоской, скукой – всё это и есть причины снижения настроения. Также многие респонденты выбрали вариант ответа «снижение самооценки». Это можно объяснить тем, что человек, переживающий депрессию, склонен мыслить «мрачно» о себе и своем будущем, например, что он не способен решить свои проблемы или чего-то добиться, от этого происходит снижение самооценки.

Таблица 2.

Симптомы, проявляющиеся при депрессии

Симптомы	Количество респондентов (в процентах)
Пониженное настроение	72,7%
Утрата интереса к жизни	25,5%
Снижение физической активности	29,1%
Снижение умственной активности	14,5%
Затруднение когнитивных процессов	18,2%
Снижение самооценки	49,1%
Появление негативных представлений о будущем	30,9%
Нарушение сна	38,2%
Нарушение пищеварительного поведения	10,9%
Нарушение сердечно - сосудистой деятельности	21,8%
Нарушение работы желудочно-кишечного тракта	5,5%
Снижение сексуальной активности	10,9%
Повышение агрессивности	32,7%

Последний вопрос, к которому мы обратимся в рамках нашего исследования, касается способов выхода из депрессии. Обратимся к таблице 3.

Таблица 3.

Способы выхода из депрессии

Способы выхода	Количество респондентов (в процентах)
Обращение к психологу	3,6%
Обращение к медику	1,8%
Прием лекарственных препаратов	12,7%
Поиск поддержки у близких людей	55%
Отсутствие активности и поиска выхода	35%
Попытка решить проблемы	35%
Отвлечение с помощью физического досуга	15%
Отвлечение с помощью алкоголя	18,2%
Отвлечение с помощью творчества	15%

По полученным данным мы можем сказать о том, что более половины респондентов для выхода из депрессии обращаются за поддержкой к близким людям. Это снова объясняется тем, что в основном близкие люди приходят на помощь в трудные моменты и знают, как правильно поддержать. Равный процент отвечающих выбрал два противоположных варианта ответов, а именно «отсутствие активности и поиска выхода» и «попытка решить проблему». Такие результаты можно обосновать тем, что отсутствие активности или же напротив попытка решить проблему зависят от характера и темперамента человека.

Депрессия упоминается в различных разделах психологии, а также вне её рамок. Вопрос о данном явлении может быть затронут общей психологией, дифференциальной психологией, психологией эмоций, психологией личности, психофизиологией и другими науками.

В результате проведённого исследования можно сделать вывод о том, что депрессия имеет связь с такими явлениями как: эмоции, поведение, мотивация, познание, физиология и многими другими. Во всех рассмотренных нами случаях она оказывает негативное влияние на жизнь человека.

1. Авдеев Д.А. Депрессия - как страсть и как болезнь. М.: Мир, 2002. с. 195.
2. Карвасарский. Б. Клиническая психология. СПб., Питер, 2007. – 960с.
3. Комер. Р. Основы патопсихологии. СПб., Прайм-Еврознак, 2005. – 640с.
4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования М.: Академический проект, 1999. – 240 с.
5. Нуллер Л. Ю. Депрессия и деперсонализация. СПб., Медицина, 1981. – 207 с.