DOI: 10.31079/1992-2868-2020-17-4-61-67

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТОСКИ

И.А. Воробьева

Автор выделяет ключевые составляющие слова «переживание» в русском языке, анализирует теоретические и содержательные аспекты проблемы переживания в отечественной и зарубежной психологии. Выделено семантическое поле слова «тоска» и сгруппированы характеристики по основным значениям понятия «переживания». Представлены три психологические модели переживания тоски: экзистенциальная, депривационная и клиническая. На основе анализа научной литературы выделены основные аспекты философского понимания тоски, важные для психологического осмысления феноменологии ее переживания. Описаны основные проявления переживания тоски при депрессивных расстройствах.

Ключевые слова: переживание, тоска, семантическое поле, экзистенциальная, депривационная, клиническая модели тоски.

PSYCHOLOGICAL MODELS OF EXPERIENCING ANGUISH

I.A. Vorobyova

The author identifies key components of the word "experience" in the Russian language, analyzes the theoretical and substantive aspects of the problem of experience in Russian and foreign psychology. The semantic field of the word "anguish" was singled out and its characteristics were grouped according to the basic meanings of the concept "experience". Three models of anguish are presented: existential, deprivational and clinical. On the basis of scientific literature analysis, we identified the main aspects of the philosophical understanding of anguish, which are important for the psychological understanding of the phenomenology of its experience. The main manifestations of the experience of anguish in depressive disorders are described.

Key words: experience, anguish, semantic field, existential, deprivational, clinical models of anguish.

Любой человек в различных жизненных ситуациях испытывает эмоциональные переживания, которые представляют собой проявление, неотъемлемую часть его внутренней жизни, работы его сознания. Проблема переживания в психологии традиционно связана с эмоциями. Эту связь можно найти у К. Изарда в определении эмоций: «На чувственном уровне эмоции представляют собой переживание, имеющее непосредственную значимость для индивида» [7]. Несмотря на «историю проблемы», активное использование понятия в психологических текстах, оно не приобрело характера общепринятой научной дефиниции, продолжают дискуссии по определению понятия и его теоретическая концептуализация, нахождение эмпирических коррелятов с другими психологическими явлениями (когнитивными, рефлексивными, поведенческими, мотивационными и т.д.), возрастными, гендерными, профессиональными факторами и т.д.

На основе анализа работ исследователей (В.В. Виноградов [17], С.В. Духновский [5], В.Л. Лехциер [9] и др.) и данных различных словарей («Толковый словарь великорусского языка» В. Даля [3], «Словарь русского языка в 4 томах» [12] и др.) мы выделили ключевые составляющие слова «переживание» в русском языке:

- витальный смысл корня слова «переживание» через глагол «жить», т.е. существовать, быть живым; переживающий – значит еще живой, действующий, участвующий, включенный в жизнь;
- результативный смысл переживания через действие «пережить» (выжить, преодолеть трудности; найти силы, вынести что-либо, сохранить или утратить свое значение после смерти);
- процессуальный смысл переживания через действие «переживать» (подвергнуться какому-либо испытанию, узнать, изведать, ощутить, почувствовать);
- аффективный смысл переживания как состояния, сопровождающего действия «пережить» и «переживать» (весь спектр ощущений, состояний, настроений, чувств, эмоций);
- когнитивный смысл переживания как самосознания (себя (Я), идентичности, своих возможностей, ресурсов, пределов);
- переживание как переход и переход как переживание (пространственно-временной аспект, движение, направленность, изменения, перерождения);
- переживание как целостность отношения к миру, другим и к себе (целостность «всматривания» в мир, в других и в себя);
- бинарная модальность переживания (переживание горя–радости, счастья–тоски, любви–нена-

Воробьева Ирина Александровна – кандидат психологических наук, доцент кафедры иностранных языков Тихоокеанского государственного университета (г. Хабаровск).

Vorobyova Irina Aleksandrovna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Foreign Languages at Pacific National University (Khabarovsk).

E-mail: VIA_76@mail.ru

© Воробьева И.А., 2020

висти, успеха–неудачи, отчаяния–надежды, встречи–прощания, обиды–прощения вины, греха–искупления, уничижения–гордыни и т.д.).

Истоки анализа проблематики переживания восходят к интроспективной психологии, классической психологии сознания, где под переживанием понималось любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в сознании и выступающее как событие его собственной жизни. В истории отечественной психологии проблема переживания методологически (теоретически) и феноменально (содержательно) была представлена работами Л.С. Выготского. Исследователи, проблемной областью научной работы которых является переживание, с той или иной степенью тщательности опираются (или просто ссылаются) на работы Л.С. Выготского.

В современных исследованиях актуализировано рассмотрение переживания в контексте культурно-исторической теории. Наглядным примером этого является статья Н.Н. Вересова «Переживание как психологический феномен и теоретическое понятие: уточняющие вопросы и методологические медитации». Автор строит методологические рассуждения (медитации) на различении в текстах Л.С. Выготского переживания как феномена/процесса, который можно эмпирически наблюдать и исследовать (П 1), и понятия «переживание» как теоретического инструмента анализа процесса методологического развития (П 2). Исследователь подчеркивает значимость такого различения, которое может стать важным шагом на пути к углублению понимания теоретического содержания понятия «переживание» в культурно-исторической теории [1].

Среди работ, определивших современное отечественное исследовательское поле феномена переживания, особое место занимают работы Ф.Е. Василюка, которые выступают методологическими установками в отношении теоретического осмысления переживаний и психотехнической системы работы с ними. Основной каркас (из понятий и психических феноменов) для возможного изучения переживания Ф.Е. Василюк представил в работе 1984 г. «Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций». Предложенная им модель получила развитие в практике психологической помощи личности. В данном исследовании критическая ситуация рассмотрена как динамичное образование, определяющее внутреннюю и внешнюю активность субъекта. Введенное Ф.Е. Василюком понятие «критическая ситуация» акцентирует внимание на ресурсах человека, невозможности (в данный момент жизни) реализации субъектом внутренних потребностей своей жизни.

Среди отечественных работ обобщающего характера следует назвать монографию С.В. Духновского

«Переживание дисгармонии межличностных отношений». В данной работе представлен многоаспектный анализ психологии переживания, что позволило автору выделить основные теоретические положения, необходимые для построения модели переживания, и сделать основные выводы, которые подчеркивают процессуальный характер переживаний и их динамизм как смены состояний и настроений человека.

В качестве детерминант глубины, остроты и динамики переживания выделены внешние условия (природные, физические, социальные) и психологическая устойчивость личности. На наш взгляд, психологическая устойчивость в проблеме переживания носит характер не теоретического концепта, а скорее диагностического конструкта, операционализация которого (в отношении конкретных переживаний) позволит проводить соответствующие эмпирические корреляции. Существующий измерительный инструментарий психологической устойчивости (включающий как нервно-психический параметр, так и личностный потенциал) включен сегодня в диагностическую модель возможных кризисных ситуаций и их переживания-преодоления или переживания, но непреодоления [5: с. 74].

Из последних комплексных теоретико-эмпирических исследований следует отметить докторскую диссертацию Л.Р. Фахрутдиновой «Структурно-динамическая организация переживания субъекта» [14]. В данной работе автор рассматривает переживание в максимально многоаспектных отношениях с психологическими явлениями (переживание в структуре сознания, в деятельности, субъектно-личностные характеристики и переживание). Эмпирическая часть исследования включает: изучение переживания в структуре субъектно-личностных характеристик человека (взаимодействие переживания и структур Я, эгозащитные механизмы, психические процессы и состояния, зрительное восприятие, эмоциональные процессы и т.д.); исследование переживания в структуре личности (переживание и темперамент, характер, способности, направленность личности); особенности переживания в социально-психологических явлениях (переживание субъекта и социально-психологические феномены учебной группы, переживание и семейные отношения). Исследование многочисленных связей определяется той теоретической моделью, которую автор представляет как структурно-динамическую организацию переживания.

Среди зарубежных психологических концепций переживания, основанных в значительной мере на идеях феноменологии, следует выделить концепцию американского психолога Юджина Джендлина [4]. Анализ его теоретических рассуждений и психотерапевтических подходов представлен в статье А.М. Улановского, который выделяет в концепции

Ю. Джендлина ряд важных позиций общего базового понимания переживания через осмысление работы с этими переживаниями. Ю. Джендлин рассматривает переживание как центральный и основополагающий феномен человеческой жизни. Он представляет собой непрекращающийся и слабо оформленный поток чувствований, который наличествует в нас в любой момент времени и который доступен для прямого обращения, распознавания и экспликации. Ю. Джендлин подчеркивает идею телесности переживаний, перечисляет некоторые признаки переживания: это то, что постоянно меняется; комплексно обусловлено; доступно для бесконечного множества последующих интерпретаций и способов символизации; значительно лучше соотносится с литературой и гуманитаристикой, чем с наукой; не может быть редуцировано к единицам любой объяснительной системы [13: с. 33–39].

Вольвич Ю.К. отмечает, что современные исследователи изучают переживание как элемент эмоциональной жизни человека в трех аспектах. Представители одного подхода (Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, А.О. Прохоров, Е.П. Ильин) связывают понятие «переживание» с психическими состояниями, которые являются активной, системной, приспособительной реакцией личности на внешние и внутренние воздействия и направлены на сохранение ее целостности, обеспечение жизнедеятельности в конкретных условиях обитания. В рамках данного подхода переживание определяется как совокупность ощущений, эмоций, чувств и аффектов, возникающих в связи с высокозначимой для индивида ситуацией, имеющей для него проблемный характер.

Представители адаптационного подхода рассматривают переживание как способность индивида выдерживать психическое и физическое напряжение, необходимое для благополучного преодоления проблемной ситуации (Бондырева, Колесов). Переживание осуществляет аффективную мобилизацию ресурсов психики индивида ради выживания в проблемной ситуации и повышения вероятности выживания в последующих подобных ситуациях.

В деятельностном подходе (Ф.Е. Василюк) переживание рассматривается как внутренняя деятельность субъекта по принятию фактов и событий жизни, по установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием, обретению внутренней, смысловой разрешенности действия. Необходимость в переживании возникает у субъекта в особых критических жизненных ситуациях, при невозможности жить, как раньше, и реализовывать внутренние потребности своей жизни (мотивы, стремления, ценности). Такими критическими ситуациями в жизни человека являются стрессы, фрустрации, конфликты и кризисы. Переживание становится для человека, переживающего критическую ситуацию,

восстановительной работой, а его целью является добывание осмысленности дальнейшей жизни. Таким образом, в рамках деятельностного подхода переживание представляется как особая деятельность, особая работа, реализуемая внешними и внутренними действиями, по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, повышение осмысленности жизни [2: с. 30–31].

Понятие тоски имеет глубокие корни в русской лингвокультуре. Смыслы, входящие в его содержание, фиксируются уже в древнерусском языке – в тексте «Слова о полку Игореве», где оно употребляется два раза в значении «горе, печаль». На основе анализа словарей и лингвокультурных исследований мы выделили семантическое поле слова «тоска» и сгруппировали характеристики по основным значениям понятия «переживания». На наш взгляд, понятие «тоска» в русской языковой картине мира имеет следующее содержание:

- витальное: соматическое выражение (тоска в глазах, во взгляде у кого-нибудь; тоска сжимает, давит, теснит сердце, душу, грудь); физическое ощущение (ноющее, тянущее, сосущее ощущение в теле, желудке, в ногах и т.д.); болезнь (смертная, припадки; удушье, теснота) или порча – наводить; «тоска – это смерть» (смертная, предсмертная, смертельная тоска; с тоски, от тоски пропасть, умереть);

- идеальное (психологическое): эмоции, состояние, чувство (наводить, нагонять тоску на кого-н.; разогнать, развеять, рассеять тоску); душевное томление, тревога в соединении с грустью; тяжелое, враждебное, агрессивное, сильное, острое, опасное, смертельное, неприятное, неопределенное, если сладкое – то одновременно странное; тоска любви, отчаяния, одиночества;

- действенно-результативное: активная, самостоятельно существующая сила: (олицетворенная – царит, берет; вроде зверя – грызет, нападает; механизма или груза – сжимает, давит; или подобная стихии – накатывает как волны, шторм; разогнать, рассеять, развеять, нагнать тоску – как тучи, бурю);

- пространственно-временное: тоска – некая субстанция, само пространство, царящее вокруг, «пропитывающая» все вокруг, вгоняет в тоску; тоска – проходящее или постоянное чувство/состояние;

- цветовые, звуковые, вкусовые характеристики: тоска ассоциативно связана с цветовым спектром – «зеленая» и негативным черным цветом; выражение душевной угнетенности, безысходности, печали в музыке, песне; тоска может быть сладкой и горькой;

- каузаторы и объекты тоски: «тоска по родине», «тоска по правде», «тоска по жене и детям», тоска по любимому человеку – речь здесь идет не столько о мучительно болезненном чувстве, сколько о сильном

желании, особом отношении к соответствующему объекту, а также утраты (близкого человека, надежды, смысла жизни, ценностей и т.д.);

– тоска активно корреспондирует с понятиями смерти, ужаса, душевной муки, отчаяния, неопределенностью, однако тоска может быть и сладкой. В биполярности переживания тоска «сдвинута» в сторону страдания, отчаяния.

Переживание тоски имеет бинарную природу и не может быть рассмотрено только в контексте «негативной» эмоции. Тоска как содержательный элемент переживания выполняет многочисленные функции, связанные с осмыслением жизни через страдание, отчаяние, потери, что определяет экзистенциальный смысл тоски. Одним из основных каузаторов тоски является «утрата»: контакта, близких, родных, любви, цели, смысла, что определяет депривационный характер тоски. Состояние тоски относится к симптомам неврозов и депрессии, что делает необходимым выделение клинического аспекта переживания тоски.

На основе анализа различных концепций переживания тоски мы выделяем три модели тоски: экзистенциальную, депривационную и клиническую [11].

Экзистенциальная модель тоски определяет основные содержательные характеристики тоски, связанные с поисками смысла жизни. Тоска в этой модели выполняет функции смыслообразования, «второго рождения», рефлексивную, трансцензуса, предвосхищения, катарсиса, гармонизации-дисгармонизации, развития и инволюции [11: с. 166].

Проблема понимания тоски как экзистенции может быть рассмотрена в контексте трех взаимосвязанных феноменов – собственно тоски, тревоги, страха (ужаса) и скуки. От тоски к скуке – так можно определить характер современных публикаций, фиксирующих распространенность «пустоты» скуки, все более заполняющей экзистенциальное пространство современного мира. Э. Кьеркегор, М. Хайдеггер, Ж.П. Сартр, Н. Бердяев, О.В. Бولнов рассуждали о тоске-тревоге, тоске-страхе, тоске-скуке не как болезни, но как о феноменах существования, экзистенциях.

На основе анализа научной литературы мы выделили основные аспекты философского понимания тоски, важные для психологического понимания феноменологии ее переживания: 1) тоска как следствие страха (М. Хайдеггер); 2) тоска – страх (Ж.П. Сартр); 3) тоска как вечное нетерпение, ожидание с надеждой, как действительность и возможность свободы (С. Кьеркегор); 4) тоска как показатель человечности (Ж. Батай); 5) тоска как конфликт между жизнью человека и трансцендентным, тоска как переживание богооставленности, тоска как спасение (Н. Бердяев); 6) тоска как цель становления и ощущение направленности времени (О. Шпенглер); 7) тоска как способ бытия, преддверие открытости и

целостности бытия (Н. Хамитов); 8) тоска как отражение социальной меланхолии (К. Юханнисон); 9) скука как трансформация тоски в современном пространстве жизни.

Депривационная модель тоски определяет основные содержательные характеристики тоски, связанные с отсутствием кого-либо или чего-либо, с утратами, лишениями. Переживание тоски объектно («тоска по любимому», «тоска по Родине», «по правде», «по достойной жизни» и т.д.) и отражает невозможность удовлетворить желание, потребность, цель, стремления [11: с. 166].

В депривационной модели тоски мы выделяем три основных подхода:

– переживание «утраты» в широком понимании потери, переживаемой как состояния аффектов различной интенсивности, не связанных с психиатрическими диагнозами, психопатологической симптоматикой, переживаемой как «нормальная депрессия», без клинических проявлений, поведенческих и когнитивных изменений;

– клинический вариант «утраты» как экзогенного фактора, провоцирующего психогенный, тревожный, экзистенциальный, витальный типы депрессивного расстройства, в которых тоска представлена как доминирующий аффект или во взаимодействии с другими эмоциями;

– смешанные варианты глубокого душевного переживания «утраты» и проявлений расстройств аффективного спектра временной локализации.

В историческом контексте депривационная модель тоски в ее клинических и неклинических проявлениях связана с переживанием ностальгии. Учитывая прямое значение слова как «тоска по родине», будет логичным более подробно остановиться на этом явлении. В историческом контексте наиболее полное описание работ по ностальгии представлено К. Ясперсом («Ностальгия и преступления», 1909, 1913).

Следует отметить, что первым диссертационным исследованием по психологии ностальгии в отечественных источниках является работа А.Б. Фенько «Психология ностальгии», 1994 (руководитель – Ф.Е. Василюк). Как пишет автор исследования, «...работа ставит своей задачей дальнейшую разработку концепции переживания и ее наполнение реальным феноменологическим содержанием» [15]. Эта задача решается на примере психотехнического описания и анализа конкретного переживания (ностальгии), осуществленного на материале литературно-художественных произведений, религиозных и философских текстов, современного фольклора. Ностальгия рассматривается автором на фоне многочисленных изменений, последующих за распадом СССР (эмиграция, утрата социального статуса и национальной-культурной идентичности). Психологическим содержанием этих изменений становятся ностальгиче-

ские настроения, внутренние конфликты, связанные с осмыслением своего прошлого и психологическим принятием происходящих перемен [15].

В соответствии с психотехническим аспектом переживания и концептом «жизненный мир» (Ф.Е. Василюк) ностальгия рассматривается как внутренняя работа, направленная на восстановление непрерывности жизни и целостности личности. Это восстановление достигается с помощью создания психологического новообразования – Прошло-го. На основе анализа творчества В. Набокова автор выявляет роль ностальгии в формировании образа прошлого, который придает непрерывность жизненному пути человека, превращает его в историю и сохраняет единство личности на всех ее этапах.

Современный этап развития темы «ностальгия» связан с проблематикой «социальная ностальгия». Чижишева А.С. подчеркивает, что «рассмотрение феномена ностальгии в рамках научного дискурса можно считать своего рода эмпирическим индикатором процессов, происходящих в современном социогуманитарном знании [16: с. 1].

Автор выделяет ряд позиций, связанных с проблематизацией «социальной ностальгии» как «социальной памяти»: 1) ностальгия как миф, «контрапрезентый», по выражению Я. Ассмана; 2) ностальгия как этическая метафора; 3) ностальгия как эстетическая метафора; 4) ностальгия как механизм преодоления травмы, восстановления целостности исторического континуума; 5) ностальгия как социальная практика, вид социальной игры; 6) ностальгия как вид моральной рефлексии и самоиронии [16: с. 3–4].

Исторический фон и современность книг о ностальгии могут быть признаком не случайности интереса медиков, психиатров, психологов, философов, художников, писателей к этому феномену. Интерес этот возник из наблюдений, диагнозов безумий, психиатрических экспертиз преступлений, совершенных в аффекте тоски, лечений и перешел в иную общую культурологическую, социологическую, философскую, эстетическую, художественную коннотацию и в современный поток коммерциализации ностальгии.

Клиническая модель тоски определяет основные содержательные характеристики, связанные с аффектом тоски, соматическими проявлениями, симптомами депрессии [11: с. 166]. Данная модель тоски может быть рассмотрена в симптоматике расстройств аффективного спектра (О.П. Вертоградова, В.Н. Краснов, И.Л. Степанов, В.А. Жмуров, Ю.Л. Нуллер, И.Н. Михайленко, Б.Б. Саленко, Д.А. Смирнова, И.А. Гундарев и др.), в частности депрессивного аффекта. В современных теориях депрессия рассматривается как комплексное явление, связанное с нейрофизиологическими и биологическими факторами, с рядом аффектов и с различными аффективно-когнитивными структурами.

В современных словарях под аффективным расстройством (affective disorder) понимается «any psychiatric disorder featuring abnormalities of mood or emotion (affect). The most serious of these are depression and mania» – любое психическое расстройство, связанное с нарушением настроения или эмоционального состояния (аффект). Наиболее серьезными из них являются депрессия и мания (перевод наш. – И.В.) [18].

Нас интересуют те виды депрессии, в которых тоска (и близкие к ней аффекты – печаль, тревога, страх) является доминирующим параметром депрессивного синдрома:

– *депрессия психогенная* (реактивная): депрессивный синдром с аффектом тоски и общей психомоторной заторможенностью [Иммерман К.Л.]. Возможны астенические, истерические и параноидные включения. Суточные колебания настроения отсутствуют, тоска не носит характера витальной. В переживаниях больных звучит психогенно-травмирующая ситуация. Благоприятный прогноз, но возможны затяжное течение и витализация;

– *депрессия витальная* [Schneider K.]: депрессия, протекающая с переживанием глубокой, предсердечной тоски, сочетающейся с подавлением жизненных инстинктов, явлениями болезненной психической анестезии. Термин используется также для обозначения эндогенной депрессии в общем смысле;

– *депрессия тревожная*: в клинической картине преобладает симптоматика тревоги. Характерно постоянное тягостное ожидание несчастья, которое, по убеждению больного, совершенно неотвратимо ждет его. Часто сочетается с идеями виновности, греховности, но иногда воспринимается больными как незаслуженная беда, проявление присущей больному невезучести, рокового стечения обстоятельств. Явления двигательного и речевого возбуждения, ламентации при углублении тревоги;

– *депрессия экзистенциальная* [Haufner H.]: депрессивные состояния, в которых при типичной клинической картине эндогенной витальной депрессии отмечаются компоненты, выступающие как проявления реактивной депрессии, своеобразное «отчаяние по поводу самовыпадения» из нормальных межличностных взаимоотношений.

Следует отметить, что в отечественных исследованиях симптоматика тоски в аффективных проявлениях была актуализирована в 80-х гг. прошлого столетия и нашла продолжение в последние десятилетия. Анализ исследований (В.А. Жмуров, Ю.Л. Нуллер, И.Н. Михаленко, И.А. Гундарев, Б.Б. Саленко, О.П. Вертоградова, В.Н. Краснов и др.) позволяет выделить основные диагностические проявления переживания тоски при депрессивных расстройствах.

1. Представлено достаточно полное описание проявлений тоски в динамике: при легких эпизодах проявляется меланхолическая подавленность настроения

(эдепремированность, удрученность, печальность), при более тяжелых вариантах депрессии диагностируется аффект тоски. В.А. Жмуров описывает нарастание аффекта тоски: возникновение неопределенного, не поддающегося описанию ощущения какого-то неблагополучия, угнетенности, угасания, снижения жизненного тонуса; больной еще не чувствует отчетливо плохого настроения, но утрачивает способность испытывать радость, а неприятные события воспринимает сильнее, болезненнее [6].

Описывая динамику симптоматики при эндогенной депрессии, исследователи подчеркивают, что тоска с самого начала приобретает витальный оттенок: исчезает чувство бодрости, доминирует слабость, неомощность, нарушаются сон, аппетит, половые функции, появляются ощущения тяжести, боли, давления, сжимания, локализованные чаще всего в области сердца. Физические ощущения могут быть и в других частях тела, в которых пациенты локализуют тоску. Больные жалуются на равнодушие, ослабление интересов, утрату желаний, безучастность, субъективно переживаемые как болезненное состояние. Пациенты нередко проводят обстоятельную ревизию своей прошлой жизни [10].

2. Исследователи констатируют сложность определения и даже описания депрессивного (в точном переводе – угнетенного, подавленного) настроения. Сами больные (с различной по глубине депрессией) не могут сформулировать свои переживания и прибегают к сравнениям, метафорам, описаниям по контрасту: «на душе тяжесть, камень, мрак», «все потеряло смысл и радость», «стало тяжело жить», «такое самочувствие, как будто я перенес какую-то серьезную болезнь, свертяжелый грипп», «как будто свалилось большое горе, все в жизни рухнуло». Общими (для всех описаний) были потеря способности испытывать радость и возникновение своеобразной психической инертности: «трудно заставить себя что-либо делать, хотя физические силы еще есть, но нет импульса», «разленилась, надо встать, что-то делать, но никак не дать себе приказ, слабость какая-то, но не физическая, а душевная», «вроде бы силы еще есть, но пропали побудительные мотивы, нет желаний», «делать работу по инерции еще могу, но трудно заставить себя действовать целенаправленно», «исчезло ощущение цели» и т.д. Ю.Л. Нуллер и И.Н. Михаленко отмечают, что больные подчеркивают отличия угнетенного настроения от переживания горя, различных несчастий, даже смерти самых дорогих людей. Авторы считают, что эти затруднения в описании обусловлены необычностью болезненных ощущений, возникающих при эндогенной депрессии, их витальностью, отличием от всего того, что раньше пришлось испытать в жизни, и, как следствие, – отсутствие в обиходном лексиконе слов и терминов, способных отразить подобные переживания [10].

3. Важно подчеркнуть, что в структуре аффективных нарушений, наряду со сниженным настроением, всегда присутствует тревога, а в значительной части случаев – и деперсонализация. Именно их сплав образует то мучительное ощущение, которое характерно для депрессии, но различное соотношение трех перечисленных компонентов определяет особенность этого ощущения у каждого больного. Авторы отмечают, что в настоящее время многими исследователями признается, что аффективная патология при эндогенной депрессии включает помимо аффекта тоски (депрессивного настроения) и тревогу. Именно соотношение этих двух компонентов определяет в значительной степени синдромологическую характеристику депрессивного состояния.

4. Исследователи констатируют возникновение сложностей из-за нечеткости научной терминологии: крайняя противоречивость определения аффектов и эмоций в психиатрической и в психологической литературе, проблемы в классификации эмоций и эмоциональных состояний. Как показало наше исследование, ряд вопросов возникает и в связи с лингвокультурными особенностями описания эмоциональных компонентов.

5. Несмотря на определенную размытость описаний тоски, сложность однозначного отнесения симптома к тоске, можно выделить ее основные проявления:

- мучительное ощущение безысходности, беспомощности, отчаяние, внутреннее напряжение, подавленность, психическую инертность, невыносимую тяжесть на душе (душевная боль), мучительное переживание утраты желаний, целей, интересов, безучастность, (как болезненное состояние), чувство вины, угрызания совести и т. д.;

- главный признак тоски – длительное отсутствие радости, когда никакие положительные внешние обстоятельства не меняют душевного состояния. Первична именно невозможность радоваться, переживать положительные эмоции; душа реагирует на это состояние тоской;

- патологическая фиксация внимания на ошибках и проступках в прошлом, тяжесть которых чрезмерно утрируют, испытывая моральные страдания или душевную боль (психалгия);

- собственно витальные проявления: угнетение «инстинкта жизни», снижение жизненного тонуса, настроения, исчезновение чувства бодрости, доминирование слабости, анегия, неомощность, нарушения сна, аппетита, половых функций, появление ощущения тяжести, боли, давления, сжимания, локализация тоски в области сердца и в других частях тела;

- связь переживания тоски и тревоги различной интенсивности (от легкого беспокойства, неуверенности или напряженности до выраженной агитации);

- суточные колебания тоски в легких и тяжелых формах депрессии имеют разную картину и явля-

ются симптоматическими: тоска может появляться до, сразу, после полного пробуждения, после дневного сна, вечером, не проявляться при тяжелой депрессии (возникновение суточных колебаний диагностируется как улучшение состояния).

Авторы исследований аффективных психозов отмечают, что клиническая картина витальной тоски хорошо известна каждому психиатру. Тем не менее остается дискуссионным вопрос, что именно лежит в основе депрессивного аффекта (чувство потери, утраты или это нормальный депрессивный аффект как ответ на реальную угрозу, тяжелые события или болезненный, являющийся следствием искаженного, патологического восприятия себя и ситуации).

Наряду с аффектом тоски необходимо учитывать бихевиористские и когнитивные параметры для идентификации состояния тоски. Человек использует поведенческие характеристики (социальные контакты, прекращение связей, негативные социальные взаимодействия), когнитивные представления об определенном типе социальных контактов, взаимодействий, которые характеризуют «нормальный» тип взаимоотношений и который нарушен, искажен, «поломан».

В статье В.Н. Краснова «Диагноз и классификация психических расстройств в русскоязычной психиатрии» в разделе расстройств аффективного спектра представлена концепция психопатологической общности данных расстройств. Автор выделяет тенденцию трансформации аффективных расстройств с течением времени или при развитии повторных эпизодов – от преобладающих тревожных симптомов к смешанным тревожно-депрессивным состояниям и далее к собственно депрессивному синдрому. В стадиях развития депрессии автор выделяет собственно депрессивную стадию, включающую три этапа (субстадии):

- депрессию с элементами тревоги в сочетании с тоскливым аффектом;
- депрессию с доминированием тоски при наличии скрытой тревоги;
- депрессию с ареактивностью/гипореактивностью и психомоторной заторможенностью.

В соответствии с классическими традициями важно учитывать, что изменениям подвергаются не только эмоциональные проявления синдрома, но и его соматические, мотивационно-волевые, двигательные, когнитивные (исполнительные и идеаторные) компоненты [8].

Таким образом, рассмотрение тоски как эмоционального явления определяет обращение к психологическим концепциям, раскрывающим различные аспекты аффективной сферы личности. Тоска как эмоциональный компонент в структуре переживания выполняет функции смыслообразования,

«второго рождения», рефлексивную, гармонизации-дисгармонизации личности, понимания, трансцензуса, катарсиса и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вересов, А.Н. Переживание как психологический феномен и теоретическое понятие: уточняющие вопросы и методологические медитации / А.Н. Вересов // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12, № 3. – С. 129–148.
2. Вольвич, Ю.К. Психологические ресурсы устойчивости личности к стрессу в организациях разных сфер и видов деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ю.К. Вольвич. – Москва, 2018. – 266 с.
3. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка : избр. ст. / В.И. Даль ; совмещ. ред. изд. В.И. Даля и И.А. Бодуэна де Куртенэ ; [науч. ред. Л.В. Беловинский]. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 573 с.
4. Джэндлин, Ю. Фокусирование: новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Ю. Джэндлин ; пер. с англ. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2000. – 488 с.
5. Духновский, С.В. Переживание дисгармонии межличностных отношений : монография / С.В. Духновский. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 174 с.
6. Жмуров, В.А. Психопатология / В.А. Жмуров. – Москва : Медицинская книга, 2002. – 668 с.
7. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 464 с.
8. Краснов, В.Н. Расстройства аффективного спектра / В.Н. Краснов. – Москва : Практическая медицина, 2011. – 432 с.
9. Лехциер, В.Л. Феноменология «пере»: введение в экзистенциальную аналитику переходности / В.Л. Лехциер. – Самара : Самарский университет, 2007. – 332 с.
10. Нуллер, Ю.Л. Аффективные психозы / Ю.Л. Нуллер, И.Н. Михайленко. – Ленинград : Медицина, 1988. – 264 с.
11. Невструева, Т.Х. Психосемантический анализ переживания тоски : монография / Т.Х. Невструева, И.А. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеанского гос. ун-та, 2018. – 300 с.
12. Словарь русского языка. В 4 т. / АН СССР, Ин-т рус. яз. ; под ред. А.П. Евгеньевой. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Русский язык, 1981–1984. – 752 с.
13. Улановский, А.М. Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний / А.М. Улановский // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 2. – С. 27–51.
14. Фахрутдинова, Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань, 2012. – 41 с.
15. Фенько, А.Б. Психология ностальгии : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Б. Фенько. – Москва, 1994. – 24 с.
16. Чикишева, А.С. Феномен ностальгии в постсоветской массовой культуре / А.С. Чикишева // Фундаментальные проблемы культурологии : сб. ст. по материалам конгресса. Т. 6. Культурное наследие: От прошлого к будущему / отв. ред. Д.Л. Спивак. – Москва : Новый хронограф: Эйдос, 2009. – С. 267–277.
17. Этимология. Принципы реконструкции и методика исследования / под ред. Л.А. Гиндина, Г.А. Климова, В.А. Меркуловой [и др.]. – Москва : Наука, 1965. – 397 с.
18. Concise Medical Dictionary (8 ed.): Oxford University Press, 2014. – URL: <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780199557141.001.0001/acref-9780199557141-e-209?rskey=WSJJUJ&result=234> (accessed: 10.07.2020).