

Н. В. Винникова

Научный руководитель: **Ю. А. Шевцова**, канд. психол. наук, доцент УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Беларусь

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ДЕПРЕССИИ

В статье раскрываются основные социально-психологические факторы депрессии, которые способствуют ее формированию и генезису, описываются типы личности, которые наиболее предрасположены к возникновению депрессивных состояний

Ключевые слова: депрессия, социально-психологические факторы депрессии, модели формирования депрессии, генезис депрессии, предрасположенность к депрессии.

Социально-психологические факторы – это наблюдаемые или фиксируемые проявления социально-психологической реальности. Нельзя не отметить роль данных факторов в изменении всех психологических проявлений индивида. Социально-психологические факторы влияют на мышление, внимание, восприятие, память, эмоции, воображение и волю.

Депрессию нельзя отдельно рассматривать от системы «человек – окружающая среда», так как это феномен, который нераздельно связан влиянием на него социального фактора [1, с. 126].

Урбанизация, стрессовые состояния на работе, экономическая нестабильность, возрастные кризисы – это социальные факторы, способствующие формированию депрессивного состояния.

Существуют различные модели формирования депрессии. Так, например, экспериментальная модель гласит о том, что депрессия возникает и развивается в условиях продолжительного стресса (это могут быть конфликтные ситуации на работе, в семье, различные травмирующие жизненные обстоятельства), а также усугубляется развитие депрессии попытками справиться с этими проблемами с помощью неадекватных способов реагирования, механизмов психологической защиты.

Хроническая стрессовая ситуация является наибольшей разрушительной силой для всего организма в целом, реже этой силой может являться острый стресс в юношеском возрасте. Повторяющийся стресс, неудачи, ошибки в жизни и другие зачастую предопределены некорректными психологическими установками. Еще одной важной особенностью появления депрессии является внешний локус контроля, когда за неудачи человек приписывает ответственность внешним факторам, а не собственным усилиям или действиям [2, с. 553].

Также на развитие депрессии влияет переживание острой жизненной травмы, которая сопровождается хронической стрессовой ситуацией. Потому что именно продолжительное стрессовое состояние может подготовить почву для появления первых признаков депрессии. Уход из жизни одного из членов семьи, потеря прежнего рабочего места, маленькая заработная плата, переживания, связанные с военными действиями и различными катастрофами тоже является фактором, которые увеличивает предрасположенность к возникновению депрессии. Повторные стрессовые ситуации особенно усиливают предрасположенность к возникновению расстройств депрессивного спектра. Очень редко депрессивные состояния могут проявиться без каких-либо травмирующих психику факторов, либо же происходящих в жизни негативных событий. Очень часто в семьях, где происходят конфликты, ссоры, драки, оскорбления, унижение достоинства личности членов семьи депрессия набирает обороты именно от этих негативных проявлений. Жесткие воспитательные меры, рукоприкладство в отношении детей родителями, наличие у одного из них расстройства психического спектра – все это непременно способствует появлению депрессии у членов семьи. Дети, еще не умея контролировать переключаемость эмоций, не могут не вовлекаться эмоционально в

семейные конфликты, поэтому они постоянно пропускают через себя семейные проблемы, впитывая их, как губки и выдавая в форме депрессивных состояний в будущем, так как в детстве их внутриличностные конфликты не были разрешены. В дальнейшем детская ранимость сохраняется даже тогда, когда дети вырастают, заводят свои семьи. Поэтому чаще всего такую же модель поведения обиженные в прошлом дети показывают своему потомству, потому что не могут отгородиться от травмирующих психику эмоциональных переживаний [3, с. 72].

Дети, у которых было несчастливое детство, которые были недовольны взаимоотношениями в семье, более подвержены риску возникновения депрессии, различные формы которой могут проявиться уже в состоянии 18–20 лет. Это обстоятельство может быть обусловлено тем, что несчастливое детство в какой-то мере может затруднять переходы от одной фазы взросления к другой, тем самым затрудняя период полового созревания. Это все в последствии выражается на нервной и гормональной системах организма.

Очень часто депрессивные расстройства преследуют женщин наиболее климактерического периода особенно если это период жизни женщины сопровождается другими имеющимися стрессовыми ситуациями. Еще одним фактором внешней среды в данном случае можно отметить защиту людьми друг друга. Например, люди прожили в браке более 20 лет, женщина опекала мужа, но он решил уйти из семьи, в этом случае женщина остается незащищенной, так как она привыкла к тому, что у нее есть мужчина. Поэтому человек без прежней поддержки оказывается особенно чувствительным к появлению признаков депрессии.

Исследуя генезис депрессии, нельзя однозначно сказать, что влияет на ее появление быстрее: стрессовая ситуация или угнетенное состояние, предшествующее этой ситуации. Первичное стрессовое воздействие остается более значимым и ощутимым [5, с. 43]. Существует множество факторов, обуславливающих появление депрессии, среди них биологическая предрасположенность к возникновению депрессивных эпизодов, множество социальных воздействий, воспитательная ситуация в семье, мировоззренческие изменения и т. д. Роль предшествующих и способствующих развитию депрессии особенностей личности человека в генезисе аффективных расстройств также остается неясной. Изначально некоторые типы личности являются более чувствительными и расположенными к появлению депрессии, например, это истероидный тип личности. Тогда как шизоидный, ананкастный и параноидный тип личности не так предрасположены к появлению депрессии. Симптомы депрессивных состояний являются опосредованными преморбидной структуре личности. Также они зависят от уровня психических расстройств личности и форме депрессивного состояния.

Неуверенность в себе и замкнутость человека в себе выявляется в основном у тех, кто предрасположен к появлению депрессии. Таким людям важна поддержка со стороны близких им

людей, они часто себя критикуют в различных ситуациях, проявляют бурно свои эмоции, не оставляя сил на самовосстановление, смотрят на жизнь пессимистичным взглядом и используют неадаптивные способы реагирования в условиях нахождения в стрессовой ситуации.

Существуют определенные типы личности, которые наиболее предрасположены к возникновению депрессивных состояний:

- «статотимическая личность». Такие люди не боятся работы, умеют усердно трудиться, они стараются все сделать аккуратно, так сказать, на совесть, чтобы в дальнейшем не было стыдно за свою работу;

- личность «меланхолического типа». Данный тип личности отличается возведением порядка в любом вопросе, за который бы не взялся человек. Педантичность проявляется как доминирующая черта характера, также, как и постоянство. Но часто такие люди страдают от того, что они требуют невозможного от себя, из-за чего могут в

дальнейшем себя критиковать. Также они добросовестно относятся к порученной работе; – «гипотимная личность». Такие личности не отличаются повышенным настроением, а скорее, наоборот, настроение у них подавленное, сниженное. Сопровождает данный тип личности такие качества как тревожность, эмпатия, ощущение бессилия перед трудными ситуациями в жизни, а также ощущение собственной неполноценности [4, с. 59].

Состояние депрессии может быть вызвано стремлением к совершенству. Уровень притязаний может быть у такого человека слишком высоким, но самооценка может быть понижена, а неуверенность в своих силах может возрастать и это приведет к тому, что человек захочет добиться многого в жизни, но не сможет из-за личностных особенностей и неуверенности в себе, либо из-за незнания того, каким образом это можно сделать. Также экзистенциальные проблемы поиска смысла жизни могут влиять на возникновение депрессии. Так, например, в случае, если человек не будет видеть смысла в жизни, не будет иметь определенную цель, то скорее всего, это может спровоцировать депрессивное расстройство. Деньги тоже являются фактором возникновения депрессии в том случае, если для человека они являются единственным средством удовлетворения потребностей и получению удовольствия. Люди, которые нуждаются в признании и поддержке других людей тоже страдают чаще от депрессии, так как они стараются помочь всем людям в достижении чужих целей, отдают себя и, если ничего не получают взамен (например, признание), то формируются негативные переживания в виде разочарования, а это явный путь к формированию депрессии. Если человек приписывает обстоятельства объяснение с помощью внешних факторов, то есть имеет внешний локус контроля, ему будет сложнее осознать проблему и справиться с последующей симптоматикой депрессии.

Также важно отметить, что люди, которые постоянно работают и не умеют расслабляться, также чаще страдают от депрессий, потому что не могут отпустить рабочие моменты, психологически освободиться, чтобы негативные эмоции не накапливались. Гордые, самолюбивые и упрямые люди также более подвержены депрессии, так как их неспособность к прощению, принятию чужой точки зрения приводит к постоянным конфликтам, которые, накапливаясь. Около 50% больных с пограничным расстройством личности в качестве сопутствующего диагноза имеют значительный уровень выраженности депрессивного состояния или биполярного аффективного расстройства.

В итоге можно утверждать, что люди склонные к депрессии отличаются повышенной застенчивостью, нерешительностью и робостью. Их поведение обычно характеризуется окружающими как нелюдимое. Такие люди испытывают постоянный дискомфорт и скованность в различных социальных ситуациях, активно избегают социальных контактов. В основе этого отстранения от окружающих лежат не столько слабые социальные навыки, сколько страх перед критикой и негативными замечаниями в их адрес, насмешками, неодобрением или неприятием. У этих людей сильно развито чувство собственной неполноценности, они постоянно боятся сказать какую-либо глупость, поставить себя в неловкое положение, покраснев или показав свою нервозность. Некоторые из симптомов напоминают проявления депрессии, однако проблема не в болезни, а в нарушении структуры личности, которыми отличаются эти люди.

Список использованных источников

- 1 Абраменкова, В. В. Социальная психология детства : учебник / В. В. Абраменкова. – М. : Инфра-М, 2019. – 272 с.
- 2 Краснов, В. Н. Современные подходы к терапии депрессий / В. Н. Краснов // Русский медицинский журнал. – 2002. – № 12. – С. 553–555.
- 3 Минутко, В. Л. Депрессия / Л. В. Минутко. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 320 с

4 Муха, Л. Г. Депрессия : причины, лечение, профилактика / Л. Г. Муха. – М. : Феникс, 2011. – 112 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ