

УДК 159.9

Черемисин М.М.

студент

Научный руководитель: Романова А.В., к.псих.н

Российский государственный социальный университет

г.Москва

ДЛИТЕЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ КАК БАРЬЕР ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ЛИЧНЫХ И ДЕЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Депрессивному расстройству в большей или меньшей мере был подвержен каждый человек. Проблемы в личной жизни, трагические происшествия, диктаторский стиль руководства начальника и другие деструктивные воздействия наносят удар нервной системе. Со временем депрессия прогрессирует — появляются мысли и о суициде, проявляется открытая агрессия даже по отношению к родным и близким. Глубокая депрессия препятствует раскрытию лучших характеристик личности, обновлению ранее приобретенных знаний, навыков и опыта. Своевременное обнаружение симптомов депрессивного расстройства, оказание внимания и поддержки, а при необходимости специализированной помощи помогут пострадавшему быстрее побороть недуг.

Ключевые слова: личность, депрессия, личные качества, деловые качества.

Cheremisin M. M.

student

Scientific supervisor: Romanova A.V., K. psych. n

Russian state social University

LONG-TERM DEPRESSION AS A BARRIER TO DISCLOSURE OF PERSONAL AND BUSINESS QUALITIES OF A PERSON

Annotation. Every person was more or less susceptible to depressive disorder. Problems in personal life, tragic accidents, dictatorial leadership style of the chief and other destructive influences hit the nervous system. Over time, depression progresses — there are thoughts of suicide, open aggression is manifested even in relation to relatives and friends. Deep depression prevents the disclosure of the best characteristics of the person, updating previously acquired knowledge, skills and experience. Timely detection of symptoms of depressive disorder, attention and support, and if necessary, specialized assistance will help the victim to overcome the disease faster.

Keywords: personality, depression, personal qualities, business qualities.

Введение. Для начала обратимся к нескольким точкам зрения авторов по определению понятия «личность». Например, советский психолог Владимир Александрович Ганзен говорил, что «личность – общественный индивид, объект и субъект социальных отношений и исторического процесса, проявляющий себя в общении, в деятельности, в поведении» [6].

Доктор психологических наук, профессор Артур Владимирович Петровский считает, что «личность - человек как общественный индивидуум, субъект познания и объективного преобразования мира, разумное существо, обладающее речью и способное к трудовой деятельности» [6].

На основе приведенных авторских позиций сформулируем обобщающее определение. Под личностью будем подразумевать совокупность уникальных качеств человека, которые приобретаются в ходе накопления

жизненного опыта, деятельности и взаимодействия с другими людьми. Личность формируется под воздействием врожденных свойств и черт, а также под влиянием социального окружения (агентов социализации).

Критериями социализированной личности являются: умение брать и нести ответственность за принимаемые решения; адекватная самооценка; целеустремленность; доброе, уважительное, искреннее отношение к другим людям; умение воспринимать критику; готовность противостоять трудностям, непрерывная работа над собой. С человеком, обладающим подобными личностными характеристиками, выстраивается конструктивная коммуникация.

Также отметим профессионально важные качества: умение работать в команде, организовать работу группы, вести споры в позитивном ключе; аналитические способности, развитая концентрация внимания; стратегическое, системное мышление. Требования к профессиональным требованиям постоянно обновляются на рынке труда. И индивиду необходимо следить за изменениями, чтобы снизить риск потери возможностей для собственного развития.

В современном жизненном потоке чередуются волны позитивных и негативных ситуаций, что не может не заставить нервную систему дать сбой. Индивид имеет риск столкнуться с депрессией [4].

Под депрессией подразумевается расстройство психического характера, характеризующееся потерей интереса к разным занятиям, сбоем режима дня (питание, сон и т.д.), ощущением собственной никчемности, беспокойством, раздражительностью [3].

В России, депрессией страдают от 5 до 15% населения, и эта цифра, по прогнозам специалистов, будет расти. Причем еще 50 лет назад доля людей, страдающих депрессией, была в диапазоне 1—2% [1]. В течение жизни депрессия встречается в 20% случаев у женщин, в 12% случаев — у мужчин. Женщины подвержены недугу чаще, чем мужчины. Глава

исследовательского отдела Центра женского здоровья и гендерной биологии в Бостоне Джилл Гольдштейн заявил о том, что «биологический состав женского организма — основной фактор более высокого риска депрессии». Помимо того, рисковыми составляющими являются личные обстоятельства жизни, негативный опыт, резкие сдвиги гормонального фона, беременность, менструальные циклы. В группе риска и матери-одиночки с маленькими детьми [3]. Факт наличия мужской депрессии у мужчин обычно игнорируется, считается проявлением слабости. Представители сильного пола подвержены влиянию стереотипного мышления общества и зачастую не говорят об истинном состоянии. Мужчины в 3 раза чаще совершают самоубийства, склонны к агрессии, наркотической зависимости, насилию [7]. Депрессии подвержены лица обоих полов. Не сокрытие, а выявление симптомов и целенаправленное лечение депрессивных расстройств помогут людям стать более выносливыми и успешными. А боязнь осуждения со стороны — лишь признак недостаточно социализированной личности.

Методы. Ответы на заявленные вопросы дало количественное исследование методом опроса в социальной сети «Вконтакте» при помощи сервиса «Google-формы». В ходе проведения исследовательской работы были сформулированы вопросы, позволяющие выявить: склонность к депрессивным расстройствам (также и в условиях пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19)); предпосылки для депрессии и ее проявления, возможные способы преодоления. Сроки проведения опроса — 5 дней. Был выбран такой вид опроса, как заочное анкетирование. Провести интервью в режиме живой дискуссии не позволили ограничительные меры государства от 28 марта 2020 года, запрещающие покидать место жительства без острой необходимости [5].

Опросный лист включал в себя 6 вопросов, сформулированных автором, а именно:

1. Было ли у Вас чувство подавленности, нежелание что-либо делать? (подавленность — один из признаков первой стадии развития депрессии. Если апатичное настроение сохраняется несколько дней и более, то самому человеку и его окружению не стоит оставлять данный факт без внимания)
2. Какие причины для возникновения депрессии отражались на Вашем состоянии? (включались как варианты ответов, так и возможность самостоятельно записать ответ: например, проблемы дома/на работе, информационные перегрузки, неудовлетворенность своими успехами и т.д.)
3. Какие симптомы преследуют Вас во время депрессии? (например, апатия, головная боль или же более — мысли о суициде, неуверенность в будущем, агрессия по отношению к близким)
4. Какие способы преодоления депрессии Вы используете? (кому-то подходит комплекс физических упражнений, кому-то необходима незамедлительная медицинская помощь, кому-то нужны объятия и близкий человек рядом).
5. Что вы делали дома в условиях карантина? Режим самоизоляции длился 3 месяца. Но и в настоящее время (август 2020 г.) сохраняется запрет на передвижение в общественных местах без средств индивидуальной защиты. В зависимости от сценариев развития ситуации, все же существует риск повторного введения режима самоизоляции. В первых числах мая 2020 года врач-психотерапевт Айна Громова в эфире радио «Sputnik» заявила, что «спустя месяц после объявления режима самоизоляции у граждан начала проявляться карантинная депрессия, основные симптомы которой — повышенная раздражительность, апатия по отношению к планам на жизнь, равнодушие к еде, ощущение тяжести по утрам, пониженное либидо». Научный сотрудник Центра психиатрии и неврологии имени В.М.Бехтерева Анна Васильева заявила, что в обществе

зародился новый страх — коронафобия. Люди боятся выйти на улицу, заразиться вирусом и умереть, так как заболевание в худшем случае вызывает дыхательную недостаточность и летальный исход. Страх вызван и ухудшением состояния экономики, резким снижением уровня доходов. Также на людей сильно влияет распространение и бесконечное дублирование не всегда подтвержденной информации в средствах массовой информации. Психологи рекомендуют вести коммуникацию с позитивно настроенными людьми, чтобы избежать «эмоционального заражения». Долгое пребывание в негативном настроении грозит состоянию нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем [8].

6. Как Вы считаете: позитивный настрой помогает преодолеть депрессию? (Да/нет). Психологи рекомендуют избегать взаимодействия с пессимистичными людьми. Поддавшись «эмоциональному заражению», человек рискует оказаться в затяжной депрессии, дающей на выходе серьезное поражение нервной системы и иные сопутствующие заболевания.

Результаты. В ходе проведения исследования удалось опросить 34 человек в возрасте от 18 до 24 лет, подавляющая часть - студенты ВУЗов гуманитарных направлений (экономика, менеджмент, управление персоналом, государственное и муниципальное управление). Стрессовые ситуации (например, на экзамене) выводят из себя, вселяют сомнения, неуверенность в успехе. Более 97% испытывали чувство опустошенности (Рис.1). Представители исследуемой возрастной категории (студенты) зачастую порывисто принимают решения, остро воспринимают неблагоприятные обстоятельства жизни, совершают необдуманные поступки, слабо идентифицируют риски и выносят положительные уроки. Время от времени возникают пугающие мысли, страхи, фобии, нежелание делиться истинным настроением. В разрастающемся облаке

вышеперечисленного появляются алкогольная, наркотическая зависимости, мысли о самоубийстве [2].

Бывало ли у Вас подавленное состояние (ощущение ненужности, бесцельности и пр.)?
34 ответа

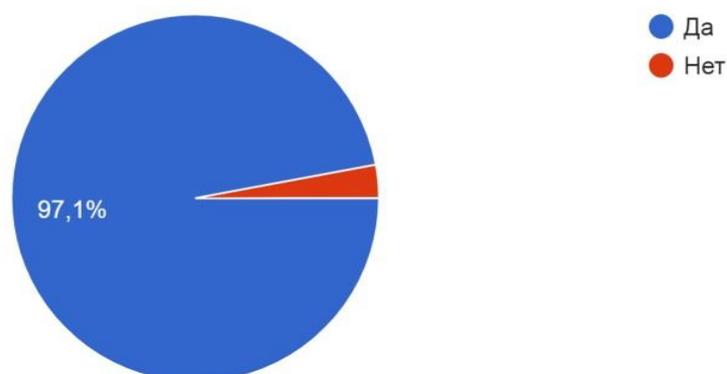


Рис.1. Доля людей с ощущением подавленности

Наиболее частой предпосылкой для депрессии у 25 из 34 опрошенных (73,5%) были проблемы в семье и личной жизни, причем в 50,7% случаев — у девушек.

Немалая доля из суммарной совокупности респондентов (61,8%) считает, что мало прикладывает усилий для профессионального развития в своей области. Профессиональный успех волнует лиц обоих полов (девушки — 28,5%, юноши — 33,3%).

Причинами недостаточного развития могут быть собственная лень, сильная зависимость от чужого мнения, нерешительность. Также стоит отметить такой барьер для достижения профессионального успеха, как «синдром отличника». Маленького школьника родители заставляют зубрить параграфы в книге, хотя материал нужно уметь преподнести по-своему. А уже взрослого человека начинают пугать новые обстоятельства, новые подходы к работе. Индивид не видит перспектив и не готов работать над трудностями и ошибками, которые дают полезный опыт. При накоплении опыта как раз формируется гибкое, системное креативное мышление — востребованные качества современного

специалиста, отраженные почти в каждой вакансии. Избыточный перфекционист не умеет подстраиваться под ситуацию, действует и мыслит шаблонно, сильно зависим от оценок внешнего окружения. Последствия для патологического отличника не самые благоприятные: неспособность адекватно воспринимать критические замечания; замкнутость, апатия; принятие единичной неудачи как вселенской трагедии; постоянная неудовлетворенность жизнью; нежелание самостоятельно принимать решения, брать ответственность, выбирать род деятельности и т.д.

Тройку лидеров предпосылок для затяжного депрессивного состояния замыкают конфликты на работе/учебе (52,9% респондентов, из них 43,3% — девушки). Причины — академические задолженности, сложности в понимании курса, субъективное отношение преподавателя/руководителя, информационная несогласованность, жесткие ограничения по времени.

Четвертое место в рейтинге принадлежит патологической неудовлетворенности внешним видом, которую отмечает пятая часть (20,7%) опрошенных, и все респонденты — девушки. В основном такое проявление встречается у лиц подросткового возраста. Иногда с массой комплексов остаются и взрослые. Недовольство собой — результат низкой самооценки, жажды сравнения себя с другими людьми. Но стоит понимать, что хороший человек оценивается в большей степени по манерам общения, поведения, поступкам, а не строго по физическим параметрам.

У одной девушки (2,3% от общего числа опрошенных) возникла депрессия из-за неудачной попытки сдачи вузовского экзамена и осуждения родителей. Все-таки мы должны понимать, что неудовлетворительный итог одного промежуточного испытания не говорит напрямую о недостаточных знаниях по определенному предмету. На результат могла повлиять и бессонница, и неурядицы в отношениях со второй половиной или сокурсниками, коллегами и пр. Задача ближнего окружения —

поддержать человека и помочь разобраться с недочетами и расставить приоритеты для достижения запланированных целей. Как отметили сами опрашиваемые, в большинстве случаев позитивный настрой помогает преодолеть возникающие на пути жизненные препятствия (Рис.2).

Согласны ли Вы с мнением, что хорошее настроение помогает легче переносить трудности?
34 ответа

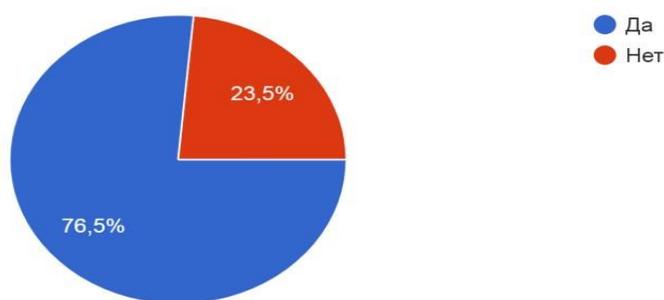


Рис.2. Влияние позитива на преодоление трудностей

Следующий раздел результатов исследования — проявления депрессивных состояний. Список выглядит следующим образом:

- Повышенная сонливость/бессонница (50%)
 - Головные боли, мышечная слабость, падение интереса к любимым ранее занятиям (44,1%)
 - Молчаливость, желание побыть в одиночестве (41,2%)
 - Неуверенность в достижении успехов в текущих делах (38,2%)
 - Резкие перепады настроения (35,2%)
 - Острое чувство несправедливости, внезапная плаксивость, мысли о суициде возникают у 32,4% респондентов
- Агрессия по отношению к другим людям и боязнь будущего преследуют чуть более четверти опрошенных (26,5%)

- Желание употребить алкоголь/наркотики возникает у 23,5% опрошенных. Наконец, заключительный раздел — способы противодействию депрессии:
- Умственные занятия (участие в научной деятельности, профориентационных мероприятиях и пр.) помогает большинству людей, страдающих депрессией (62,3%)
- Ведение дневника целей и предстоящих мероприятий (50%)
- Спорт, прогулки на свежем воздухе (47,1%)
- Общение с близкими людьми (35,7%)
- Ароматерапия, расслабляющие ванны (29,6%)
- Успокоительные препараты (Глицин, Персен, Новопассит и пр.) помогают 23,5% опрошенных
- Визиты к психологу/просмотр видео-рекомендаций психологов (14,7%).

В завершении респондентам был задан вопрос: «Что Вы делали дома во время длительного карантина? Результаты выглядят следующим образом:

- 20,6% респондентов ограничивались просмотрами сериалов в Интернете.
- 50% опрошенных участвовали в профориентационных тестах, лекциях, вебинарах по изучаемым направлениям подготовки в университете. В онлайн-формате проходит множество интересных мероприятий, направленных на полное или частичное освоение профессиональных компетенций (например, командная работа, стратегический анализ — участие в студенческих олимпиадах и конкурсах; умение структурировать информацию — за счет участия в дискуссиях и научных конференциях). Только освоения дисциплин, предусмотренных учебным планом, недостаточно для комплексного получения знаний и навыков в выбранной профессиональной области.

- Более четверти респондентов (26,5%) продолжали выполнять рабочие задачи и обмениваться информацией с работодателями в дистанционном формате.
- Одна из опрошенных девушек (2,9%) заявила, что во время длительной пандемии сделала генеральную уборку в доме. Ведь в условиях интенсивных будней это занятие постоянно отодвигается на последний план.

Заключение. Депрессия — это психическое заболевание, но поддающееся лечению. Пресечение начальных симптомов ускоряет ход выздоровления и возвращения к полноценной жизни [3]. Не нужно занижать степень важности той или иной проблемы у человека. Каждый индивид по-разному переносит депрессию, по-разному из нее выходит и вычленяет полезные уроки. Главное правило для окружения человека, оказавшегося в депрессии — принять во внимание наличие расстройства, оказать первичную психологическую поддержку, и тогда вероятность последней стадии депрессии снизится [4]. Значит, снизится риск возникновения сердечно-сосудистых, дыхательных, опорно-двигательных и иных сопутствующих заболеваний, которые в критических случаях могут привести к гибели. Информационная перегрузка, психологическое давление со стороны, различные проблемы и заботы, межличностные, профессиональные конфликты и другие деструктивные элементы способны нанести вред человеческой психике. И мужчины, и женщины подвержены депрессии, но в разных долях. Проявления депрессивных состояний отрицать и подавлять в себе не стоит. Ведь оказаться в психиатрической лечебнице в заключительной стадии депрессии не так сложно. В обращении за помощью к специалистам нет ничего стыдного, напротив — рациональное решение. У каждого индивидуальная нервная система, отчасти заложенная генетически и по-своему воспринимающая информационные потоки. На первых порах расстройства пострадавшему

могут помочь: общение с близкими по духу людьми, поддержание режима сна, приема пищи, труда и отдыха, фиксирование будущих целевых ориентиров и текущих задач. Перечисленные способы будут препятствовать разрастанию последствий депрессии в геометрических прогрессиях.

Использованные источники:

1. Современное состояние и перспективы развития фармакогенетических исследований в области терапии депрессии / Иванец Н. Н., Тихонова Ю. Г., Кинкулькина М. А., Авдеева Т. И. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 2015. - № 3

2. Критская, В.П. Патопсихология шизофрении : монография / В.П.Критская, Т.К.Мелешко ; Российская Академия Наук, Институт психологии.

– Москва : Институт психологии РАН, 2015. – 389 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430543> (дата обращения: 15.08.2020).

3. Овсепян, А. А. Депрессия: от лечения к профилактике / Овсепян А. А. // Трудный пациент. - 2015. - № 3.

4. Введение в клиническую психологию : учебно-методический комплекс / . – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 94 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210549> (дата обращения: 15.08.2020).

5. "РБК-газета" - Указ Президента РФ от 02.04.2020 г. N 239 "О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <https://www.rbc.ru/society/02/04/2020/5e85df929a7947f6488780b4>

(дата обращения: 18.08.2020).

6.Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2016. - 739 с.

7.Козлов, В.В. Гендерная психология. Учебник для вузов / В.В. Козлов. - М.: Речь, 2019. - 489 с.

8."РБК-газета" – А. Громова: Карантинная депрессия [Электронный ресурс].(дата публикации: 03.05.2020). – Режим доступа:

https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5eae11649a7947789e4b6d29?utm_source=yxnews&

[utm_medium=desktop&utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fnews](https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5eae11649a7947789e4b6d29?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop&utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fnews)

(дата обращения: 17.08.2020).