

УДК 159

Каяшева Ольга Игоревна

доцент кафедры психологического консультирования,
Московский государственный областной университет
art1230@list.ru

Olga I. Kayasheva

Associate Professor of the Department of Psychological Counseling,
Moscow State Regional University
art1230@list.ru

**НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР
РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ЧЕЛОВЕКА
(ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД)**

**UNCERTAINTY AS A PSYCHOLOGICAL FACTOR IN THE
DEVELOPMENT OF DEPRESSIVE STATES IN HUMANS (EXISTENTIAL
APPROACH)**

***Аннотация.** В статье обращено внимание на фактор неопределенности в жизни человека и его влияние на развитие депрессивных состояний. Отмечается, что неопределенность, характерная для условий пандемии, социально-экономической нестабильности, способствует росту тревоги, страхов, сложностям социально-психологической адаптации у человека. В исследовании выделены основные характеристики неопределенности, последствия депрессивных состояний в условиях неопределенности той среды, в которой находится человек.*

***Ключевые слова:** нарушения настроения, аффективные расстройства, депрессия, неопределенность, тревога, экзистенциализм, экзистенциальная психотерапия.*

***Annotation.** The article draws attention to the uncertainty factor in human life and its impact on the development of depressive states. It is noted that the uncertainty characteristic of the conditions of the pandemic, socio-economic instability, contributes to the growth of anxiety, various fears, difficulties of socio-psychological adaptation in humans. The study highlights the main characteristics of uncertainty, the consequences of depressive states in the conditions of uncertainty of the environment in which a person is.*

***Keywords:** mood disorders, affective disorders, depression, uncertainty, anxiety, existentialism, existential psychotherapy.*

В настоящее время депрессии являются одними из самых распространенных психических расстройств. Депрессивные состояния приводят к нарушениям во всех сферах психической жизни человека, отсутствию побуждений к активности, нарушениям сна, дефицитарности

социальных контактов, ангедонии и др. и относятся к группе аффективных расстройств. При депрессиях отмечаются когнитивные искажения в процессах восприятия, запоминания, обработки и интерпретации информации. Человек, находящийся в депрессивном состоянии, акцентирует свое внимание на негативных аспектах информации и теряет способность изменять свое настроение, что приводит к нарушениям эмоциональной саморегуляции [3; 5].

На развитие депрессивных состояний оказывают влияние различные психологические факторы, среди которых отмечается фактор неопределенности. В условиях пандемии COVID-19 и социально-экономических кризисов неопределенность стала одним из факторов, оказывающих негативное воздействие на психическое здоровье человека. Что происходит в связи с актуализацией различных страхов и экзистенциальной тревоги, связанных со встречей с конечными данностями бытия (смертью, изоляцией, бессмысленностью и свободой [2; 7; 8]). Человек, переживающий депрессию, испытывает сложности в своих отношениях с жизнью [5], истинным бытием. Здоровое отношение с миром предполагает взаимообмен, нарушения взаимодействия и необходимого баланса, не позволяющие человеку развиваться и познавать свое истинное Я в наличествующем бытии.

Неопределенность связана с двойственностью бытия - субъективно существующим (благодаря нам), и объективно существующим (вне зависимости от нас). Познание парадоксальным образом выступает средством от неопределенности, но одновременно расширяет границы нашего незнания, что вновь подводит человека к неопределенности [6]. Существование человека связано с амбивалентными тенденциями, желаниями и потребностями. Естественна и понятна потребность человека в поиске определенности, но при ее нахождении субъект встречается со страхом предопределенности и желанием отказаться от нее, неопределенность в свою очередь время вызывает дискомфорт, рост тревоги и др. [1].

Неопределенность исследовалась Д.А. Леонтьевым, А. Лэнгле, В. Франклом, Э. Фроммом И. Яломом и др. Экзистенциальный подход занимает особое место в понимании неопределенности. Неопределённость в нем рассматривается как устойчивая, неизменная и неотъемлемая характеристика нашего бытия. Неопределенность сопровождает жизнь человека и является подтверждением самого факта нашего существования в мире, константность (неизменность), как амбивалентно дополняющая ее категория, -это сопутствующая характеристика конечной данности бытия – смерти [4; 8].

Неопределенность при анализе различных случаев в практике консультирования, как мы полагаем, включает наличие ряда специфических характеристик: нестабильность, сложная управляемость и прогнозируемость среды (семейной, профессиональной и др.), в которой находится клиент; дефицит актуальной, достоверной, непротиворечивой и полной информации о трудной жизненной ситуации для клиентов; необходимость выбора из множества альтернатив при отсутствии необходимой полноты информации; риски при принятии решений и необходимость принятия за них

ответственности; риски последствий после принятия решения и ожидание результатов, сопровождающееся у ряда клиентов негативными переживаниями; сложности коммуникативного взаимодействия в связи с неясностью ситуации и последующие трудности эмоциональной саморегуляции у клиента; сложности с наличием необходимого для решения актуальной проблемы времени.

Толерантность к неопределенности - способность личности, необходимая для успешного функционирования в различных видах деятельности, повышения стрессоустойчивости и социально-психологической адаптивности человека. Выраженная интолерантность к неопределенности становится основой для развития депрессивных состояний, поскольку длительное нахождение в ситуации неопределенности способствует потере ориентиров, смысла жизни у человека.

Депрессии в условиях неопределенности той среды, в которой находится человек, приводят к следующим последствиям:

- нарушению баланса отношений Я-реального с миром (истинным бытием) при общем снижении активности клиента;

- потеря связей с жизнью (Бытием - здесь) и попытками их восстановить посредством - включения в виды деятельности, обостряющими переживания собственного существования в мире через приближение к смерти (экстремальные виды спорта, рискованное вождение и др.), приема психоактивных веществ, аутоагрессивного поведения (боль как сигнал о том, что я еще существую в этом мире и способен чувствовать, переживать) и т.д.;

- обесмысливание собственной жизни, потеря своей ценности в этом мире и контакта собой (в том числе, со своим телесным Я как основой существования, нахождения в мире);

- потеря ценности, значимого Другого (потеря значимости отношений, доверия, способности к эмпатии, сопереживанию и др.) и иных ценностей (искусства, творчества и др.);

- остановка в развитии, движении, истощение, «психологическое умирание», ценность смерти как избавления от ненужной, обременяющей жизни, не имеющей смысла, и актуализация суицидального поведения;

- потеря внутреннего баланса, согласованности, контакта с широким спектром своих ощущений и чувств («блокада чувств»), фиксация на негативных переживаниях и мыслях, преобладание негативных установок;

- неготовность к изменениям, переменам и встрече с реальным бытием;

- нарушение временной перспективы, потеря себя в настоящем и потеря себя для будущего, погружение в травматичный и/или «псевдотравматичный» опыт прошлого;

- погружение в неистинное бытие, отказ от взаимодействия с реальным труднопрогнозируемым миром и построение неконструктивной защиты от него, бегство от свободы, ответственности и от самого себя.

В экзистенциальном подходе обращено внимание на сложности взаимодействия клиента с реальным бытием. Человек оказывается «вброшенным» в мир с момента рождения и депрессия становится

патологической защитой от непредсказуемого, неопределенного мира, блокируя эмоции и чувства (с которыми клиент не может справиться вследствие их связи с отношениями со значимыми Другими, потерей ценностей и др.).

В экзистенциальном подходе депрессия, как феномен, приобретает особый смысл, она метафорически передает человеку и специалисту информацию о необходимости изменений в жизни клиента и в нем самом, в системе значимых смыслов и ценностей. Внешние проявления грусти, печали и др. скрывают под собой глубинные переживания, связанные со страхами, обидой, гневом и иными чувствами клиента, раскрытие которых будет способствовать самопознанию клиента.

Встреча с неопределенностью является специфичным маркером для определения личностной зрелости человека, его готовности принимать решения и находить смысл в кажущейся бессмысленности ситуации и бытия в целом. В экзистенциальном подходе обращено внимание на то, что человек нуждается в проявлениях собственной активности, но для нее необходимы определенные направленность и обретение субъективно значимого смысла. Наличие смысла задает необходимый вектор для осуществления человека в мире и обозначает основные жизненные приоритеты. Предложенная нами проблема неопределенности, как фактора развития депрессивных состояний требует дальнейшего изучения. Необходимы исследования толерантности – интолерантности к неопределенности у клиентов; разработка рекомендаций для специалистов, тренинговых и профилактических программ по повышению толерантности к неопределенности.

Литература:

1. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 3- 20.
2. Каяшева О.И. Проблема свободы личности в экзистенциальном подходе // Гуманитарный научный вестник. №1. 2020. С.73-79.
3. Курсаков А.А. Современные представления о природе и патогенезе депрессии (психологический аспект) / А.А. Курсаков, Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонский, А.В. Ялтонская // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. №1. Вып.2. С. 4-9.
4. Леонтьев Д.А., Моспан А.Н. Картина мира, мировоззрение и определение неопределенного // Мир психологии. 2017. № 2 (90). С.12-19.
5. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ депрессии. Возникновение, понимание и феноменологический подход к лечению // Московский психотерапевтический журнал. №48 (1). 2006. С. 53-82.
6. Петровский В.А. Драйв, рефлексия, неопределенность: модель самодетерминации гедониста // Рефлексивные процессы и управление. № 1. т. 8. 2008. С. 30-45.
7. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 90-108.

8. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия М.: Класс, 2014. 576 с.

Literatura:

1. Zinchenko V.P. Tolerantnost' k neopredelennosti: novost' ili psihologicheskaya tradiciya // Voprosy psihologii. 2007. № 6. S. 3- 20.
2. Kayasheva O.I. Problema svobody lichnosti v ekzistencial'nom podhode // Gumanitarnyj nauchnyj vestnik. №1. 2020. S.73-79.
3. Kursakov A.A. Sovremennye predstavleniya o prirode i patogeneze depressii (psihologicheskij aspekt) / A.A. Kursakov, N.A. Sirota, D.V. Moskovchenko, V.M. YAltonskij, A.V. YAltonskaya // Zhurnal nevrologii i psihiatrii im. S.S. Korsakova. 2019. №1. Vyp.2. S. 4-9.
4. Leont'ev D.A., Mospan A.N. Kartina mira, mirovozzrenie i opredelenie neopredelennogo // Mir psihologii. 2017. № 2 (90). S.12-19.
5. Lengle A. Ekzistencanaliz depressii. Vozniknovenie, ponimanie i fenomenologicheskij podhod k lecheniyu // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. №48 (1). 2006. S. 53-82.
6. Petrovskij V.A. Drajv, refleksiya, neopredelennost': model' samodeterminacii gedonista // Refleksivnye processy i upravlenie. № 1. t. 8. 2008. S. 30-45.
7. Rasskazova E.I., Leont'ev D.A., Lebedeva A.A. Pandemiya kak vyzov sub'ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2020. T. 28. № 2. S. 90-108.
8. Yalom I. Ekzistencial'naya psihoterapiya. M.: Klass, 2014. 576 s.