

Оболонский Ю.В.¹, Кожевников И.С.²

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

² Центр психологической реабилитации и инновационного развития человека «Радомир-М», г. Москва

Депрессия как индикатор психики человека

АННОТАЦИЯ:

Депрессия для нас, как и любой внутриличностный конфликт, является инструментом развития личности. Она, как индикатор психики, который сообщает нам, что в своем жизненном пути личность имеет потенциал для самоактуализации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *психология; развитие; потребности; депрессия*

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Оболонский, Ю.В., Кожевников, И.С. (2015). Депрессия как индикатор психики человека. *Живая психология*, 2(1), 83–88. doi: [10.18334/lp.2.1.2130](https://doi.org/10.18334/lp.2.1.2130)

Оболонский Юрий Владимирович, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (yury97@rambler.ru)

Кожевников Илья Сергеевич, Центр психологической реабилитации и инновационного развития человека «Радомир-М», г. Москва

ПОСТУПИЛО В РЕДАКЦИЮ: 25.02.2015 / ОПУБЛИКОВАНО: 30.03.2015

ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП: <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.1.2130>

(с) Оболонский Ю.В., Кожевников И.С. / Публикация: Издательский дом "БИБЛИО-ГЛОБУС"

Статья распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

ЯЗЫК ПУБЛИКАЦИИ: русский



Metadata in English is available.

For detailed information, please, visit <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.1.2130>

Работа с внутриличностным конфликтом закономерно привела нас к рассмотрению феномена депрессивных состояний с иной точки зрения, отличающейся от традиционных взглядов. Депрессия для нас, как и любой внутриличностный конфликт, является инструментом развития личности. Она, как индикатор психики, который сообщает нам, что в своем жизненном пути личность имеет потенциал для поиска ответа на вопросы «Кто Я и зачем сюда пришел?».

Все мы знаем, что мир находится в постоянном изменении. Если общая его динамика направлена в сторону развития. Так и человек, являясь частью мира, проходит путь от становления до угасания, путь длиною в жизнь.

В зависимости от уровня развитости человека, его субъективности, меняются как его реагирования на внешние воздействия, условия, так и его активность и самоопределение. Сначала они непосредственно зависят от генотипа и психотипа человека, а затем трансформируются под воздействием факторов социокультурного, деятельностного и, по возможности, духовного типа бытия человека.

Каждый уровень выдвигает свои требования для соответствия ему. Возникает набор потребностей, и без потребностей не обходится ни один этап жизни человека. От уровня к уровню появляются более высокие потребности, и именно они управляют нашим организмом. По мере удовлетворения одних потребностей возникают другие, все более и более высокие. Так, «постепенно, шаг за шагом человек приходит к потребности в саморазвитии – наивысшей из них». Маслоу прекрасно осознавал, что удовлетворение примитивных физиологических потребностей – основа основ. В его представлении идеальное счастливое общество – это в первую очередь общество сытых людей, не имеющих повода для страха или тревоги. Если человек, например, постоянно испытывает недостаток в еде, вряд ли он будет остро нуждаться в любви. Однако человек, переполненный любовными переживаниями, все равно нуждается в пище, причем регулярно. Под «сытостью» Маслоу подразумевал не только отсутствие перебоев с питанием, но и достаточное количество воды, кислорода, сна и секса. Формы, в которых проявляются потребности, могут быть разными – здесь нет единого стандарта. У каждого из нас свои мотивации и способности. Поэтому, например, потребность в уважении и признании у разных людей может проявляться неодинаково: одному необходимо стать выдающимся политиком и завоевать одобрение большинства своих сограждан, а другому вполне достаточно, чтобы собственные дети признавали его авторитет. Такой же широчайший диапазон в рамках одной и той же потребности можно наблюдать на любой ступени пирамиды, даже на первой (физиологические потребности).

Процесс развития имеет однонаправленное направление от состояния А в сторону состояния Б. В нашем понимании, проецируя на уровни бытия человека, с переходом на более высокий уровень, его потребности тоже

усложняются, но усложняются они в плане перехода от конкретных потребностей к более абстрактным.

Здесь если сравнивать с познанием и развитием бытия через систему наук, то изначально мы идем от самой общей – философии, к конкретным прикладным наукам. А человек от конкретного жизнедеятельностного уровня в развитии и познании идет к духовному уровню, который содержит в себе наиболее общие – универсальные понятия. Человек как бы проходит обратный путь, возвращаясь к истоку бытия, который находится на духовном уровне.

По мере удовлетворения низлежащих потребностей все более актуальными становятся потребности более высокого уровня, но это вовсе не означает, что место предыдущей потребности занимает новая, только когда прежняя удовлетворена полностью. На каждом уровне возникает стремление к переходу на более высокий уровень. И вот, пройдя путь, человек задает два важных вопроса, пытаясь определить свое место в Универсуме. Кто Я и зачем сюда пришел?

Основываясь на предыдущем опыте, человек сложился уже как индивид, субъект деятельности, как личность.

Возвращаясь немного назад, зафиксируем для себя два состояния развития – А и Б. Так как развитие – процесс динамический, то будем рассматривать его на некотором временном отрезке. На каждом отрезке состоянию А будет соответствовать наше реальное представление о себе в данный момент времени, Я-реальное. Состояние Б, к чему стремится человек. Образ Я-идеальное. Потребность соответствовать определенному набору качеств или иметь что-то. Между этими двумя состояниями всегда возникает напряжение – человеческая активность, направленная волей к целеполаганию. При достижении Я-идеального напряжение снимается, наступает момент удовлетворения. Я-реальное становится Я-идеальным, и возникает следующий этап, рождается новое представление о Я-идеальном. В обратном случае возникает недовольство, расстройство и, как следствие, внутриличностный конфликт.

Стоит отметить, что внутриличностный конфликт по своему уровню будет разный в зависимости от того, на каком уровне возникает отклонение в достижении идеального образа. При неудовлетворении первого человек подвержен физиологическим «страданиям», будь то голод или жажда. Как и любое живое существо, неудовлетворение на этом уровне ведет к смерти. Человек в ходе мировой истории сумел организовать (относительно) удовлетворение первых двух ступеней.

Переходя на более высокие уровни, возможно предположить, что при недостижении идеального образа Я прямопропорционально будет расти внутриличностный конфликт (вспоминается поговорка «чем выше залезть, тем больше падать»).

Соответственно, высший уровень внутриличностного конфликта – это недостижение Я-идеального при достижении последнего уровня – самоактуализации. Или если сказать по-другому, человек не может ответить на вопрос: «Кто Я и зачем здесь?». Неудовлетворение этой потребности ведет к полной фрустрации, кидает тень на предыдущие уровни, ставит под сомнение целесообразность прохождения этого «нелегкого пути».

Вспомним общепринятое определение депрессии. Депрессия (от лат. *deprimo* – «давить», «подавить») – это психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами. (Википедия).

Стоит еще раз подчеркнуть, что это явление снижает самооценку, ведет к потере интереса к жизни, именно обесценивает ее, ставит под сомнение ее необходимость, что в нашем случае можно рассматривать как неудовлетворение на последних уровнях пирамиды потребностей.

Отсюда можно сделать вывод, что депрессивное состояние может возникать у зрелой личности. С определенным багажом опыта, который в своем развитии подступает к уровню самоактуализации. Внутренний порыв к поиску ответа на вопрос «Кто Я?» может привести человека в подавленное состояние.

С другой стороны, если правильно диагностировать депрессионное состояние у человека, то можно говорить о том, что это состояние является нормой в психике человека, и при должном его использовании и преодолении человек вырастет над собой – самоопределится по отношению к своему месту в жизни и наметит дальнейшие планы на нее.

Поэтому депрессию не стоит рассматривать только как подавленное состояние, из которого нужно быстро выводить человека, помогать выводить, конечно, надо, но лучше это сделать в правильном направлении. Так, чтобы психически расстроенная личность победила себя, свой уровень внутриличностного конфликта и взшла на более высокую ступень своего развития.

ИСТОЧНИКИ:

Коваленко, Б.В. (2001). *Конфликты: психологический анализ, диагностика и разрешение*. М.: МОСУ.

Кожевников, И.С., Оболонский, Ю.В. (2013). Конфликт как инструмент развития личности. *Прикладная юридическая психология*, 4, 98–105.

Леонгард, К. (2000). *Акцентуированные личности*. Ростов-на-Дону: Феникс.

Оболонский, Ю.В. (2012). *Акмеологические условия и факторы управления организационными конфликтами* (Дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.13). Москва.

Оболонский, Ю.В. (2014). Психологическая модель личности. *Живая психология*, 2, 52–60.

Зазыкин, В.Г., Оболонский, Ю.В. (2012). *Психологическая реальность конфликтов*. М.: Психотерапия.

Коваленко, Б.В. (2000). *Психология конфликта*. М.: МОСУ.

Левин, К. (2000). *Разрешение социальных конфликтов*. СПб: Речь.

Yury V. Obolonsky, Candidate of Psychological Sciences, Leading Research Associate, Bauman Moscow State Technical University

Iliia S. Kozhevnikov, Center for Psychological Rehabilitation and Innovative Development of the Person "Radomir-M", Moscow

Depression as an indicator of a person's psyche

ABSTRACT:

Depression, like any intrapersonal conflict, is an instrument for personal development. Being a psychological indicator, it indicates that a person still has the potential for self-actualization.

KEYWORDS: *psychology; development; needs; depression*
