

Журнал «Мировые цивилизации» / Scientific journal «World civilizations» <https://wcj.world>

2025, Том 10, № 2 / 2025, Vol 10, Issue 2 <https://wcj.world/issue-2-2025.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ225.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Пискунович А. С. Психологические аспекты возникновения и преодоления депрессии / Пискунович А. С. Шевченко Н. В. // Мировые цивилизации. — 2025. — Т. 10. — № 2. — URL: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ225.pdf>

For citation:

Piskunovich A. S., Shevchenko N. V. Psychological aspects of the onset and overcoming of depression. 2025; 10(2): 08PSMZ225. Available at: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ225.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Пискунович Анастасия Сергеевна

Университет мировых цивилизаций имени
В.В.Жириновского», Москва, Россия
Студент 2 курса кафедры психологии
E-mail: piskunovich.anastasia@mail.ru

Шевченко Надежда Валерьевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,
Университет мировых цивилизаций имени В.В.Жириновского», Москва, Россия
E-mail: Uralo4ka85@ya.ru

Психологические аспекты возникновения и преодоления депрессии

Аннотация. статья посвящена исследованию психологических аспектов возникновения и преодоления депрессии с учетом современных теорий. В работе анализируются основные факторы, способствующие развитию депрессивных состояний: влияние самооценки, когнитивные и эмоциональные особенности личности, а также роль социального окружения. Особое внимание уделяется рассмотрению депрессии как результату совокупного воздействия внешних и внутренних факторов. Также описаны основные подходы к преодолению депрессивных состояний, включая техники эмоциональной саморегуляции, изменения когнитивных установок и поддержку близких. Исследование темы депрессии актуально, так как ее распространенность и значительное влияние на качество жизни требуют изучения подходов, которые способствуют улучшению психологического состояния и восстановлению психического благополучия. И мною было проведено исследование, для выявления степени влияния и взаимосвязи сепарации и депрессии, среди студентов нашего университета. Тестирование проводилось с помощью двух методик: «Опросник психологической сепарации, PSI», автор: Дж. Хоффман и шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI), автор: Аарон Бек [2]. В данном исследовании участвовало.

Ключевые слова: депрессия; психологические особенности; саморегуляция; когнитивные установки; социальная поддержка; стресс

Депрессия — одно из наиболее распространённых эмоциональных расстройств, оказывающее негативное воздействие на качество жизни и функционирование человека [10]. Она затрагивает все аспекты повседневной жизни — от профессиональной деятельности до личных и семейных отношений. Исследование депрессии актуально не только из-за её высокой распространенности, но и потому, что это расстройство связано с высоким риском

социального отчуждения, пониженной самооценкой и ухудшением общего психического и физического состояния. Эта статья анализирует психологические факторы, влияющие на развитие депрессии, а также методы её преодоления.

Основные психологические причины возникновения депрессии.

Возникновение депрессии часто связывают с рядом психологических факторов, которые включают:

1. Самооценка и её роль в развитии депрессии

Низкая самооценка является одним из основных факторов, способствующих возникновению депрессии. Люди, склонные к самокритике, с трудом воспринимают свои достижения и могут придавать чрезмерное значение ошибкам, что вызывает чувство вины и безнадежности. Отсутствие позитивной самооценки порождает уязвимость перед депрессивными состояниями, поскольку они воспринимают критику и неудачи как доказательство собственной несостоятельности. Таким образом, самокритичность и неспособность принимать свои достижения создают благоприятную почву для развития депрессии [7].

2. Когнитивные установки и восприятие мира

Согласно когнитивной теории депрессии, предложенной Аароном Беком, депрессивные состояния часто сопровождаются негативными когнитивными схемами и установками, которые связаны с искажённым восприятием реальности [2]. Человек с депрессией склонен интерпретировать нейтральные или положительные события как отрицательные, находить причины для самообвинений и ожидать худшего в будущем. Появление таких негативных когнитивных установок создает замкнутый круг, где негативные мысли ведут к депрессивным чувствам, а последние, в свою очередь, усиливают негативные установки [4].

3. Эмоциональные особенности личности

Некоторые эмоциональные особенности, такие как повышенная тревожность, склонность к стрессу и неспособность эффективно управлять своими эмоциями, также играют важную роль в развитии депрессии. Эмоционально лабильные люди более чувствительны к стрессовым ситуациям и могут не справляться с эмоциональными реакциями на неудачи и жизненные трудности. В этих случаях страх перед будущим, чувство безысходности и непрекращающийся внутренний диалог становятся факторами, поддерживающими депрессивное состояние [3].

4. Социальные факторы: недостаток поддержки и чувство одиночества

Люди, лишённые социальной поддержки или испытывающие чувство одиночества, более подвержены депрессии [4]. Влияние социального окружения проявляется не только в уровне социальной поддержки, но и в качестве отношений с близкими людьми. Например, напряженные семейные отношения могут усугублять депрессивные состояния, тогда как поддерживающая семейная среда снижает вероятность депрессии. Одиночество и изоляция могут также привести к ощущению, что человек никому не нужен, что ухудшает эмоциональное состояние и увеличивает вероятность возникновения депрессии [9].

Методы психологической помощи при депрессии

Существует множество психологических методов и подходов, которые помогают людям справляться с депрессией. В данном контексте можно выделить несколько ключевых

направлений:

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия — один из наиболее признанных методов лечения депрессии, ориентированный на изменение негативных установок и поведенческих шаблонов [2]. В рамках КПТ человека учат выявлять и оспаривать свои иррациональные мысли, заменяя их более реалистичными и позитивными. Например, вместо мыслей «Я неудачник, и у меня ничего не получится» клиент может развить более сбалансированное восприятие — «Не все удастся с первого раза, и это нормально». КПТ доказала свою эффективность в многочисленных исследованиях, поскольку позволяет человеку перестроить своё восприятие и научиться управлять своими эмоциями.

2. Эмоциональная саморегуляция

Эмоциональная саморегуляция — это способность управлять своими эмоциями и снижать уровень стресса. Люди с депрессией часто испытывают трудности с саморегуляцией, и это усугубляет их состояние. Методы, такие как дыхательные упражнения, медитация, осознанность и релаксация, помогают снизить уровень тревожности и управлять эмоциональным напряжением. Применение техник саморегуляции способствует стабилизации настроения и помогает человеку справляться с негативными эмоциями [3].

3. Социальная поддержка

Поддержка со стороны близких играет огромную роль в преодолении депрессии. Люди, имеющие устойчивые социальные связи и поддержку, чувствуют себя более уверенно, могут делиться своими переживаниями и получают эмоциональное утешение. Семья, друзья или группы поддержки позволяют снизить чувство изоляции и одиночества, а также повысить уверенность в себе. Важно, чтобы окружающие относились к человеку с депрессией с пониманием и поддерживали его на пути к выздоровлению [9].

4. Физическая активность и хобби

Регулярные физические упражнения помогают в борьбе с депрессией за счёт высвобождения эндорфинов — природных антидепрессантов, которые улучшают настроение и повышают общую удовлетворенность жизнью. Занятия спортом, а также участие в хобби и досуговых мероприятиях позволяют переключиться на позитивные занятия и уменьшить влияние депрессивных мыслей.

Профилактика депрессии и развитие психологической устойчивости

Профилактика депрессии во многом связана с развитием психологической устойчивости, которая помогает человеку эффективно справляться со стрессом и не допускать развития депрессивного состояния [1]. Психологическая устойчивость — это способность адаптироваться к трудностям и восстанавливаться после стрессовых ситуаций, и она играет ключевую роль в защите от депрессии [1].

Основные факторы, способствующие развитию устойчивости и профилактике депрессии, включают:

1. Формирование позитивного мышления и оптимизма. Позитивное восприятие себя и мира помогает справляться с жизненными трудностями и снижает риск возникновения депрессии [4]. Люди с позитивным мышлением склонны находить даже в сложных ситуациях возможности для личного роста и изменений, что

укрепляет их эмоциональное состояние. Умение фокусироваться на своих успехах, а не неудачах, является важным фактором профилактики депрессивных состояний [9].

2. Навыки эмоциональной саморегуляции. Эмоциональная саморегуляция помогает контролировать свои эмоциональные реакции и не допускать возникновения избыточного стресса. Люди, способные управлять своими эмоциями, легче переносят негативные события, поскольку они могут предотвратить их чрезмерное влияние на своё психологическое состояние. Саморегуляция может включать методы, такие как дыхательные упражнения, медитация, осознанность и техники релаксации [3].
3. Развитие навыков решения проблем и принятия решений. Умение анализировать ситуацию и находить подходящие решения помогает предотвратить ощущение безысходности и беспомощности, часто сопутствующее депрессии. Люди, способные принимать взвешенные решения, чувствуют себя более уверенно и способны справляться с проблемами. Практики когнитивно-поведенческой терапии также помогают развить навыки объективной оценки ситуации, что снижает вероятность депрессии [2].
4. Поддерживающая социальная среда и навыки общения. Социальная поддержка, будь то семья, друзья или коллеги, является важным защитным фактором от депрессии. Люди, имеющие поддерживающую социальную среду, реже испытывают одиночество и отчаяние, так как у них есть возможность делиться своими чувствами и получать помощь. Навыки эффективного общения помогают укреплять социальные связи и повышают удовлетворенность жизнью [6].
5. Работа над самооценкой. Люди с устойчивой и позитивной самооценкой лучше справляются со стрессом и менее подвержены депрессии. Укрепление самооценки помогает чувствовать себя компетентным и уверенным в своих силах, что важно для предотвращения депрессии. Самооценка формируется на основе реальных достижений и поддерживающих отношений, что способствует эмоциональной стабильности и защите от депрессивных состояний [7].
6. Постановка и достижение личных целей. Осознанная работа над целями и умение достигать их помогают человеку почувствовать контроль над своей жизнью и избежать депрессивного чувства бессмысленности [4]. Чёткие цели, которые соответствуют интересам и способностям человека, дают смысл его жизни и создают мотивацию для активного и позитивного отношения к миру.

Профилактика депрессии и развитие психологической устойчивости требуют регулярной работы над своим психологическим состоянием. Эти навыки помогают человеку не только избежать депрессии, но и преодолеть стрессы, поддерживать уверенность в себе и стремление к позитивным изменениям.

Влияние сепарации в детско-родительских отношениях на риск депрессии

Процесс сепарации — это отделение ребенка от семьи и достижение им независимости. Сепарация является важным этапом, необходимым для формирования индивидуальности и самооценки [5]. Процесс сепарации представляет собой сложный и многогранный процесс отделения ребенка от семьи, в результате которого он достигает определенной степени независимости. Этот этап является неотъемлемой частью взросления и играет ключевую роль в формировании личности, так как именно в этот период у ребенка закладываются основы его индивидуальности, способность принимать решения самостоятельно и уверенность в собственных силах. Успешная сепарация способствует развитию здоровой самооценки [7], так как ребенок учится воспринимать себя отдельной личностью, способной справляться с жизненными задачами без постоянной опоры на родителей. Однако в случае задержки или

нарушений в процессе сепарации могут возникать серьезные психологические и социальные проблемы. Такие нарушения зачастую становятся причиной напряженных отношений между ребенком и родителями. Например, чрезмерный контроль со стороны родителей или, напротив, их эмоциональная отстраненность могут привести к тому, что ребенок начинает испытывать чувство изоляции, зависимости и беспомощности. Это состояние может усугубляться ощущением, что он не способен справиться с трудностями самостоятельно, что, в свою очередь, повышает риск развития депрессивных состояний. Ребенок, который не достиг полной психологической и эмоциональной независимости, нередко сталкивается с проблемами самоидентификации [8]. Он может испытывать трудности в определении собственных целей, предпочтений и даже ценностей, так как остается под сильным влиянием родителей. Это делает его более уязвимым перед депрессией, так как чувство неуверенности в себе и неспособность адаптироваться к новым условиям жизни становятся для него постоянным источником стресса [7]. Успешная сепарация, напротив, способствует формированию психологической устойчивости и эмоциональной стабильности. Она позволяет ребенку научиться справляться с трудностями, развивать навыки саморегуляции и принимать самостоятельные решения [9]. Эти качества не только помогают избежать депрессивных состояний, но и способствуют укреплению здоровых и поддерживающих взаимоотношений в семье. Родители, которые способствуют процессу сепарации, предоставляя ребенку необходимую свободу, но оставаясь источником эмоциональной поддержки, создают условия для его гармоничного развития.

Результаты и анализ исследования

В своём исследовании я использовала опросники психологической сепарации (Psychological Separation Inventory, PSI) автора: Дж.Хоффмана и шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI), автор: Аарон Бек [2].

Опросник психологической сепарации (Psychological Separation Inventory, PSI) предназначена для исследования уровня сепарации от родителей в юношеском возрасте. Методика позволяет оценить четыре вида психологической сепарации: конфликтологическую, эмоциональную, аттитюдную и функциональную. Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI) – методика диагностики депрессивных состояний, разработанная американским психотерапевтом Аароном Беком на основе клинических наблюдений, позволивших выявить ограниченный набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб [2]. В опросе участвовало 25 студентов нашего университета со 2 курса от 18 до 20 лет.

По результатам первой методики была выявлена несущественная разница в уровне сепарации. Но даже при таком условии наибольший процент студентов имеет низкий уровень конфликтной сепарации с родителями, то есть у них присутствуют неразрешённые противоречия в отношениях с матерью и отцом.

Вторая методика показала более разнообразные результаты. Шкала депрессии Бека выявила у 10 студентов отсутствие депрессивных симптомов, у следующих 10 субдепрессию/умеренную депрессию, 4 человека оказались с выраженной депрессией средней тяжести и всего 1 студент по показателям имеет тяжёлую депрессию.



Рис. 1. Результаты опросника психологической сепарации Дж. Хоффмана.

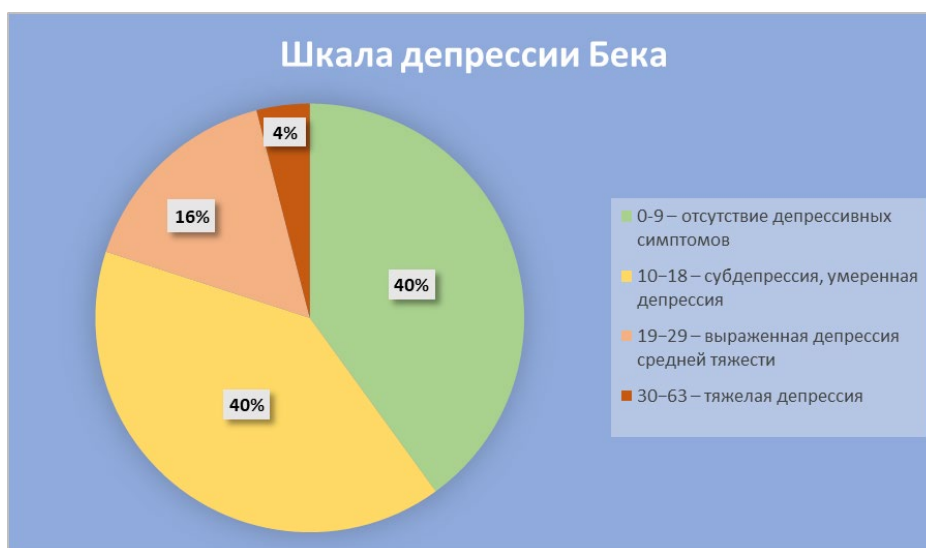


Рис.2. Результаты шкалы депрессии А.Бека

При анализе полученных результатов же была заметна взаимосвязь уровня сепарации с уровнем депрессии у студентов. У большинства человек с низким уровнем сепарации уровень депрессии был намного выше. Дабы это подтвердить я воспользовалась критерием Спирмена и сделала корреляционный анализ. По результатам корреляции Спирмена между показателями конфликтной сепарации и депрессии существует статистически значимая обратная связь, т.к. $R_s = |-0.841|$ при $R_{крит} = 0.396$ и $p = 0.05$. То есть была получена значимая обратная связь, что говорит о том, что чем ниже уровень конфликтной сепарации, тем выше депрессия. Это доказывает мою гипотезу, что качество сепарации у студента влияет на уровень депрессии.

Подводя итоги, у большинства опрошенных мною студентов оказался низкий уровень конфликтной сепарации, что означает нерешённые конфликты с семьёй. При этом, по результатам шкалы депрессии Бека, процент студентов со средним и тяжёлым уровнем депрессии оказался не велик, что не может не радовать. Но у 40% всё же присутствует субдепрессия, и исходя из этого мною была выявлена взаимосвязь качества сепарации с уровнем депрессии у студентов.

Заключение

В своей статье я подчеркнула важность изучения факторов, способствующих развитию депрессивного состояния, и методов их преодоления. Рассмотрела ключевые аспекты, такие как самооценка, когнитивные установки, эмоциональные особенности личности и влияние социального окружения. Отдельное внимание я уделила теме семейных отношений и роли сепарации в формировании депрессии, и подтвердила это эмпирическими данными. В рамках моего исследования я выявила статистически значимую связь между низким уровнем конфликтной сепарации и повышенным уровнем депрессии у студентов. Практическая значимость работы заключается в акценте на эффективные методы профилактики и лечения депрессии, включая когнитивно-поведенческую терапию, развитие навыков эмоциональной саморегуляции, социальную поддержку и физическую активность. Необходимо укреплять психологическую устойчивость и улучшать качества отношений в семье для минимизации риска депрессии, так как моё исследование подтвердило гипотезу о влиянии качества сепарации на уровень депрессии, что открывает перспективы для дальнейшего изучения этой темы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабичкова Е. С. Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности // Ярославский педагогический вестник. — 2022. — №5 (128). — С.132-143.
2. Бек А. Раш А. Шо Б. Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии // СПб. Питер, Золотой фонд психотерапии. — 2003. — 304 с.
3. Валиуллина Е. В. Роль качественных характеристик эмоциональности в проявлениях депрессии // Концепт. — 2021. — №1. — С.56-61.
4. Ермакова О. М., Тренина П. Е. Депрессивное состояние как один из показателей психического здоровья людей // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. — 2022. — №1 (77). — С.64-72.
5. Пискунович, А. С. Психологические механизмы сепарации / А. С. Пискунович, Н. В. Шевченко // Мировые цивилизации. — 2024. — Т. 9. №3. — URL: <https://wcj.world/PDF/05PSMZ324.pdf>.
6. Польшакова И. Н. Ревегук О.А. К вопросу исследования неблагоприятного детского опыта и уровня депрессии, тревожности у взрослых // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — №81-1. — С.346-349
7. Суворова О.В. Васина И.В. Эмоциональный аспект детско-родительских отношений в свете возрастных задач и проблем современных подростков // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — №76-2. — С.289-293
8. Ху Тинтин, Немцев А. В. Отношения в семье как фактор развития депрессии у молодежи России и Китая // Психическое здоровье семьи: российские традиции и современные подходы к оказанию помощи. — 2024. — №1. — С.127-131
9. Югова О.В. Влияние социально-психологических факторов и семейной среды на психическое развитие ребенка // Специальное образование. — 2021. — №1 (61). — С.127-139.
10. Ягубова Л. А. Депрессия // Мировая наука. — 2017. — №7 (7). — С.112-114.

Piskunovich Anastasia Sergeevna

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail: piskunovich.anastasia@mail.ru

Shevchenko Nadezhda Valerievna

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail Uralo4ka85@ya.ru

Psychological aspects of the onset and overcoming of depression.

Abstract. This article explores the psychological aspects of the onset and overcoming of depression, emphasizing contemporary theories. The study analyzes key factors contributing to the development of depressive states, such as self-esteem, cognitive and emotional traits, and the role of social environment. Depression is considered a product of combined external and internal influences. Furthermore, main approaches to managing depressive states are discussed, including emotional self-regulation techniques, cognitive reframing, and social support. The study's relevance lies in the high prevalence of depression and its substantial impact on quality of life, highlighting the need for approaches that improve psychological well-being. And I conducted a study to identify the degree of influence and relationship between separation and depression among students at our university. Testing was carried out using two methods: the Psychological Separation Inventory, PSI, author: J. Hoffman and the Beck Depression Inventory, BDI, author: Aaron Beck. This study involved.

Keywords: depression; psychological characteristics; self-regulation; cognitive attitudes; social support; stress