

Т. Е. Яценко, Д. Д. Соколина

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

ФРУСТРИРОВАННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЮНОШЕЙ, СКЛОННЫХ К ГИПОТИМИИ

В статье актуализирована проблема развития склонности к гипотимии у юношей, длительное время переживающих фрустрацию значимых экзистенциальных и социальных потребностей. Раскрыта психологическая сущность гипотимии и ее форм (дистимия, депрессия). Описаны формы депрессии. Приведены результаты эмпирического исследования потребностной неудовлетворенности юношей, склонных к дистимии и депрессии, переживающих личностную и социальную фрустрированность.

Ключевые слова: гипотимия; дистимия; депрессия; фрустрированные потребности; потребностная неудовлетворенность; личностная фрустрированность; социальная фрустрированность; юноши.

Библиогр.: 7 назв.

T. E. Yatsenko, D. D. Sokolina

Baranovichi State University, Baranovichi, Belarus

CHARACTERISTICS OF METACOGNITIVE INVOLVEMENT IN THE ACTIVITIES OF VICTIM GIRLS STUDYING AT UNIVERSITY

The article actualizes the problem of development of tendency to hypothymia in young men who have been experiencing frustration of significant existential and social needs for a long time. The psychological essence of hypothymia and its forms (dysthymia, depression) is revealed. The forms of depression are described. The results of an empirical study of need dissatisfaction of young men prone to dysthymia and depression, experiencing personal and social frustration are presented.

Key words: hypothymia; dysthymia; depression; frustrated needs; need dissatisfaction; personal frustration; social frustration; young men.

Ref.: 7 titles.

Введение. Гипотимия, включающая дистимию и депрессию, рассматривается как нарушение эмоциональной сферы личности, характеризующееся стойким снижением настроения, пессимизмом и утратой интереса к жизни. В психологическом словаре приводится следующая

дефиниция гипотимии: «сниженное, тоскливо-грустное настроение, проявляющееся в потере интереса к окружающему, угнетённости, замедлении психических процессов» [1, с. 87].

Особую группу риска составляют юноши и девушки со склонностью к гипотимии — стойкому снижению настроения, которое может выступать как фактор формирования деструктивных форм поведения. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 280 миллионов человек в мире страдают от депрессии. Распространенность депрессии среди взрослых составляет около 5 % [2]. Люди, наиболее подверженные депрессии, включают тех, кто пережил утрату (смерть близких, развод, расставание), личностей с низкой самооценкой и перфекционистов, склонных к самокритике и чувству вины, людей с хроническими заболеваниями (онкология, диабет, аутоиммунные расстройства), социально изолированных (одиночество, отсутствие поддержки), творческих личностей и людей с высоким уровнем рефлексии, склонных к экзистенциальной депрессии, лиц в кризисе среднего возраста, переживающих переоценку жизни и утрату смысла, тех, кто подвергся насилию или травме (ПТСР, детские травмы), а также людей с генетической предрасположенностью (семейная история депрессии) [3].

Дистимия возникает как следствие внутреннего конфликта, в результате которого происходит психоэмоциональное истощение личности. Конфликт может быть порожден несоответствием между желанием личности и ее возможностями, необходимостью совершать определенные действия, противоречащие мировоззренческим позициям личности. У лиц с дистимией часто наблюдается повышенная впечатлительность, нерешительность, глубокая привязанность к близким. Дистимия обусловлена слабостью «Я», чувством неполноценности. Часто развивается у подростков-сирот или подростков, имевших плохой родительский уход. Гиперопека матери ведет к беспомощности ребенка, постоянное чувство страха и вины, делает его зависимым, ранимым и несамостоятельным [4].

К формам депрессии относятся: меланхолическая депрессия, проявляющаяся глубокой тоской, выраженными суточными колебаниями настроения, самообвинением и двигательными нарушениями; заторможенная депрессия с преобладанием тревоги и психомоторной заторможенности; тоскливо-анестетическая депрессия с чувством опустошенности и идеями самоуничтожения; тревожно-анестетическая форма с выраженной тревогой, наплывом мыслей и отсутствием идео-

моторного торможения; чисто анестетическая депрессия, при которой основным симптомом становится эмоциональная нечувствительность при слабости других признаков; адинамическая депрессия, при которой преобладает слабость и вялость на фоне сохраненного мотивационного компонента; дисфорическая депрессия, характеризующаяся раздражительностью, агрессивностью и гневливостью [5; 6].

Одним из факторов гипотимии могут выступать фрустрированные потребности. Как отмечает А. В. Прялухина, фрустрированная потребность запускает комплекс поведенческих механизмов, направленных на поиск ее предмета, а в ситуации невозможности преодоления потребностного состояния привычным, традиционным способом, — на поиск ее суррогатных заменителей. Чем менее зрелой в физическом, психологическом плане является личность, тем больше вероятность развития девиаций [7, с. 3]. Способами компенсировать фрустрированные потребности являются «уход» в виртуальность, переживание одиночества, отчужденности, обиды, невозможность быть понятым, стремлением избежать разочарований, избегание неуспеха.

Основная часть. С целью выявления фрустрированных потребностей юношей, обуславливающих склонность к гипотимии, нами было проведено исследование на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку исследования составили 75 юношей в возрасте от 17 до 21 года.

Диагностический инструментарий, использованный в исследовании, представлен в таблице 1.

Т а б л и ц а 1 — Характеристика методик исследования

| Методика исследования | Предмет изучения |
|---|---|
| Опросник базовых потребностей (Э. Деси и Р. Райана, модификация Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, В. Ю. Шевяхова) | Удовлетворённость базовых психологических потребностей: автономии, компетентности и связанности. |
| Методика диагностики актуальных потребностей А. В. Капцова | Степень удовлетворенности 14 базовых потребностей, составляющий психофизиологический, социальный и высший уровни и относящихся к таким жизненным сферам, как труд, общение, познание, рекреация, управление |
| Опросник психологических потребностей Э. Шнейдмана | Значимость 20 психологических потребностей |

Окончание табл. 1

| Методика исследования | Предмет изучения |
|--|---|
| Методика экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации (В. В. Бойко) | Выраженность личностной фрустрации |
| Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко) | Социальная фрустрированность как вид психического напряжения, обусловленного неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социальных иерархиях |
| Методика экспресс-диагностики склонности к сниженному настроению (дистимии) (В. В. Бойко) | Склонность к сниженному настроению (дистимии) |
| Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний (В. А. Жмуров) | Степень выраженности депрессивного настроения |
| Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний (В. Зунге, в адаптации Т. И. Балашовой) | Форма выраженности депрессии |
| Шкала депрессии А. Бека (в адаптации Н. В. Тарабриной) | Степень выраженности депрессивной симптоматики |

Для выявления фрустрированных потребностей, т.е. потребностей, значимых для личности, находящейся в состоянии личностной и социальной фрустрированности и не способной совладать с состоянием фрустрации, и при этом, склонной к гипотимии, вычислялась частичная корреляция. В качестве контролирующей переменной выступал уровень выраженности форм гипотимии (дистимии и депрессии).

Для юношей, склонных к переживанию сниженного настроения (дистимия), свойственны фрустрированные потребности, обусловленные тенденцией к переживанию фрустрации в широком спектре ситуаций, т.е. личностной фрустрации: потребность в статусе ($r = 0,19$, $p = 0,05$); потребность в автономии ($r = 0,24$, $p = 0,05$); потребность в поиске острых ощущений ($r = 0,22$, $p = 0,05$).

Для юношей, склонных к переживанию депрессивного состояния, свойственны следующие фрустрированные потребности, обусловленные устойчивой тенденцией к переживанию фрустрации в широком

спектре ситуаций, т.е. негативно окрашенных переживаний неудовлетворенности, разочарования, неудачи, тревоги, раздражительности, гнева и отчаяния при возникновении препятствий на пути достижения цели:

– потребность в статусе ($r = 0,23$, $p = 0,05$), т.е. юноши чувствует недостаток признания, уважения, авторитета со стороны окружающих. Это может проявляться в переживаниях собственной незначительности, ощущении недооцененности в социальных взаимодействиях, особенно в группах сверстников;

– потребность в достижении ($r = 0,20$, $p = 0,05$), т.е. юноши испытывают трудности в реализации целей, не получают ожидаемых результатов или признания за свои старания. Это может приводить к чувству неуспешности, снижению мотивации, усилению чувства бессилия и неуверенности;

– потребность в автономии ($r = 0,23$, $p = 0,05$), т.е. юноши ощущают чрезмерное давление, ограничения личного выбора, что приводит к чувству зависимости от решений других людей;

– потребность в поиске острых ощущений ($r = 0,22$, $p = 0,05$), т.е. юноши лишены стимулов, испытывают скуку, однообразие, сенсорную депривацию. Это может усиливать внутреннюю пустоту и эмоциональную отрешенность.

Таким образом, депрессивное состояние юношей, характеризующееся снижением психической и социальной активности, а также настроения, можно рассматривать как следствие выученной беспомощности, возникающей при неудачных попытках удовлетворения значимых социальных потребностей, связанных с самоутверждением, подтверждением собственной значимости и самостоятельности, а также потребности в жизни, наполненной яркими впечатлениями.

Учитывая, что гипотимия представлена двумя формами (дистимия и депрессия), можно констатировать, что больший опыт неудачных попыток удовлетворения значимых потребностей, связанных с самореализацией и самовыражением, имеют юноши, тем большая склонность к гипотимии в ее крайних депрессивных проявлениях у них формируется.

Для юношей, склонных к переживанию депрессивного состояния, свойственны следующие фрустрированные потребности, обусловленные устойчивой тенденцией к переживанию социальной фрустрированности, проявляющейся в ощущении социальной изоляции, дефиците поддержки и понимания со стороны значимых других, трудностях в установлении и поддержании межличностных отношений, ощущении

непризнанности, отсутствия принадлежности к группе, а также в переживаниях несоответствия ожиданий относительно социального статуса, принятия и самостоятельности:

– потребность быть личностью ($r = 0,18$, $p = 0,05$), т.е. юноши испытывают затруднения в осознании собственной уникальности, самовыражении и реализации личностного потенциала. Недостаток возможности почувствовать и проявить себя как самостоятельную и ценную личность способствует развитию чувства внутренней пустоты и утраты смысла, что усугубляет депрессивные состояния.

– потребность в понимании ($r = 0,20$, $p = 0,05$), т.е. юноши ощущают дефицит эмоциональной поддержки и эмпатии со стороны значимых других. Непонимание и недостаток социальной поддержки усиливают чувство одиночества и отчуждения, способствуя сохранению и углублению депрессивных переживаний.

– потребность в поиске ощущений ($r = 0,18$, $p = 0,05$), т.е. юноши могут стремиться к переживанию новых, ярких или экстремальных впечатлений как способу временного выхода из состояния внутренней пустоты или эмоционального онемения. Это может быть выражено в повышенном интересе к рискованному поведению, нарушающему привычный рутинный ход жизни.

– потребность в почтении ($r = -0,20$, $p = 0,05$), т.е. у юношей наблюдается снижение значимости стремления к уважению и признанию со стороны окружающих. Это может свидетельствовать о снижении самооценки, чувства собственной значимости и ориентации на социальное одобрение.

– потребность в доминировании ($r = -0,19$, $p = 0,05$), т.е. к контролю над ситуацией, лидерству и влиянию на других. Ослабление стремления к доминированию может быть связано с ощущением беспомощности, неуверенности в себе и снижением мотивации к активной социальной реализации.

– потребность в автономии ($r = -0,24$, $p = 0,05$), т.е. у юношей снижается выраженность чувства фрустрированности автономии. Это может означать, что в состоянии подавленного настроения стремление к независимости и личной свободе ослабевает, уступая место пассивности и снижению инициативы.

Низкая степень фрустрированности потребностей указывает на невысокую значимость данных потребностей для юношей, склонных к депрессии, соответственно, на сниженную активность, связанную с их реализацией. Юноши, не умеющие обозначать собственную потребность в автономии, в доминировании, в почтении, вероятно, не

пользуются авторитетом среди сверстников, т.к. не демонстрируют силу характера. Это только усиливает переживание ими социальной фрустрированности.

Для юношей, склонных к переживанию сниженного настроения, свойственны следующие фрустрированные потребности, обусловленные тенденцией к переживанию социальной фрустрированности:

– потребность быть личностью ($r = 0,18, p = 0,05$), т.е. юноши испытывают затруднения в самовыражении, осознании своей уникальности и реализации личностного потенциала. Недостаточная возможность проявить себя как самостоятельную, ценную личность может усиливать внутреннее напряжение, вызывать ощущение пустоты, потери индивидуального смысла;

– потребность в автономии ($r = - 0,26, p = 0,05$), т.е. юноши проявляют меньшую чувствительность к ограничениям личной свободы и независимости. Возможно, в состоянии эмоционального истощения стремление к автономии отступает на второй план, уступая место пассивности, зависимости;

– потребность в понимании ($r = 0,19, p = 0,05$), т.е. юноши ощущают дефицит эмоциональной поддержки и эмпатии со стороны окружающих. Ощущение непонимания и социальной отчуждённости формирует и закрепляет переживание одиночества, тревожности, пониженной самооценки — типичных компонентов аффективных нарушений подросткового и юношеского возраста;

– потребность в поиске ощущений ($r = 0,18, p = 0,05$), т.е. юноши, склонные к снижению настроения, сталкиваются с дефицитом эмоциональных стимулов, новизны, интересных событий и переживаний, что усиливает признаки подавленного настроения и сниженной жизненной активности.

В состоянии социальной фрустрированности неудачные попытки удовлетворения потребностей достичь понимания и поддержки со стороны сверстников, признания сверстниками ценности их личности приводят к устойчивому снижению настроения (дистимия). Если фрустрация данных потребностей сопровождается сниженной активностью юношей в позиционировании своих личных границ и персонализации, тогда возникает склонность к депрессивному состоянию.

Для юношей, склонных к переживанию сниженного настроения, свойственны следующие фрустрированные потребности, обусловленные устойчивой тенденцией к переживанию социальной фрустрированности: потребность в статусе ($r = 0,19, p = 0,05$), в автономии ($r = 0,24, p = 0,05$), в поиске острых ощущений ($r = 0,22, p = 0,05$).

Для юношей, склонных к переживанию депрессивного состояния, свойственны следующие фрустрированные потребности, обусловленные устойчивой тенденцией к переживанию социальной фрустрированности:

- потребность быть личностью ($r = 0,18, p = 0,05$); в понимании ($r = 0,19, p = 0,05$); потребность в поиске острых ощущений ($r = 0,22, p = 0,05$); потребность в автономии ($r = -0,24, p = 0,05$) (фрустрирована в низкой степени);

- потребность в статусе ($r = 0,21, p = 0,05$), т. е. юноши сталкиваются с ощущением недостатка признания и уважения в социальной среде. Невозможность занять желаемое место в социальной иерархии ведёт к чувству неполноценности и социальной изоляции, что негативно сказывается на эмоциональном состоянии;

- потребность в достижении ($r = 0,20, p = 0,05$), т. е. юноши испытывают затруднения в реализации целей и получении положительной оценки результатов своих усилий. Это ведёт к снижению мотивации, росту чувства неуспешности и беспомощности — факторов, усиливающих депрессивные настроения;

- потребность в почтении ($r = -0,20, p = 0,05$), т. е. при нарастании депрессивных переживаний значимость потребности в уважении и признании со стороны других может снижаться. Юноши в состоянии сниженного настроения нередко отказываются от стремления к социальному одобрению и начинают воспринимать себя как недостойных уважения, что способствует формированию устойчивой негативной самооценки и социальной отгороженности;

- потребность в доминировании ($r = -0,18, p = 0,05$), т. е. юноши теряют интерес к лидерству, контролю над ситуациями и влиянию на окружающих. Отказ от стремления к доминирующим позициям может быть следствием снижения активности, утраты амбиций, что характерно для депрессивных состояний.

Таким образом отмечается социально пассивная позиция юношей, связанная с выбором тактики избегания и уклонения в совладании с переживанием неудовлетворенности и подавленности, вызванными систематическими препятствиями, возникающими на пути удовлетворения потребностей, связанных с признанием социальной значимости личности, ее уникальности, подтверждаемой успехами, достижениями, материальным статусом, т. е. потребностей, для реализации которых необходимо приложение волевых усилий для саморазвития и самореализации. Вместе ориентации собственной активности вовне — на

включение в разные виды деятельности, расширение социальных контактов, работу по преодолению слабых сторон характера — юноши фокус внимания смещают вовнутрь (на свои переживания в форме разочарования, обиды, растерянности), что приводит к появлению склонности к депрессивным состояниям. При этом юноши данной категории не чувствительны в высокой степени к фрустрации потребностей, связанных с признанием другими людьми их автономии, функции власти, их права на уважение.

Заключение. Таким образом, при дистимии (сниженном настроении) наблюдается фрустрация небольшого количества социальных потребностей, связанных с важностью для юношей признания уникальности их личности (экзистенциальная направленность потребности), наличия достойного места в иерархии межличностных отношений со сверстниками, принятия и понимания, полноты и насыщенности жизни впечатлениями. В случае длительной фрустрации данных потребностей формируется состояние выученной беспомощности, подкрепляющей представление юношей о неспособности удовлетворить данные потребности в силу внешних обстоятельств, привыкание к состоянию потребностей неудовлетворённости. Отмечается попытка уйти от активной позиции в совладании с трудностями на пути удовлетворения данных значимых социальных потребностей, посредством перемещения фокуса внимания на свои негативные переживания и перехода от дистимии к депрессии. В депрессивном состоянии фиксируется снижение чувствительности к фрустрации ряда потребностей, удовлетворение которых важно, для осознания человеком ценности собственных психологических границ личности и умения выстраивать ассертивные межличностные отношения: потребности в автономии — юноши становятся пассивными, теряют стремление к независимости; потребности в доминировании и почтении (утрата социальных амбиций).

Отмечаются схожие виды потребностной неудовлетворенности у юношей, склонных к гипотимии, как в состоянии личностной, так и социальной фрустрированности.

Список цитируемых источников

1. Психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, 1990. — 512 с.
2. Депрессия // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. — 2023. — URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения: 21.01.2025).

3. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR) // American Psychiatric Association. — 2022. — URL: <https://www.ifeet.org/files/Diagnostic-and-Statistical-Manual-of-Mental-Disorders,-Fifth-Edition,-Text-Revision--DSM-5-TR---American-Psychiatric-Association---z-lib.org-.epub.pdf> (датаобращения: 15.12.2024).

4. *Шишковская, Т. И.* Депрессии, наблюдающиеся на начальных этапах эндогенных психических заболеваний: клиничко-психопатологические, патогенетические, терапевтические аспекты: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 3.1.17. / Шишковская Татьяна Игоревна; ФГБНУ «Научный центр психического здоровья». — М., 2024. — 24 с.

5. *Молчанова, И. В.* Депрессивные состояния / И. В. Молчанова, В. В. Скворцов, М. А. Индиченко, А. В. Зотова, А. А. Луговкина // Медицинская сестра. — 2018. — № 3 (20). — С. 51—56.

6. *Блейлер, Э.* Психические расстройства: шизофрения, депрессия, аффективность, внушение, паранойя / Э. Блейлер. — М. : Родина, 2023. — 253 с.

7. *Прялухина, А. В.* Психологические основы преодоления потребностной неудовлетворенности девиантно-развивающейся личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Прялухина Алла Вадимовна; Современ. гуманитар. акад. — М., 2013. — 384 л.