

УДК: 159.9

П. С. Долина

Омский государственный университет
им. Ф. М. Достоевского,
г. Омск, Россия

P. S. Dolina

Dostoevsky Omsk State University,
Omsk, Russia

ПОПУЛЯРНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОГИГИЕНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Статья содержит результаты исследования отношения молодежи к эмоциональной сфере, а также методов, которые использует молодежь для психогигиены эмоциональной жизни.

Ключевые слова: эмоции, психологическое здоровье, психология здоровья, молодежь.

POPULAR METHODS OF PSYCHOHYGEN EMOTIONAL LIFE IN YOUTH

The article contains the results of a study of young people's attitudes to the emotional sphere and the methods young people use for their Mental Health.

Key words: emotions, mental health, psychology of health, youth.

Проблема психогигиены эмоций весьма актуальна на сегодняшний день. Из-за недостатка жизненного опыта молодежь как наиболее активная, динамично развивающаяся и пластичная социальная группа в наибольшей степени подвержена влиянию двух негативных тенденций в эмоциональной жизни современного человека. Первая тенденция состоит в возрастании интенсивности и частоты эмоциональных нагрузок. В таких условиях человек может переживать страх, тревогу и беспомощность. Вторая тенденция заключается в негативном отношении к отрицательным эмоциям в обществе. С развитием социальных сетей имитация материального и психологического благополучия стала настоящей ценностью, в результате чего молодые люди вынуждены скрывать свои эмоциональные проблемы за красивой картинкой и стремиться любой ценой достичь успеха и признания окружающих [1]. Однако, при этом они теряют контакт со своими душевными состояниями, а также возможность их понимать и управлять ими. Из этого вытекают несколько тяжелых послед-

ствий для физического и психического здоровья личности, среди которых:

- 1) рост числа психосоматических заболеваний;
- 2) рост числа тяжелых душевных состояний;
- 3) увеличение количества эмоциональных «взрывов» и конфликтов;
- 4) возрастание неудовлетворенности собой и своей жизнью;
- 5) наличие трудностей установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки [1].

Исходя из этого перед психологами и специалистами по работе с молодыми людьми стоит важная задача по воспитанию культуры чувств и противостоянию негативным тенденциям современного социума. Для этого необходимо знать не только закономерности появления эмоций, но и основные методы их психогигиены.

Эмоции — это непосредственное отражение существенных сторон и связей действительности, сопровождающееся изменениями организма, служащее для удовлетворения потребностей или изменения отношения к реальности [2].

В настоящее время наиболее распространены 2 модели появления эмоций: физическая и психологическая. Первая модель утверждает, что источником появления эмоций является ситуация или физический стимул, на который реагирует наш мозг, выбрасывая в кровь необходимые гормоны, чтобы справиться с ними. И чем сильнее на нас действует стимул, тем интенсивнее наша эмоция. Согласно второй модели, человек чувствует эмоции, потому что у него есть определенные потребности и субъективная значимость их удовлетворения. Соответственно, чем выше уровень значимости для человека, тем ярче и интенсивнее проявляется у него эмоция. У каждой из названных моделей есть как свои преимущества, так и недостатки. Первая модель обычно применяется в тех случаях, когда ситуацию (внешний стимул) можно изменить, а вторая, когда нельзя поменять ситуацию, но можно изменить отношение к ней.

В связи с этим интересны результаты опроса, проведенного студентами факультета психологии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского по курсу «Психокоррекция», в рамках которого были опрошены 70 человек в возрасте от 17 до 25 лет, которым предлагалось назвать причины эмоций. Ответы распределились следующим образом:

- 1) около 57% опрошенных считают, что причиной эмоций является ситуация («другие люди», «жизнь», «различные раздражи-

тели», «информация», «когда что-то идет не так, как задумано», «неудачи», «учеба», «горящие дедлайны», «события» и т. д.).

- 2) около 28 % молодых людей считают, что эмоции порождаются гормонами («вещества в головном мозге», «внутренние процессы», «химические процессы», «бессознательное»), то есть внутренней реакцией организма на происходящие события.
- 3) 15 % респондентов среди причин эмоций назвали отношение человека к ситуации («мысли», «установки», «значимость ситуации», «моя интерпретация происходящих событий», «ценности»).

Таким образом, можем сделать вывод, что большинство молодых людей придерживается физической модели эмоций, которая несколько препятствует проявлению субъектности личности и снижает способности не поддаваться влиянию воздействий среды и управлять своими эмоциями.

Так как эмоции — это психологический процесс, они включают в себя 3 уровня (или этапа) реагирования человека:

- 1) уровень субъектного отражения, когда человек оценивает окружающую обстановку. На этом этапе происходит осознание уровня значимости потребности для личности;
- 2) уровень вегетативных изменений, когда гормоны выпускаются в кровь, и организм начинает реагировать (сердцебиение, потливость, покраснение, учащение дыхания и т. д.). На этом этапе возникает телесное напряжение, которое требует разрядки.
- 3) уровень действия, когда человек уже оценил свои возможности: способен он изменить ситуацию или нет?
 - а) если способен, то начинается активная деятельность по преобразованию реальности для удовлетворения своей потребности;
 - б) если человек не способен изменить ситуацию для удовлетворения потребности (болезнь, расставание, смерть близкого), то теперь ему необходимо переосмыслить ее, поменять свое отношение к произошедшему.

Реальность такова, что человек не всегда получает то, что хочет, поэтому он переживает негативные эмоции, но так как общество внушает ему, что негативные эмоции — это плохо и деструктивно, он старается их подавлять, что ведет к нарушению внутренней гармонии и негативным последствиям. Эмоции — это естественный процесс, и у них есть как положительные, так и отрицательные стороны. Например, А. Эл-

лис — основатель рационально-эмотивно-поведенческой терапии, разделяет эмоции на здоровые и нездоровые (деструктивные). Здоровые эмоции, согласно его подходу, это те, что адекватны ситуации (умеренно интенсивны), повышают субъектность и собственную значимость, энергетизируют организм для преодоления трудностей, т. е. активного копинга, благоприятно влияют на здоровье человека и отношения с окружающими, способствуют развитию личности. Здоровые эмоции могут быть как отрицательными, так и положительными, не следует запрещать человеку испытывать печаль, раздражение, смущение и т. д. [3]. Неотреагированные эмоции имеют свойство накапливаться и создают телесное напряжение, а в последствии и психосоматические, и нервно-психические расстройства. Поэтому человеку необходимо знать как без вреда для себя и окружающих выпускать нервное напряжение и заботиться о своем психологическом здоровье.

Цель нашего исследования заключалась в изучении популярных методов управления эмоциями среди молодежи. В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 17 до 25 лет. Мы выделили 3 группы методов психогигиены эмоций, которые может использовать человек, направленных на

- I. Снятие телесного и эмоционального напряжения.
- II. Отвлечение от доминантной неудовлетворенной потребности и переключение на создание новой значимой потребности.
- III. Переосмысление своего отношения к реальности.

К первой группе методов для снятия напряжения мы отнесли:

- 1) прогулки, отдых на природе, которые используют 45 % респондентов;
- 2) физические упражнения или занятия спортом — 28 % опрошенных.
- 3) Один респондент указал свой способ снятия напряжения — «кричать и разрывать листы бумаги».

Прежде, чем перейти ко второй группе методов, необходимо отметить, какие потребности значимы для людей? Наиболее значимые это потребность в еде, сексуальное влечение, общение с другими и познание нового. Поэтому ко второй группе методов мы отнесли:

- 1) просмотр фильмов и прослушивание музыки — их используют 75 % молодых людей;
- 2) встречи с друзьями или близкими — 60 %;
- 3) хобби и творчество — 53 %;

- 4) заедание — 50 %;
- 5) общение с животными — 25 %;
- 6) использование техник медитации, релаксации и визуализации — 20 %;
- 7) употребление алкоголя — 20 %;
- 8) курение — 20 %;
- 9) прием антидепрессантов — 5 %.

Третья группа методов предназначена для глубинной проработки негативных эмоциональных переживаний, переосмысления личного опыта и изменения отношения к реальности. К ним относятся:

- 1) ведение дневника — используют 7 % респондентов;
- 2) психотерапия (индивидуальная или групповая) — 5 % респондентов.

Если экстраполировать результаты, полученные в нашей выборке (молодые люди в возрасте от 17 до 25 лет), на генеральную совокупность, то при явном преобладании в молодежной среде представлений о внешней детерминации эмоций респонденты в основном склонны отвлекаться от возникающих переживаний, переключаясь на другие виды деятельности, не всегда конструктивные: просмотр фильмов и прослушивание музыки, встречи с друзьями или близкими, хобби и творчество, заедание. При этом молодежь не склонна к переосмыслению и изменению своего отношения к реальности при помощи психотерапии или ведения дневника.

Перед психологами и специалистами по работе с молодежью стоят важные задачи воспитания культуры чувств у молодежи, формирования у нее осознанного отношения к эмоциональной сфере, а также обучения эффективным методам управления своими эмоциями.

Литература

1. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Психология мотивации и эмоций: учебное пособие / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. 2-е изд., стер. М. : ЧеРо: Омега-Л : МПСИ, 2006. С. 548–556. (Хрестоматия по психологии)
2. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие. 6-е изд. М. : МЕДпресс информ, 2008. 432 с.
3. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / пер. с англ. Т. Саушкиной. 2-е изд. СПб. : Издательство «Речь», 2002. 352 с.