

Актуальные психические состояния людей современного общества

Тимиргалеев Артур Рамилович

консультант по теории психологии и научной психологии, сотрудник
Научно-исследовательского института изучения возможностей саморегуляции

Аннотация: В данном исследовании представлен анализ психического состояния людей, свойственного современному обществу. Результаты исследований психологов мирового сообщества показывают, что между психическим состоянием и индексом благополучия и удовлетворенности жизнью существует прямая связь. Стресс и деструктивные состояния преобладают у людей с низким уровнем саморегуляции. Наиболее предпочтительными способами саморегуляции у современных людей являются: общение, релаксация, размышления, рефлексия, пассивный отдых, прослушивание музыки, положительные визуализации. Для регуляции отрицательных состояний типичными способами являются аутотренинг, физические нагрузки, рефлексия, самоконтроль.

Ключевые слова: саморегуляция, стресс, стрессоустойчивость.

Цель исследования: теоретический анализ и обобщение исследований на предмет изучения психических состояний людей, выявление общих закономерностей и их постановка.

Введение: Современная жизнь человека, которая наполнена различными видами деятельности, повседневными ситуациями, большим потоком информации и межличностным взаимодействием, в той или иной степени актуализирует специфические психические состояния. Человеку свойственно пребывать в стабильном психоэмоциональном состоянии, но в условиях современной жизни это становится проблемой, так как всё чаще преобладают состояния высокой интенсивности, в частности стресс, которые являются весьма энергозатратными не только на физиологическом уровне, но и на психическом.

Преобладание негативных состояний и нестабильное психоэмоциональное состояние приводит к тому, что все больше людей становятся подвержены стрессу и неврозам. Стресс – это не только психоэмоциональное напряжение, сопровождаемое изменением психической активности в проблемной ситуации и резким ухудшением физического состояния. Стресс также связан с нарушением собственной регуляции человека, вводя его как в фрустрационное состояние, так и формируя возникновение невротического состояния.

Не исключено, что стрессовая ситуация является «проверкой» функциональных резервов. Стресс является побуждающим и активизирующим инструментом психической активности, заставляя работать организм на пределе возможностей, раскрывая скрытый возможный потенциал организма. Однако это возможно в случае устойчивого психического состояния, в обратном случае этот процесс превращается в дистресс, который «истощает», снижает адаптационные возможности, из-за чего человек становится уязвим к быстрому утомлению, усталости, апатии и т.д. Постоянное пребывание в дистрессе может привести к формированию хронической формы стресса.

Современная психология не раз поднимала вопрос изучения психических состояний, свойственных современному обществу. Институтом психологии РАН неоднократно проводился экспертный опрос, изучающий динамику психологического состояния общества. Так, в 2011 году итоговый срез, проведенный РАН, показал, что психические состояния людей в большей мере преобладают в негативном фоне, нежели в положительном. Учитывался как социальный статус, так и общественная принадлежность

респондентов, ценности и убеждения, возраст и пол. По полученным данным оказалось, что современное общество подвержено пребыванию в апатичном состоянии, проявлению хронической депрессии, агрессии и тревожности. У некоторых людей данные состояния проявлялись в ярко выраженной форме (психосоматический комплекс). Однако самым важным аспектом, который был выделен в ходе изучения, стал тот факт, что в обществе присутствует дефицит у значительной части населения смысложизненных ориентаций, когда цель жизни состоит только в «выживании» и удовлетворении своих первичных материальных потребностей [1].

Как полагает Г.М. Зараковский «качество жизни больше зависит от наличия личностного роста и наличия смысла жизни, чем от удовлетворения базовых потребностей». Он также утверждает, что удовлетворенность жизнью зависит не столько от материального состояния, сколько от состояния психофизиологического. Другими словами, все исходит от психики: именно она определяет, когда человек счастлив, а когда, имея всё, несчастен. В исследовании Дружилова С.А. «Негативные воздействия современной информационной среды на человека: психологические аспекты» во главу угла ставятся аспекты воздействия информации в современном обществе. В результате исследования Дружилов установил, что негативные информационно-психологические воздействия на личность влияют на поведение человека через психику, изменяя компоненты сознания, регуляции и способствуют формированию психоэмоциональных нарушений [2].

Отечественные исследователи пишут, что *«тревогу вызывает не прогресс информационных технологий сам по себе, а уже сложившаяся практика их использования»*. Особое внимание уделяется тому, что информационный прорыв поспособствовал возникновению у современного поколения нервно-психических аспектов. В частности, люди стали более раздражительны и подвержены эмоциональным вспышкам [3].

Похожие данные получены исследованиями В.Д.Аносова и В.Е.Лепского. Они утверждают, что негативные информационно-психологические воздействия – это *«манипулятивные воздействия на личность, на ее представления и эмоционально-волевую сферу»* [4]. Также в рамках исследования был выделен момент, касающийся нарушения конгруэнтности и восприятия человеком объективного мира. Современные жители в целом стали хуже понимать свое эмоциональное состояние, определять отклики на уровне психики, также заметно снизился уровень общей эмпатии у молодежи.

Психологами Института Психологии РАН А.В. Юревич и М.А. Юревич в исследовании 2013 года «Нравственность современного российского общества: психологический анализ» наблюдали за динамикой изменения психологического состояния российского общества, в котором они установили прямую связь психических состояний с индексом благополучия и удовлетворенности жизнью. По их мнению, чем чаще человек пребывает в хорошем настроении, тем он чаще может наслаждаться жизнью и получать удовольствие, минуя воздействия негативных факторов на его психическое состояние [5].

Особое внимание психологами уделяется тому, что современное общество подвержено депрессивному состоянию. *Депрессия* есть не что иное, как аффективное состояние, характеризующееся негативным эмоциональным фоном и изменениями в когнитивных процессах человека, затрагивающих мотивационную сферу и влияющих напрямую на его психику. Типичными состояниями, предшествующими депрессии, являются негативные эмоции и переживания, перетекающие в подавленность, отстраненность, апатию и отчаяние.

Установлено, что депрессии подвержены те люди, чьи ценностные ориентации, убеждения и мотивы являются формообразующими и зависят от внешних факторов. Склонны к депрессии люди, мысли которых связаны с негативной оценкой себя, а также

люди, обвиняющие себя в неприятных, тяжелых жизненных событиях. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед жизненными трудностями сочетаются с чувством бесперспективности, что приводит к снижению самооценки и чувства достоинства.

Ранящие события детства делают человека более уязвимым перед лицом депрессии. Однако депрессия может наступить и без предрасполагающих факторов риска. Депрессия поражает людей всех профессий вне зависимости от общественного положения, интеллекта или успеха в обществе. Хотя биологическая депрессия наступает без видимой причины, в большинстве случаев она является реакцией на жизненные перемены. Если в первые годы своей жизни человек перенес тяжелые эмоциональные потрясения, он подвержен большому риску заболеть депрессией на последующих этапах жизни. Безусловно, тяжелые переживания в раннем возрасте не обязательно влекут за собой депрессию. Однако намного увеличивают ее вероятность.

Э.Бибрингис, исследуя формы депрессии, выявил, что *«Депрессия может быть определена как эмоциональное выражение состояния беспомощности и бессилия «Эго», независимо от того, что могло вызвать срыв механизма, регулирующего самооценку»*. По его мнению, депрессивному состоянию предшествует неисполненное, блокируемое сознанием нереализованное желание. *«В силу тесной взаимосвязи между саморепрезентацией субъекта и уровнем его телесного и психического функционирования, представление о собственном Эго как беспомощном и бессильном деактивирует устремления к объекту, порождая апатию и подавленность, которые образуют центральный компонент депрессивного состояния»*[6].

Однако самой главной причиной депрессии является не только социально-психологический аспект, но и умение человека справляться с негативными психическими состояниями. Почти каждая стрессовая ситуация может привести человека к депрессивному состоянию, - многое зависит от степени психологической саморегуляции, которой он обладает при каждом конкретном случае. Срыв компенсаторных возможностей психологической саморегуляции, как правило, приводит к развитию депрессивных расстройств. Психологическая саморегуляция является неотъемлемой частью каждого человека. От степени ее развития и подготовленности зависит развитие многих видов психологических расстройств.

Современный человек очень подвержен подобного рода стрессам и деструктивным состояниям, отчасти это связано с тем, что у людей преобладает низкий уровень саморегуляции, и в стрессовых ситуациях человек зачастую прибегает к избеганию, отрицанию, а также к негативным копинг-стратегиям. Именно возможность человека влиять на свое психическое состояние путем регуляции и адекватного реагирования на стресс способствует тому, что человек сможет быть устойчивым к психоэмоциональному напряжению.

Саморегуляция в повседневной деятельности человека связана с адаптационным процессом личности, с гармонизацией функциональных систем организма и психики. Именно стремление к состоянию равновесия способствует уменьшению рассогласования функциональных связей, а также осознанному контролю поведения и формированию регуляторного опыта. Функциональная структура саморегуляции представлена определенными механизмами регуляции каждого психического состояния человека.

По словам А. О. Прохорова, *«Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются психические процессы и психологические свойства, смысловые структуры, рефлексия переживаемого состояния и образ желаемого состояния, актуализация соответствующей мотивации, психорегулирующие средства, а также характеристики самоконтроля»* [7].

Формирование комплекса функциональных состояний и аспекты изменений этих состояний в жизнедеятельности определяются условиями социального функционирования

человека и спецификой его профессиональной деятельности, включая индивидуально-личностные характеристики. Сама актуализация и длительное поддержание механизмов регуляции и необходимых для человека психических состояний напрямую зависит от более сложной функциональной структурой регуляции, которая включает в себя структуры социально-психологических характеристик, таких как социальные роли, взаимоотношения, диспозиции, которые, в свою очередь, формируются на основе специфики блоков, состоящих из состояний и средств регуляции, вырабатывающихся в условиях жизнедеятельности человека.

В исследовании Прохорова А.О. 2017 года «Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека» было выявлено, что устойчивые повседневные психические состояния формируются путем саморегулятивных процессов у человека и обуславливают базовый функциональный комплекс часто употребляемых способов регуляции состояний, которые были выработаны не только в стрессовых и кризисных ситуациях, но и в процессе психоэмоциональной адаптации в социуме. Иными словами, человек, пройдя через стресс множество раз, вырабатывает у себя устойчивые способы регуляции своего состояния стресса, тем самым снижая его воздействие на психику и повышая стрессоустойчивость. При высокой устойчивости поведение человека находится в адаптивной норме, ему свойственна конструктивность мышления. При низкой устойчивости проявляются различные формы деструктивного поведения. Например, работники МЧС, стрессоустойчивость которых в кризисных ситуациях позволяет побороть проявление страха, паники, тревоги, тогда как для обычного человека это не свойственно. Однако стоит учитывать то, что жизнедеятельность не наполнена только экстремальными состояниями, эти состояния не являются постоянным явлением. Основную часть жизни человек проживает буднично и без чрезвычайности, что, в свою очередь, говорит о том, что способы и приемы саморегуляции психических состояний в повседневной жизни могут иметь свое собственное содержание.

Важным фактором присутствия у человека положительно окрашенных состояний является то, насколько часто человек пользуется даже самыми обыденными приемами саморегуляции, такими как релаксация, размышления, рефлексия, пассивный отдых, прослушивание музыки, положительные визуализации. Для регуляции отрицательных состояний, типичными способами являются аутотренинг, физические нагрузки, рефлексия, самоконтроль.

«Современные люди стараются уменьшить интенсивность переживания положительных состояний, переключаясь, рационализируя, рассуждая, отвлекаясь. Более того, выяснилось, что чем взрослее человек, тем в большей степени он относится к своим положительным состояниям рациональнее, чем моложе – тем интенсивнее, импульсивнее, экспрессивнее проявления состояний».

Наиболее предпочтительными способами саморегуляции у современных людей являются переключение и общение. Немаловажным аспектом является то, что с накоплением опыта люди используют все больше приемов и способов саморегуляции интенсивных отрицательных состояний, все чаще прибегают к ним и все в меньшей степени позволяют другим людям управлять собой; подходят к своим состояниям рационально, регулируют их осознанно. Более всего саморегуляции поддаются действия, менее всего – чувства и мысли. Также количество используемых приемов и методов саморегуляции увеличивается по мере усложнения, длительности и устойчивости психических состояний. Их основная функция – снижение уровня интенсивности переживаемого состояния, перевод его в условно «средний» (равновесный) уровень. Универсальным способом регуляции является общение как специфичная форма, интегрирующая в себе различные эмпирически сложившиеся в ходе жизнедеятельности человека формы взаимодействия: коммуникативные, эмпатические и др.

Такой способ регуляции, как *самовнушение*, используется зачастую в форме волевых приемов. К такому способу склонны люди с высоким уровнем рефлексии. Также им предпочтителен интеллектуальный способ, включающий логические конструкты и сценарии.

Таким образом, независимо от видов деятельности человека, можно выделить «общие» способы регуляции, свойственные для всех людей, характеризующиеся минимальными энергетическими затратами и возможностью применения. Но также существуют и отличия в функциональных структурах регуляции психических состояний, обусловленные спецификой жизнедеятельности человека. Существуют «переходные» состояния в динамике от отрицательных к положительным состояниям, а также определенные способы саморегуляции, обеспечивающие этот процесс. Количество «звеньев» переходных состояний различно. Наиболее часто встречающимися переходными состояниями являются: *смирение, успокоенность, расслабленность и спокойствие*. Также свойственны такие переходные психические состояния, как *грусть и отрешенность*.

Установлено, что регуляция каждого психического состояния в ходе жизнедеятельности человека определяется функциональным комплексом, состоящим из отдельных приемов и способов саморегуляции. Типичность функциональной структуры саморегуляции обусловлена повторяющимися ситуациями деятельности и часто встречающимися состояниями, «наработанными» или выработанными типичными способами преодоления состояний.

Изучение саморегуляции психических состояний человека в повседневной деятельности является достаточно важным аспектом, так как это позволяет затронуть все сферы деятельности человека и определить не только его стратегию регуляции, но и сформировать комплекс, повышающий эффективность саморегуляции для человека.

Список использованных источников

1. Балацкий Е.В. Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и интегральные показатели // Мониторинг общественного мнения. 2005. № 4. С. 42–52.
2. Дружилов С.А. Негативные воздействия современной информационной среды на человека: психологические аспекты // Психологические исследования. 2018. Т. 11
3. Горбов Ф.Д. Детерминация психологических состояний человека.// Вопросы психологии, 1971. №5.
4. Аносов В.Д., Лепский В.Е. Исходные посылки проблематики информационно-психологической безопасности // Под ред. А.В. Брушлинского и В.Е. Лепского. - М.: Институт психологии РАН, 1996. С. 7-11.
5. Юревич А. В. Динамика психологического состояния современного российского общества // Вестник РА. 2009. Т. 79. № 2. С. 112–118.
6. Полмайер Г. Психоаналитическая теория депрессии // Энциклопедия глубинной психологии. М.: MGM-Interna, 1998. Т. 1. С. 681–740
7. Прохоров А.О., Ларионова И.Г. Этнокультуральная идентичность и саморегуляция психических состояний на примере русских и татар // Психологический журнал, 2007, 28(6), 59–68.
8. Банников Г.С. Роль личностных особенностей в формировании структуры депрессии и реакций дезадаптации. - М., 1998.
9. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности // Избранные труды; под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 348 с.
10. Габдреева Г.Ш., Пейсахов Н.М. К методике самоуправления психическим состоянием. // Вопросы психологии, 1982, № 5.

11. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системно-понятийное описание психических состояний человека. // Вестник ЛГУ, 1976. №5, стр. 97-102.
12. Гапанович С. О., Левченко В. Ф. К вопросу об информационной антропоэкологии // принципы экологии. 2017. № 4. С. 4–16
13. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. - М.: Институт психологии РАН, 2003.