

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА NEGATIVE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

А.Н. Гриняк

A.N. Grinyak

*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка (г. Минск)*

Науч. рук. – Т.Н. Шушунова,

кандидат социологических наук

Аннотация: в данной статье рассматривается категория «отрицательные психологические состояния» распространенные явления в повседневной жизни человека, которые влияют на социальную, духовную, экономическую и политическую сферы жизнедеятельности. При отрицании психологических проблем, они прогрессируют, что впоследствии может затруднять нормальную жизнь человека в социуме, выполнение им социальных ролей, общую продуктивность, не говоря уже о личностном развитии и самоопределении. В статье представлены результаты социологического исследования по изучению причин отрицательных психологических состояний людей и выявления способов их разрешения.

Annotation: this article examines the category “psychological defense” as a common phenomenon in a person’s daily life, which affects the social, spiritual, economic and political spheres of life. When psychological problems are denied, they progress, which can subsequently complicate the normal life of a person in society, the fulfillment of social roles, productivity, not to mention personal development and self-determination. Here are the results of a sociological study to study the causes of negative psychological states of people and identify ways to resolve them.

Ключевые слова: стресс, взаимодействие с социумом, конфликтные ситуации, психологическое состояние.

Key words: stress, interaction with society, conflict situations, psychological state.

Отрицательное психологическое состояние человека – представляют собой общий отрицательный функциональный уровень психической активности, который зависит от отрицательных условий деятельности человека и его личностных особенностей. Оно включают в себя такие основные термины как *стресс, тревога, фрустрация, ригидность*, которым характерны симптомы: агрессия, утомляемость, снижение коммуникации, бессонница, гиперактивность, отсутствие чувства голода и т.д. [1]. Эти проявления эмоциональной стороны жизни человека могут привести к более сложным последствиям, а именно, к клиническим заболеваниям – клиническая депрессия, биполярное аффективное расстройство, шизофрения, диссоциативное расстройство личности, фобические расстройства, суицидальные наклонности и множество других заболеваний, а также возникновению эпилепсии, сахарного диабета, мигрень и другие неприятные физические недуги. Данные явления изучаются такими науками как медицина, психология, социология, философия, физиология, правоведение (Гражданский Кодекс Республики Беларусь/дееспособность), демография, антропология.

Отрицательное психологическое состояние человека является эпидемией 21 в. На территории Беларуси зачастую психологические расстройства приводят к суициду, не случайно на 2018 г. Республика Беларусь занимает 5 место в мире по числу самоубийств по данным ВОЗ [2].

Психолог А.Тураев утверждает, что: «Самоубийство и уныние – это все о депрессивном состоянии. И у нас, действительно, депрессивная нация. В течение последних

трех лет происходит смена общего эмоционального фона, ухудшается положительное эмоциональное состояние большинства людей, которые чувствуют, что у них все время «плохое настроение». В настоящее время количество смертей увеличилось в 1,5 раз (33 человека на 100 тыс.) [2].

Психологические расстройства в разных профессиональных средах могут привести к низкому качеству производимого продукта за счет профессионального выгорания работника, понижению уровня рабочей силы и компетенции, ухудшению межличностных отношений. С целью изучения возможных причин возникновения отрицательных психологических состояний человека было проведено разведывательное социологическое исследование людей из различных профессиональных сфер. В качестве метода сбора первичной социологической информации было выбрано глубинное интервью. Общий объем выборочной совокупности составил 16 человек.

Результаты

Оценочные высказывания респондентов показали, что психологическое состояние человека – это важная составляющая часть жизни, в первую очередь для здоровья. Стрессовые состояния опрашиваемых часто отражаются на состоянии их здоровья и внешнего вида:

- *«Это влияет на нервы».*
- *«У меня стресс влияет на кожу, она шелушится...По этому поводу (из-за проблем с кожей) у меня тоже возникает стресс, если это (шелушение кожи) слишком заметно».*
- *«Я постоянно испытываю стресс, потому что я эмоциональный человек».*

Для основной массы информантов стресс – это частое явление, которое зависит от личности человека и от ситуации, однако не все считают, что это является проблемой и ее нужно решать. *«Не нужно паниковать раньше времени, т.е. ничего не изменится, если ситуация не зависит от нас; а что мне сделать, если я ничего не смогу изменить?».*

Когда информантов попросили назвать причины, из-за которых они могут испытывать отрицательные психологические состояния, то ответы отличались индивидуальностью каждого и касались различных моментов в жизни:

- *«Любое дело, действие..., я сделала что-то не так, о чем я потом пожалею...Даже из-за предметов. Я боюсь сделать что-то не так!»*
- *«Пожалуй, это из-за человеческого фактора».*
- *«Это внутреннее состояние, нерешенные вопросы, недоработки некоторые, различные ситуации и неумение из них выходить, но бывают очень (стремные) ситуации».*
- *«Не очень правильный режим дня, несбалансированное питание, недостаточное потребление воды».*
- *«Усталость и дискомфорт, как физические, так и эмоциональные. В первую очередь они, остальное будет с ними связано».*

Таким образом, мы видим, что молодые люди выделяют главные триггеры психологической несбалансированности – внутриличностные конфликты, физиологические потребности, диссонанс между задуманными идеями и их реализациями, а также самый частый фактор – это социум, как место, в котором все осуществляют свою жизнедеятельность, и как люди, с которыми мы признаны устанавливать межличностные контакты. Если этот круг людей, который мы выбираем, то мы не умеем его выбирать и в это наша проблема или же мы просто не можем исключить определенный круг людей, которые нас вводят в отрицательные психологические состояния, так как привыкли к данной социальной среде и не представляем другой жизни.

На вопрос о том, как информанты взаимодействуют с ожидаемо конфликтными людьми, были предложены в качестве вариантов пассивные стратегии уклонения:

- *«Я их просто игнорирую».*

- *«Если человек мне не нравится, то я просто с ним не общаюсь и не вижу, и просто всячески избегаю его».*

Многие информанты предпочитают игнорировать конфликтных людей, однако есть и те, которые взаимодействуют с конфликтными людьми и закрывают глаза на недочеты человека, чтобы дальше поддерживать коммуникацию с ними, особенно, если этот человек часто встречается в жизни, т.е. выбирают тактику приспособления:

- *«Я просто закрываю глаза на то, что мне не нравится, например, какая-то черта человека или же если мне не нравится реакция человека, то я стараюсь не вызывать такие реакции».*

- *«Я просто стараюсь не видеть то, что меня бесит».*

Главными раздражителями при взаимодействии по мнению опрошенных выступают личностные внутренние качества человека, являющиеся следствием его воспитания. Так, на вопрос: *"Что вас раздражает в людях?"*, информанты отвечали:

- *«Двуличие».*

- *«Вранье, лицемерие ... Меня раздражает то, что один человек может повести себя по-разному в разных ситуациях себе во благо».*

- *«Инфантилизм – это во-первых, второе, когда человек говорит одно, а делает другое».*

По полученным ответам можно сделать вывод о том, что зачастую к раздражению приводит искажение истины – ложь, так как это самое легкое влияния над другими людьми во благо себе и из-за легкости.

Принимая во внимание факт того, что все опрошенные знают, что такое стрессовое состояние, у них спросили о способах, благодаря которым его можно минимизировать или совсем от него избавиться, в виде вопроса: *"Как избавиться от нервного состояния?"*

- *«Я просто иду делать то, что мне нравится: почувствовать себя красивой-приду домой, накрасюсь пофотографируешь либо приду в ванную...То есть я сделаю то, что МНЕ приятно».*

- *«Я заедаю его (отрицательные психологические состояния) либо я ухожу в "себя" и полностью опустошаюсь и иду за новыми эмоциями уже потом».*

- *«Я плачу...Я могу послушать грустную зарубежную музыку».*

- *«Мне помогает общение с хорошими людьми! И одиночество тоже помогает».*

Можно выявить общие черты поведения после отрицательного психологического состояния человека: минимизировать последствия негативных ситуаций можно либо через физиологические потребности, например, еда, сон; либо через эстетику самого себя, если человек не может найти внутреннее(психологическое) спокойствие,то можно через внешнее его проявление (физическая-внешность);либо можно полностью погрузиться в это состояние и дойти до его истощения (выплакаться) и таким образом освободиться от него; либо компенсировать плохие эмоции разговором с хорошим человеком (делать то,что нравится). Все способы связаны с характером и типом темперамента человека.

Известно, что многим людям справиться с трудными экзистенциальными проблемами помогает религия, для некоторых – это альтернативный вид психологической помощи. Когда с этим вопросом обратились к молодым людям, то они признали связь религиозной помощи с уровнем религиозности людей.

- *"Церковь может помочь человеку найти силы в себе, но только если он истинно верующий. На уровне плацебо помогает, человек в это верит и справляется с трудностями».*

- *«Да, может, я верующая, но без фанатизма».*

- *«Нет, я атеист... Возможно, это какая-то надежда в безысходной ситуации что все поменяется и станет лучше... Можно верить в себя».*

И в заключении, молодых людей попросили порассуждать о стрессовых ситуациях на предмет того, не являются ли они, по их мнению, определенным шагом эволюционного развития, учитывая, что «это общий ответ организма на изменение условий среды, выходящее за рамки привычного, когда требуется какой-то поиск нового ответа или переход организма в режим более интенсивной работы» [4]. Был задан вопрос: *"Как вы думаете: стресс-это эволюционный шаг в развитии человека?"*, информанты отвечали:

- *«Да, люди как-то справлялись со стрессом и сейчас справляются тоже».*
- *«Да, некоторых мотивирует стресс и делает человека лучше».*
- *«Да, так как стресс – это двигатель прогресса. Со стрессом человек может придумать что-то быстрее, сделать что-то быстрее».*
- *«Нет, это деградирующий шаг, так как у человека возникают такие побочные факторы как паника, страх... Самые хорошие решения должны приниматься на "холодную" голову».*

Большинство опрошенных согласились с предложенным утверждением. Это объясняется тем, что стресс – это вид психологической защиты людей, после которой психологические и физическое состояния возобновляются и подталкивают человека дальше бороться с трудностями на протяжении всей жизни, а также приобрести важные навыки и качества для дальнейшего развития и адаптации к внешним условиям среды обитания.

Заключение

В результате проведенного социологического исследования было выявлено, что отрицательное психологическое состояние человека – это состояние, которые испытывали все опрашиваемые молодые люди и многократно. Большинство выделяют тот факт, что из-за психологической неуравновешенности человеку становится плохо на физическом уровне, т.е. эти состояния пагубно влияют на здоровье. К сожалению, все душевные угнетения и тревоги возникают из-за социума, а точнее из-за их поведения и действий в нем при выстраивании контактов с другими людьми, по мнению опрошенных. Это говорит о том, что нужно учиться налаживать коммуникацию с различными людьми и уметь разрешать возможные конфликтные конфликты, не бояться их, а знать способы их устранения, но многие предпочитают игнорировать людей, которые могут отрицательно повлиять на психологическое состояние человека, не прояснив их мотивы поведения и причину поступков. Это движет к сокращению социальных взаимосвязей в обществе и популяризации социального одиночества, что способствует деградации на всех уровнях жизнедеятельности. Некоторые предпочитают игнорировать сами ситуации, особенно, если они не зависят от самого человека, другие готовы предотвратить данное положение за счет игнорирования конкретных действий и черт человека. Что касается разрешения отрицательного психологического состояния человека, то многие молодые люди пытаются бороться с внутренними переживаниями разными способами: от удовлетворения собственных физиологических потребностей до внутриличностного диалога с самим собой, разделяя при этом мнение, что целесообразно бороться не с отрицательными психологическими состояниями человека, а с людьми и обстоятельствами, которые могут довести до данного состояния. Способы для этого есть, хотя бы известная мысль Марка Аврелия: *«Если ты огорчаешься по поводу чего-либо внешнего, то угнетает тебя не сама эта вещь, а твое суждение о ней. Но устранить последнее – в твоей власти. Если же тебя огорчает что-либо в твоем собственном настроении, то кто мешает тебе исправить свой образ мыслей?»*

Литература:

1. Отрицательные психические состояния и их предупреждение [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studopedia.ru/3_181404_otritsatelnie-psiicheskie-sostoyaniya-i-ih-preduprezhdenie-psiicheskaya-napryazhennost.html. – Дата доступа : 15.03.2021.
2. Почему Беларусь лидер по количеству самоубийств? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://newsland.com/user/4297696172/content/pochemu-belarus-lider-po-kolichestvu-samoubiistv/4400546>. – Дата доступа : 15.03.2021.
3. ВОЗ: Беларусь в Топ-5 мирового рейтинга суицидов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://thinktanks.by/publication/2018/06/14/voz-belarus-v-top-5-mirovogo-reytinga-suitsidov.htm> 1. – Дата доступа : 15.03.2021.
4. Стресс [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://x-clinic.ru/blog/stress.html>. – Дата доступа : 15.03.2021.
5. Психологическая защита: виды, типы, механизмы защиты личности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psychologist.tips/3827-psiologicheskaya-zashhita-vidy-tipy-mehanizmu-zashhity-lichnosti.html>. – Дата доступа : 15.03.2021.