



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 159.923

**ПСИХОСОМАТИКА И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ
PSYCHOSOMATICS AND EMOTIONAL INSTABILITY OF THE YOUNG
GENERATION**

Цой Инесса Андреевна, бакалавр, «Донской государственный технический университет» (344003, ЮФО, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), тел. 8(800) 100-19-30, nenssik@mail.ru

Tsoy Inessa Andreevna, bachelor, Don State Technical University (344003, Southern Federal District, Rostov Region, Rostov-on-Don, Gagarin Square, 1), tel. 8(800) 100-19-30, nenssik@mail.ru

Аннотация: В настоящее время, представители молодого поколения зачастую испытывают большое количество психологических и как следствие психосоматических проблем. Психологический дискомфорт, который испытывают подростки, связан с проблемами взросления, проблемами с учебой, с финансовыми проблемами, проблемами во взаимоотношениях с родителями. Нередко указанные выше обстоятельства приводят к депрессивным расстройствам, которые со временем могут приводить к психосоматическим проблемам, проявляющимся в нарушении здоровья молодого человека. В связи с вышеизложенным, автором настоящей статьи,

была предпринята попытка научного анализа и критического осмысления психосоматики и эмоциональной нестабильности представителей молодого поколения.

Abstract: At present, representatives of the younger generation often experience a large number of psychological and, as a result, psychosomatic problems. The psychological discomfort experienced by adolescents is associated with problems of growing up, problems with studies, financial problems, problems in relationships with parents. Often, the above circumstances lead to depressive disorders, which over time can lead to psychosomatic problems, manifested in a violation of the health of a young person. In connection with the foregoing, the author of this article made an attempt to scientific analysis and critical understanding of the psychosomatics and emotional instability of the younger generation.

Ключевые слова: психосоматика, стресс, эмоциональная нестабильность, депрессия, молодое поколение.

Keywords: psychosomatics, stress, emotional instability, depression, young generation.

Среди подростков растет число проблем с психическим здоровьем, по оценкам, 10–20% из них страдают от этих проблем в мире. Кроме того, половина случаев пожизненных проблем с психическим здоровьем начинается в возрасте 14 лет. Россия не исключение; например, количество самоубийств среди детей и подростков постепенно увеличивалось в течение десяти лет. Для выявления этой ситуации крайне важно понимание факторов риска и защитных факторов для профилактики психических и соматических заболеваний в подростковом и взрослом возрасте.

Некоторые молодые люди легко обозначают свои эмоциональные переживания, используя точные термины (например, различая, когда они чувствуют себя «разочарованными», и когда они чувствуют себя «разочарованными»), но другие с трудом проводят такие тонкие различия и

вместо этого сосредотачиваются только на том, чувствуют ли они себя «хорошо» или «плохой» в любой данный момент. [7, с. 233]

Это индивидуальное различие называется дифференциацией эмоций или эмоциональной гранулярностью. Молодые люди с более высокой дифференциацией эмоций, как правило, имеют лучшее психическое здоровье. Значительный объем исследований на выборках молодых людей в настоящее время показывает, что показатели дифференциации эмоций связаны с более здоровыми и более эффективными реакциями на интенсивные отрицательные эмоции, и что показатели дифференциации эмоций, как правило, ниже у молодых людей, страдающих несколькими формами психопатологий, которые приводят к развитию психосоматических заболеваний (например, депрессией, тревожными расстройствами, расстройствами пищевого поведения, шизофренией, аутизм и пограничное расстройство личности, атопический дерматит, псориаз, рак, заболевания органов пищеварения).

Способность конкретно идентифицировать свои эмоции поддерживает адаптивное эмоциональное реагирование и защищает от психопатологии.

Детство и юность являются окнами активных изменений в нескольких социальных и эмоциональных процессах. В детстве молодые люди постепенно учатся определять слова для эмоций, точно обозначать эмоциональные выражения лица, предсказывать конкретные эмоциональные реакции в зависимости от контекста и управлять своими эмоциональными реакциями. На самом деле способности осмысливать свои и чужие эмоции демонстрируют затяжное развитие, продолжая созревать в подростковом возрасте, а подростковый возраст период жизни, когда нервные, гормональные и социальные изменения вызывают повышенный стресс и негативные эмоции по сравнению с детством. Эти социальные и эмоциональные переходы делают подростковый возраст периодом повышенного риска возникновения психопатологии: по оценкам, 50% всех психических заболеваний возникают в возрасте до 18 лет. [3, с. 122]

Учитывая, что переход от детства к юности - это время как существенных эмоциональных изменений, так и повышенный риск психопатологии, крайне важно, чтобы мы четко понимали, как молодежь может наилучшим образом справляться со своими эмоциональными переживаниями и вести здоровый образ жизни в этот период своей жизни.

Это делает чрезвычайно важным более глубокое понимание развития дифференциации эмоций, поскольку оно может дать представление о том, как нормативные изменения в аффективных процессах связаны с повышенным риском психопатологии в подростковом возрасте.

Существенный виток развития интереса к этой проблематике наблюдается в настоящее время. В высокоразвитых странах распространенность психосоматических расстройств достигает от 50 до 70% молодежи. Ранговое распределение этих расстройств: артериальная гипертония составляет 30-40% населения, ишемическая болезнь сердца - 5-10%, язвенная болезнь - 6-10%, сахарный диабет - 5-7%, бронхиальная астма - 1-5%, ревматоидный артрит - 1%. [2, с. 323]

Исследовательская и практическая деятельность психологов и психотерапевтов констатирует то, что в настоящее время значительной части населения свойственна психологическая напряженность, нетерпимость, повышенная тревожность и агрессивность, нестабильность психических состояний, доминирование депрессивного фона, категоричность и инфантильность, примитивность механизмов психологической самозащиты.

На развитие психосоматических проблем молодежи влияет комплекс факторов: биологические, психологические, социальные и духовные. Отметим, на наш взгляд, наиболее травмирующие из них, присутствующие в сегодняшней действительности - это цифровизация жизни, общения, отношений; последствия пандемии, в связи с коронавирусной инфекцией; нестабильность мирового устройства; глобальный кризис нравственных ценностей и жизненных устоев. [1, с. 255]

Следовательно, в современных условиях актуализирована проблема совершенствования профилактики психотравмирующих факторов на молодого человека, формирование механизмов самозащиты в предупреждении психосоматических заболеваний, решение которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья молодого человека в целом и его психической составляющей в частности.

По мнению проф. О.В Волковой «Психосоматика - это самое сложное направление в современной психологии и психотерапии, так как приходится учитывать огромное количество факторов, влияющих на заболевание: историю жизни, генетическую предрасположенность, тип взаимоотношений с социумом, систему детско-родительских отношений и воспитания в семье, психологические травмы, уровень образованности, социальное окружение и так далее». При этом мы можем условно дифференцировать группы риск-факторов опираясь на внутрличностный - эндогенный конституциональный (генетический и психологические критерии) и экзогенный уровни (уровень независимости, жизнь в обществе, окружающая среда). Для целостной оценки рисков возникновения психосоматических проблем их целесообразно интегрировать в формат феномена качество жизни молодого человека.

Эндогенный уровень характеризуется связями между наследственными психофизиологическими характеристиками молодого человека, т.е. свойствами нервной системы и психологическими характеристиками, к которым относятся функциональные состояния, задатки способностей и темперамент, которые определяют динамику психической деятельности. [8, с. 27]

Развитие психосоматических реакций могут спровоцировать следующие личностные характеристики: повышенная раздражительность, возбудимость, невротическая тревога, эмоциональная вязкость, депрессивность, обидчивость, склонность к фиксации эмоциональных переживаний, вытеснение собственных эмоций и потребностей, подавление негативных эмоций в межличностных контактах из-за боязни вызвать конфликт с другими людьми, нетерпеливость, торопливость, гиперответственность, перфекционизм, дихотомическое

мышление, неспособность расслабиться, неумение отдыхать, потребность во, чтобы то ни стало, оправдать ожидания окружающих людей, остаться значимым и уважаемым в их лице.

Как правило, в зону риска развития психосоматических проблем попадают люди со слабым и среднеслабым типом нервной системы, низкими показателями энергичности, темпа, высокой эмоциональностью, эмоциональной неустойчивостью, преобладанием процессов возбуждения над торможением.

Сочетание личностных особенностей с определенными свойствами соматических систем (наследственность, конституция, возраст, пол, характер предшествующих заболеваний и др.), делают реальным формирование того или иного психосоматического заболевания. [5, с. 104]

К экзогенным факторам развития психосоматических проблем можно отнести напряжённый характер политической обстановки в стране и мире, социальной ситуации, степень неудовлетворенности материальных, культурных и духовных потребностей, потребностей в общении, низкий уровень комфортности в обществе.

Феномен качество жизни - понятие многофакторное, представляет собой субъективный критерий физического, психологического и социального благополучия молодого человека. Оценка качества жизни при профилактических мероприятиях позволяет оценить степень риска формирования психосоматических заболеваний. В свою очередь уже при его наличии - определить степень социально-психологических изменений, которые произошли у молодого человека вследствие болезни, проследить их в динамике и стать основным критерием эффективности лечения. [4, с. 143]

В настоящее время, в связи нестабильной политической ситуацией в мире, проведением специальной военной операции на Украине, последствиями пандемии COVID-19, всеобъемлющей цифровизацией, переживания кризисных состояний стали достаточно распространенным явлением во всех возрастных группах населения.

В кризисном состоянии происходят нарушения тех или иных потребностей молодого человека, вследствие чего перекрываются, блокируются основные потребности и ресурсы для их удовлетворения. Отметим, что в кризисном состоянии происходят следующие изменения в био-психо-социально-духовной структуре молодого человека:

- на биологическом уровне происходит ухудшение самочувствия, снижение активности, слабость;

- на психологическом уровне - тревога, фрустрация, неуверенность, психическая подавленность, сужение сознания, вызванное травмирующими обстоятельствами;

- на социальном уровне - деструкция существующих межличностных отношений, уход от общения, отсутствие увлеченности;

- на духовном - девальвация общечеловеческих ценностей, утрата веры в справедливость и потеря смысла жизни.

Таким образом, изменения затрагивают все структурные уровни потребностей и ресурсов молодого человека. Для преодоления кризисного состояния необходимо восстановить нормативность иерархической модели, действуя от духовного уровня, через социальный и психологический, к биологическому.

У молодежи психосоматические реакции становятся достаточно распространённой формой ответа на многочисленные и разнообразные повседневные стрессы и, провоцируемые извне кризисные ситуации (ситуации ЧС, сокращение рабочих мест, отсутствие идеологии и др.).

При таких обстоятельствах самым эффективным способом защиты своего здоровья являются современные методы психопрофилактики, реализуемые человеком самостоятельно на основе феноменов разумного эгоизма и самозащиты. [6, с. 527]

Базовая профилактика психосоматических заболеваний, это в первую очередь гармоничное отношение с собой и миром. Важна мотивация жить,

наличие интереса к жизни, потребность выстраивать экологичные, конструктивные отношения с собой и окружающими людьми.

В тоже время своевременна организация работы по этому направлению на новом качественном уровне профильными структурами и специалистами, оказывающими психологическую и психотерапевтическую помощь, а также инициация и участие в проведении междисциплинарных исследований.

Литература

1. Антопольская, Т. А. Эмоциональный интеллект подростков поколения Z как фактор развития их субъектности / Т. А. Антопольская, В. И. Панов, А. С. Силаков // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 3(51). – С. 247-260.
2. Грохольская, О. Г. Особенности и риски взаимодействия поколений в условиях мировой нестабильности / О. Г. Грохольская // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 10-5(80). – С. 321-324.
3. Давыдов, С. А. Формирование семейных ценностей молодого поколения в период трансформации хозяйственной системы: на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области / С. А. Давыдов, А. М. Рогова. – Санкт-Петербург: Издательство "Инфо-да", 2021. – С. 115-129.
4. Ломоносова, Е. Н. Влияние цифрового обучения на эмоциональную и образовательную сферу молодого поколения / Е. Н. Ломоносова, И. С. Арон // Моя профессиональная карьера. – 2021. – Т. 1, № 21. – С. 141-144.
5. Основы психосоматики / А. Ю. Рябова, И. В. Козлова, Т. А. Тихонова, Ю. Н. Мясина. – Саратов: Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского, 2020. – С. 99-108.
6. Татарова, С. Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С. Ю. Татарова, А. В. Носова, Н. Г. Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 525-529.
7. Туманова, О. А. Психосоматика заболеваний: самые опасные эмоции / О. А. Туманова // Майкоп: Майкопский государственный технологический университет, 2022. – С. 231-234.

8. Ценностные ориентиры и карьерные предпочтения поколения Z: какие экономические изменения принесет молодое поколение / Д. В. Амеличева, Е. А. Семенова, О. Р. Белова, Н. Е. Тиханов // Вестник Академии знаний. – 2021. – № 47(6). – С. 24-30.

References

1. Antopolskaya, T. A. Emotional intelligence of adolescents of generation Z as a factor in the development of their subjectivity / T. A. Antopolskaya, V. I. Panov, A. S. Silakov // Perspectives of science and education. - 2021. - No. 3 (51). – P. 247-260.
2. Grokholskaya, O. G. Peculiarities and risks of interaction between generations in conditions of global instability / O. G. Grokholskaya // Eurasian Scientific Association. – 2021. – No. 10-5(80). – P. 321-324.
3. Davydov, S. A. Formation of family values of the young generation during the transformation of the economic system: on the example of St. Petersburg and the Leningrad region / S. A. Davydov, A. M. Rogova. - St. Petersburg: Info-da Publishing House, 2021. – P. 115-129.
4. Lomonosova, E. N. The impact of digital learning on the emotional and educational sphere of the young generation / E. N. Lomonosova, I. S. Aron // My professional career. - 2021. - V. 1, No. 21. – P. 141-144.
5. Fundamentals of psychosomatics / A. Yu. Ryabova, I. V. Kozlova, T. A. Tikhonova, Yu. N. Myalina. – Saratov: Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, 2020. – P. 99-108.
6. Tatarova, S. Yu. Psychosomatics and emotional lability of the young generation / S. Yu. Tatarova, A. V. Nosova, N. G. Efremova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2020. - No. 2 (180). – P. 525-529.
7. Tumanova, O. A. Psychosomatics of diseases: the most dangerous emotions / O. A. Tumanova // Maikop: Maikop State Technological University, 2022. – P. 231-234.
8. Amelicheva D. V., Semenova E. A., Belova O. R., Tikhanov N. E. Value orientations and career preferences of generation Z: what economic changes

will the younger generation bring? Bulletin of the Academy of Knowledge. - 2021. - No. 47(6). – P. 24-30.

© Цой И.А., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №4/2023.

Для цитирования: Цой И.А. ПСИХОСОМАТИКА И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №4/2023.