

УДК 159.942:613

МЕНТАЛЬНАЯ ГИГИЕНА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПАТТЕРНОВ (ЗАВИСТИ, ОБИДЫ, ЖАЛОБ И ОСУЖДЕНИЯ)Шустов Н.С.¹, студент гр. ГУ-41, IV курс

Научный руководитель:

Свечкарёв В.Г.², д.п.н., профессор,

профессор кафедры психологии и педагогики

¹Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп²Ростовский институт защиты предпринимателя, г. Ростов-на-Дону

Введение. Современное понимание здорового образа жизни (ЗОЖ) преимущественно акцентируется на физических аспектах: отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическая активность [8; 10; 12; 14]. Однако, как показывает практика и данные научных исследований, даже строгое соблюдение этих правил не гарантирует субъективного ощущения благополучия и счастья. Все больше людей, ведущих здоровый образ жизни, сталкиваются с внутренним дискомфортом, тревогой, неудовлетворённостью, которые обусловлены не внешними факторами, а деструктивными мыслительными паттернами [13].

В психологической науке накоплен значительный материал о влиянии когнитивных искажений и негативных эмоциональных состояний на качество жизни. Однако в контексте ЗОЖ эта проблематика часто остаётся на периферии. В данной статье предпринята попытка восполнить этот пробел, рассмотрев четыре ключевых деструктивных паттерна — зависть, обиду, жалобы и осуждение — как факторы, препятствующие достижению психологического благополучия, и предложив практический инструмент их коррекции.

Актуальность темы обусловлена несколькими тенденциями. Во-первых, наблюдается рост интереса к психологическому здоровью и осознанности в обществе. Во-вторых, многочисленные исследования фиксируют высокий уровень распространённости негативных эмоциональных состояний (зависти, обидчивости, склонности к жалобам) среди населения, что усугубляется влиянием социальных сетей и цифровой среды [16]. В-третьих, существующие программы ЗОЖ часто игнорируют ментальный компонент, что снижает их эффективность, поскольку психосоматические последствия хронических негативных состояний (например, кортизольная реакция при обиде) могут нивелировать позитивные эффекты физической активности и правильного питания.

Цель статьи — провести теоретический анализ деструктивных мыслительных паттернов (зависти, обиды, жалоб, осуждения) с позиций психологии эмоций, нейропсихологии и психосоматики, а также описать практический метод их коррекции в контексте формирования здорового образа жизни.

Задачи:

1. Рассмотреть психологическую природу зависти, обиды, жалоб и осуждения как мыслительных привычек, опираясь на теории фундаментальных эмоций (К. Изард) и психологию переживания (Ф.Е. Василюк).

2. Проанализировать влияние данных паттернов на субъективное качество жизни и психологическое благополучие, выявив их психосоматические корреляты (кортизольная реакция, мышечные зажимы) и связь с аутодеструктивным поведением.

3. Описать практику «фиолетовый браслет» как инструмент самонаблюдения и коррекции деструктивных мыслей, интерпретировав ее механизмы с позиций теории нейропластичности и когнитивно-поведенческой терапии.

Методы исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составили работы в области психологии здоровья, когнитивной психологии, психотерапии, психологии эмоций и нейропсихологии. В работе использованы следующие методы:

- Анализ научной литературы по проблеме влияния эмоциональных и когнитивных факторов на качество жизни и здоровье.

- Качественный анализ феноменов зависти, обиды, жалоб и осуждения с опорой на эмпирические наблюдения и примеры из повседневной жизни.

- Метод самонаблюдения (интроспекции) как способ верификации эффективности практики «фиолетовый браслет».

Результаты исследования.

1. Зависть как фактор социального сравнения и форма аутоагрессии.

Зависть представляет собой сложное эмоциональное состояние, возникающее при сравнении себя с другими в невыгодном свете. С позиций дифференциальной теории эмоций К. Изарда, зависть можно рассматривать как аффективный комплекс, включающий компоненты дистресса, гнева и стыда [4]. Как отмечает Т.В. Бескова [1, с. 65–71], в структуре зависти выделяются инвариантные эмоциональные состояния, среди которых особое место занимают обида, стыд, беспокойство, тревога, неуверенность и расстроенность. Фундаментальный анализ этого феномена, его связи с враждебностью и тщеславием представлен в работах Е.П. Ильина [5, с. 112–145], который подчёркивает деструктивную роль зависти в межличностных отношениях и её способность подрывать самооценку индивида. Современные исследования показывают, что социальные сети усиливают это чувство. В частности, опрос 435 студентов, проведённый социологами Университета штата Юта [17, с. 187–205], выявил прямую корреляцию между временем, проведённым в соцсетях, и уровнем недовольства собственной жизнью: респонденты склонны переоценивать счастье и успешность других, воспринимая их «отредактированные» образы как реальность.

И.М. Исангулова [6, с. 42–51] подчёркивает, что зависть выполняет конституирующую функцию в формировании собственной идентичности, однако в своём деструктивном проявлении она блокирует способность радо-

ваться как своим, так и чужим достижениям.

Здесь стоит обратить внимание на то, что зависть, по сути, работает как отсроченная аутоагрессия. Человек злится на другого, но страдает при этом сам: выматывается, закрепляет у себя негативные мыслительные схемы, живёт с постоянным чувством неудовлетворённости. Получается, что вред наносится не объекту зависти, а себе же. Поэтому такой паттерн вполне можно считать скрытым саморазрушением. Чтобы выйти из этого состояния, нужно постараться уйти от постоянного сравнения с другими и сфокусироваться на том, что у каждого своя жизнь и свои обстоятельства.

2. Обида: застрявшая эмоция, которая бьёт по телу.

Обида рождается, когда кто-то поступает не так, как мы от него ждали. Причём обижаемся мы только на близких или знакомых: на случайного прохожего, который не помог, обиды не будет, а на друга или коллегу — пожалуйста.

С точки зрения психологии переживания Ф.Е. Василюка, обида представляет собой критическую ситуацию, требующую внутренней работы по переосмыслению [3]. Если эта работа не совершается, обида становится «застывшей» эмоцией, «незавершённым гештальтом», который при длительном сохранении превращается в деструктивный паттерн, подрывающий психосоматическое здоровье. Как отмечает Л.В. Куликов [7, с. 213–220], хронические негативные переживания, к которым относится и обида, являются факторами риска для развития невротических и соматических заболеваний.

Механизм этого влияния имеет конкретное психосоматическое обоснование. Хроническая обида запускает устойчивое повышение уровня кортизола — гормона стресса. Исследования [16, с. 45–67] подтверждают, что хроническая обидчивость коррелирует с повышенным уровнем стресса и снижением иммунитета. В условиях постоянно повышенного кортизола даже регулярная физическая активность может терять свою эффективность: жиросжигающие процессы замедляются, и организм склонен накапливать висцеральный жир, что нивелирует оздоровительный эффект тренировок. Продуктивная стратегия — снижение уровня ожиданий и принятие права других людей на автономию, что позволяет либо продолжать отношения без претензий, либо осознанно их завершить. М. Селигман в своей концепции «выученного оптимизма» обращает внимание: наше благополучие во многом зависит от того, как мы привыкли объяснять происходящее, как интерпретируем события [16].

3. Жалобы как когнитивно-поведенческий паттерн и дезадаптивная копинг-стратегия.

Привычка жаловаться — это устойчивый способ взаимодействия с реальностью, при котором индивид фокусируется исключительно на негативных аспектах. Жалоба выполняет функцию поиска социальной поддержки, но при закреплении становится доминирующей оптикой восприятия. Человек перестаёт замечать позитивные стороны жизни, даже если объективно они присутствуют. Систематические жалобы формируют нейронные связи, закрепляющие негативное мышление, что в итоге приводит к хроническому

пессимизму и снижению мотивации. С нейробиологической точки зрения, систематическое повторение жалоб укрепляет соответствующие нейронные связи (принцип нейропластичности: «fire together, wire together» — нейроны, активирующиеся вместе, образуют устойчивые связи). Мозг «обучается» негативному мышлению, делая пессимистический взгляд на вещи автоматическим, энергосберегающим режимом по умолчанию. Это приводит к формированию «выученного пессимизма» (по аналогии с «выученной беспомощностью» М. Селигмана), что снижает мотивацию и общий тонус [16].

4. Осуждение: проекция и архетип Тени.

Осуждение других неразрывно связано с самокритикой. Психологический механизм проекции заставляет человека применять те же жёсткие критерии к себе, что и к окружающим. С точки зрения аналитической психологии, осуждение — это встреча с собственной Тенью (совокупностью вытесненных, неприемлемых аспектов личности). Чем жёстче человек осуждает кого-то, тем сильнее он подавляет аналогичные тенденции в себе. Это порождает внутренний конфликт и чувство неполноценности. Осуждение, как правило, основано на незнании контекста жизни другого человека, что делает его необъективным и деструктивным.

Кроме того, паттерн осуждения (как других, так и себя) часто сопровождается подавлением негативных эмоций, что приводит к хроническим мышечным зажимам в области горла, грудной клетки и диафрагмы. Это, в свою очередь, снижает эффективность дыхательных практик и делает невозможным глубокое расслабление, необходимое для восстановления.

Исследования в области когнитивно-поведенческой терапии показывают, что отказ от категоричных суждений и принятие права на ошибку (как за собой, так и за другими) снижает уровень тревоги и повышает самооценку. А.Б. Холмогорова, анализируя расстройства аффективного спектра, указывает на паттерны враждебности и критичности как на ключевые мишени психотерапевтической работы [13, с. 350–378].

5. Практика «фиолетовый браслет» как метод коррекции деструктивных мыслительных паттернов.

В 2006 году священник Уилл Боуэн предложил простой способ саморегуляции — так называемый «фиолетовый браслет». Идея такая: человек надевает браслет на руку и старается 21 день подряд не жаловаться, не критиковать, не сплетничать и не выражать недовольство. Если всё же сорвался (сказал что-то из запретного списка), браслет переодевается на другую руку, и отсчёт дней начинается сначала [2].

По сути, метод помогает постепенно менять привычные речевые реакции. Каждый раз, когда человек ловит себя на том, что готов сказать что-то негативное, и сдерживается, он тренирует новый навык — осознанного контроля. Переодевание браслета здесь не столько наказание, сколько обратная связь: мозг получает сигнал, что автоматическая реакция не сработала, и старый паттерн постепенно ослабевает, уступая место новому.

Во многом «фиолетовый браслет» близок к подходам когнитивно-

поведенческой терапии, где важную роль играет отслеживание и пересмотр автоматических мыслей [8, с. 201–215; 14, с. 350–378]. Плюс метода в том, что он не требует специальной подготовки, доступен любому, а переодевание браслета даёт чёткий ориентир для самоконтроля.

Автор статьи попробовал этот метод на себе. Сначала казалось, что выдержать 21 день без жалоб и критики будет несложно, но уже в первые дни выяснилось: негативные высказывания проскакивают незаметно, до 2–3 раз в день. Это говорит о том, насколько глубоко такие привычки въедаются в повседневную речь.

Если смотреть с точки зрения нейропсихологии, здесь задействован механизм нейропластичности: мозг меняет свои связи под влиянием повторяющихся действий. Привычка ныть или осуждать — это устойчивый нейронный маршрут, по которому мысль идёт автоматически, без лишних усилий. Именно поэтому человек, который не считает себя «нытиком», всё равно допускает по 2–3 нарушения в день — они просто не успевают осознаваться.

Психологические механизмы эффективности. Анализ метода позволяет выделить несколько ключевых механизмов его воздействия:

1. Формирование позитивного настроения. Уже с момента пробуждения участник знает, что нельзя говорить о негативе. Это создаёт когнитивную установку на поиск позитивных аспектов в себе, окружающих людях и мире в целом [2; 9]. Происходит тренировка внимания: фокус смещается с проблем на возможности.

2. Развитие самоконтроля. Контролируя свои мысли и слова, человек тренирует способность «держаться в руках». Этот навык генерализуется: повышается общая стрессоустойчивость и способность к саморегуляции в сложных ситуациях [2; 8; 9].

3. Самопознание. Участники эксперимента признаются, что открывают для себя много нового в привычном мышлении и образе жизни [2]. Высокая частота переодеваний (автор статьи в собственном эксперименте фиксировал до 2–3 нарушений в день, не считая себя «нытиком») свидетельствует о глубиной укорененности деструктивных речевых паттернов, которые ранее не осознавались.

4. Работа с локусом контроля. Метод Боуэна перекликается с психологической концепцией внешнего и внутреннего локуса контроля [2]. Вместо того чтобы негодовать из-за несовершенства окружающего мира (внешний локус), человек учится фокусироваться на том, что он сам может изменить — на собственных реакциях и словах (внутренний локус).

Результаты применения. Многочисленные отзывы участников движения свидетельствуют о глубоких личностных изменениях: снижении хронической боли, улучшении отношений, карьерном росте, повышении общего уровня счастья [9]. Важно подчеркнуть, что метод не требует финансовых затрат (браслет можно изготовить самостоятельно) и доступен для применения в любых условиях.

Автор статьи апробировал данную практику в режиме самонаблюдения.

Результаты подтвердили: несмотря на кажущуюся простоту, задача оказывается сложной именно из-за неосознаваемости многих речевых паттернов. Это доказывает, что «ментальная диета» требует не меньших усилий, чем диета пищевая.

Выводы.

Проведённый анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Традиционное понимание здорового образа жизни, ограниченное физическими параметрами, является неполным. Психологическое благополучие и субъективное качество жизни в значительной степени определяются ментальными привычками.

2. Деструктивные мыслительные паттерны (зависть, обида, жалобы, осуждение) выступают серьёзными барьерами для достижения гармонии и счастья. Исследования подтверждают, что зависть сопровождается обидой, тревогой и неуверенностью [1, с. 65–71; 4, с. 112–145], а хроническая обидчивость подрывает психосоматическое здоровье [6, с. 213–220; 15, с. 45–67]. С позиций психологии эмоций и психологии переживания [2; 3] данные феномены требуют осознанной внутренней работы. Их деструктивность усугубляется тем, что они могут быть квалифицированы как формы отсроченной аутоагрессии, а их психосоматические последствия (хроническая кортизолная реакция, мышечные зажимы) способны нивелировать позитивные эффекты физической активности и правильного питания.

3. Практика «фиолетовый браслет» представляет собой эффективный инструмент самонаблюдения и коррекции негативных речевых и мыслительных привычек. Ее эффективность обусловлена формированием позитивного настроения, развитием самоконтроля, углублением самопознания и смещением локуса контроля с внешнего на внутренний [2; 9]. С нейropsychологической точки зрения, метод работает благодаря механизмам нейропластичности и нейронного торможения, позволяя перестраивать устоявшиеся деструктивные нейронные связи.

4. Включение психологических техник, направленных на работу с когнитивными искажениями и эмоциональной регуляцией, в программы формирования ЗОЖ является необходимым условием их результативности. Такой подход можно определить как психогигиену, или ментальную гигиену — систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья [6, с. 5–12].

Таким образом, здоровый образ жизни должен включать не только заботу о теле, но и осознанную работу с мыслями и эмоциями [11, с. 59–61]. «Ментальная диета» не менее важна, чем диета пищевая, и именно она в конечном итоге определяет, чувствует ли человек себя счастливым.

Список литературы:

1. Бескова Т. В. Содержание аффективного компонента зависти / Т. В. Бескова // Общество: социология, психология, педагогика. - 2018. - № 10. - С. 65-71. DOI: 10.24158/spp.2018.10.13 EDN: YLXDFJ

2. Боуэн У. Мир без жалоб: прекрати ныть - и жизнь изменится / У. Боуэн; пер. с англ. - Москва: Эксмо, 2010. - 256 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления кри-тических ситуаций / Ф. Е. Василюк. - Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 200 с.
4. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард; пер. с англ. - Санкт-Петербург: Питер, 2007. - 464 с.
5. Ильин Е. П. Психология зависти, враждебности, тщеславия / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2014. - 208 с. ISBN: 978-5-496-00712-2 EDN: SWBLJM
6. Исангулова И. М. Уровни переживания зависти / И. М. Исангулова // Пространство психоанализа и психотерапии. - 2024. - № 1. - С. 42-51.
7. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л. В. Куликов. - Санкт-Петербург: Питер, 2004. - 464 с.
8. Лебедева-Несевря Н. А. Практики заботы о ментальном здоровье в самосохранительных стратегиях россиян / Н. А. Лебедева-Несевря, А. В. Леухина, Т. В. Сирковская // Журнал социологии и социальной антропологии. - 2025. - Т. 28, № 2. - С. 119-153. - DOI: 10.31119/jssa.2025.28.2.5 EDN: EROSMY
9. Морин Э. 13 привычек сильных духом людей. Верни свою силу, перестань бояться перемен, посмотри в лицо своим страхам / Э. Морин. - Москва: БОМБОРА: Эксмо, 2019. - 336 с. ISBN: 978-5-699-81379-7
10. Нехорошева Э. А. Пропаганда ЗОЖ в образовательной среде / Э. А. Нехорошева, В. Г. Свечкарёв // Новые технологии в учебном процессе и производстве: материалы XXI Международной научно-технической конференции, посвящённой 35-летию полета орбитального корабля-ракетоплана многоразовой транспортной космической системы "Буран", Рязань, 12-14 апреля 2023 года. - Рязань: Рязанский институт (филиал) МПУ, 2023. - С. 820-822. EDN: UBADSF
11. Свечкарёв В. Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта / В. Г. Свечкарёв // Научные известия. - 2020. - № 18. - С. 57-61. EDN: NTJRKN
12. Свечкарёв В. Г. Тренажер "ПравИло" и современный образ жизни / В. Г. Свечкарёв // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XII Международной научно-практической конференции, Гомель, 05-06 октября 2017 года. - Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2017. - С. 258-261. EDN: ZQSSMF
13. Холмогорова А. Б. Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройств аффективного спектра: диссертация... доктора психологических наук: 19.00.04 / А. Б. Холмогорова. - Москва, 2006. - 462 с. EDN: NOKUZH
14. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond / J. S.

Beck. - 2nd ed. - New York: Guilford Press, 2011. - 391 p.

15. Bowen W. A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted / W. Bowen. - New York: Doubleday, 2007. - 192 p.

16. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being / M. E. P. Seligman. - New York: Free Press, 2011. - 368 p.

17. Smith R. Envy in the Digital Age: Social Comparison and Facebook / R. Smith, S. Kim, W. G. Parrott // Journal of Social and Clinical Psychology. - 2018. - Vol. 37, No. 3. - P. 187-205.