Положительные эмоции и их влияние на здоровье: позитивный эффект обусловлен культурной принадлежностью

Тэги: как лечить психосоматику (1680)

Позитивные эмоции считаются важнейшим аспектом здорового образа жизни, ведь негативные мысли и установки, отрицательно воздействуя на психику, негативно влияют и на здоровье в целом. Исследование, опубликованное в журнале «Психологическая Наука», свидетельствует о том, что позитивный эффект положительных эмоций обусловлен культурной принадлежностью человека. Так, позитивные эмоции, испытываемые человеком, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний среди американцев, но подобная взаимосвязь *не прослеживается* среди японцев.

Ученые из Висконсинского Университета в Мэдисоне заключили, что позитивные эмоции влияют на липидный профиль крови по-разному, в зависимости от культуры. Американцы, регулярно испытывающие позитивные эмоции, такие, как радость или счастье, как правило, имеют здоровый липидный профиль крови. Это остается истинным и после учета таких факторов, как возраст, пол и социо-экономический статус. Тем не менее, данная взаимосвязь не работает применительно к японцам.

Специализированная литература ранее не уделяла внимания важности культурного контекста при анализе связи позитивных эмоций и здоровья. Исследование ученых Висконсинского Университета в Мэдисоне является одним из первых исследований в области положительных психосоматичеких проявлений в контексте двух культур (Америка и Япония). В исследовании приводятся биологические измерения здоровья по каждому из испытуемых, что подтверждает его достоверность.

Позитивные эмоции воспринимаются и переживаются по-разному в зависимости от культуры. Именно этот факт сподвиг ученых выяснить, как положительные эмоции влияют на здоровье представителей восточных культур. В данном случае, японской.

В Американской культуре переживание позитивных эмоций является желаемым состоянием и поддерживается обществом. В восточных азиатских культурах часто позитивные эмоции расценивают как проявление темных сторон личности, которые способны привлечь ненужное внимание окружающих. Кроме того, по мнению представителей восточных азиатских культур, фокусирование на проявлении положительных эмоций отвлекает от более важных задач.

В межкультурном сравнительном исследовании приняло участие равное количество американцев и японцев. Каждый участник отмечал, как часто он испытывал ту или иную позитивную эмоцию в течение последних 30 дней. Всего в списке приводилось 10 разных положительных эмоций. Кроме того, исследователи регистрировали липидный профиль крови, который является объективным показателем состояния сердечно-сосудистой системы человека. Коронарно-артериальная болезнь является одним из самых

распространенных заболеваний во всем мире, именно липидный профиль позволяет определить риски заболевания.

Как уже отмечалось ранее, положительные эмоции, испытываемые человеком, позитивно влияют на липидный профиль американцев, но не демонстрируют позитивного эффекта на липидный профиль японцев.

Таким образом, благополучие человека, которое определяется состоянием физического и психического здоровья, во многом зависит от норм культуры, к которой принадлежит человек, и от того, как те или иные эмоции воспринимаются и переживаются представителями той или иной культуры. По мнению экспертов, цепочка положительные эмоции – крепкое здоровье верна далеко не для всех культур.

В будущем ученые Висконсинского Университета в Мэдисоне будут фокусироваться на лонгитюдном исследовании связи эмоций и здоровья. Кроме того, они надеются выявить определенные психотипы среди испытуемых, которые могут указать на то, как склонность к определенной психической реакции сказывается на физическом здоровье человека.

Оригинальная статья: Jiah Yoo, - Link Between Positive Emotions and Health Depends on Culture. Association for Psychological Science, September 7, 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология эмоций, эмоциональный интеллект, эмоции, культура, социальная психология, культурные различия, здоровье, психологическое здоровье, психосоматика.

Источник фото: unsplash.com

