

Лефтеров В.О.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціології та психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУСПІЛЬСТВА – ПРІОРИТЕТНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ВИБІР

У сучасному житті, в силу ряду технологічних, соціально-економічних, політичних, інформаційних та інших процесів, що набувають загрозливих розмірів загострилися різнопланові психологічні проблеми людей, що негативно впливає на їх психічне і психологічне здоров'я. Саме тому всебічне забезпечення психічного здоров'я та психологічного благополуччя громадян задекларовано в базовій концепції розвитку демократичної держави, а також відповідає європейським і світовим тенденціям зміцнення психічного здоров'я та благополуччя, як найважливіших передумов хорошої якості життя і продуктивної діяльності окремих осіб, сімей, місцевих громад і народів в цілому [1].

У той же час, насправді, для вирішення проблем психологічного здоров'я людей в сучасних умовах розвитку українського суспільства, робиться ще дуже мало. І те, що робиться, здебільшого стосується медичної сфери – психіатрії, яка в основному займається хворими людьми. Однак, дослідження свідчать, що практично кожна психічно здорова людина не менше одного-двох разів у житті переживає серйозні психологічні проблеми, для вирішення яких вона потребує кваліфікованої допомоги.

В науці не склалося однозначного підходу до визначення понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». Іноді ці терміни вживають як тотожні, а іноді акцентують увагу на суттєві відмінності між ними. Психічне здоров'я визначається як ментальне здоров'я, використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи. Протилежність психічному здоров'ю – психічні відхилення і психічні захворювання.

За сучасними уявленнями про здоров'я між межами повного психічного здоров'я та проявами психопатології, що вимагає медичного втручання, існує зона пограничних станів, коли людину не можна однозначно назвати ні хворою, ні здоровою – все залежить від критеріїв діагностики. Оцінювати стан здоров'я людини в цих випадках доцільно, використовуючи термін «психологічне здоров'я», що відображає значно більше різноманіття кількісних і якісних характеристик. Психологічне здоров'я – це особистісне здоров'я і визначається

як оптимальне функціонування всіх психічних структур, що забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі.

У науковий лексикон термін «психологічне здоров'я» ввела І.В. Дубровіна. На її думку психологічне здоров'я передбачає інтерес людини до життя, свободу думок та ініціативу, активність і самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віру в себе і повагу іншого, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності, творчість в самих різних сферах життя та діяльності [2].

М.К. Смирнов визначає психологічне здоров'я як високий рівень соціально-психологічної адаптації, що виявляється в гармонійних відносинах з оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту і високим потенціалом досягнення благополуччя в житті [3]. Антропологічна теорія розглядає психологічне здоров'я як стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя. Індивідуальна норма психологічного здоров'я є те краще, що можливо в конкретному віці для конкретної людини при відповідних умовах розвитку [4].

Загально визнано, що тілесне здоров'я людини взаємообумовлене її психологічним здоров'ям. Науковці та фахівці, зокрема, лікарі стверджують, що більшість хвороб тілесних зароджуються на рівні психіки і мають психологічну природу. Сучасні дослідження це підтверджують. Так, наприклад, прихована агресія, може бути причиною виразкової хвороби («в'їдлива людина»); глибокі і не відпрацьовані образи, злість, ненависть іноді можуть бути причиною онкологічних захворювань; захворювання щитовидної залози у жінок часто пов'язано з домашнім насильством, тиранією чоловіка і при цьому глибоким терпінням; нестача радості, психічне вигоряння, любовні страждання – один з факторів серцево-судинних захворювань; а захворювання на грип іноді є захисною реакцією організму і психіки, формою виходу з емоційно складної ситуації, несвідоме намагання взяти тайм-аут тощо [5].

У цілому психологічне здоров'я людини і суспільства знаходиться в прямій залежності від історичних епох. Сьогодні модно порівнювати, що було за часів Радянського Союзу. Дійсно, були негативні речі, але й було багато чого хорошого, і проблема психологічного здоров'я людей так гостро не стояла як сьогодні, з різних причин. Наприклад, в суворі 30-40 роки минулого сторіччя (репресії, війна) – цієї проблеми просто не було, тому що у людей було більш домінантне завдання (потреба) – вижити фізично. У 70-80 роки – в період застою, питання психологічного здоров'я або замовчувалися, або вирішувалися партійними методами (ідеологічний та громадський вплив, психіатричні лікарні, дисидентство тощо).

У наш час ситуація інша. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я до 2020 року психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки хвороб, які будуть лідирувати за кількістю людських працевтрат, пов'язаних з цими захворюваннями. Вже котрий рік поспіль Україна займає перше місце за

кількістю психічних розладів у Європі [6]. За одними даними, майже 2 мільйони українців щороку ставали пацієнтами психіатричних лікарень. За іншими свідченнями в Україні в середньому 2,5 % населення щорічно звертається за психіатричною допомогою до фахівців. 72 % з таких людей переживають тимчасові або прикордонні психічні розлади (депресії, неврози, зміни особистості через певні органічні розлади тощо), при цьому більшість з них залишаються практично здоровими, а частка таких пацієнтів виявляється з патологічними психічними розладами. До 80% українців з психічними розладами жодного разу не зверталися до лікарів [6].

Проте, в Україні набагато більше людей, які потребують психологічної допомоги немедикаментозного характеру. Серед факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я і благополуччя особистості сьогодні виділяють: хронічну втому; страх самотності; сильний страх за своє здоров'я; незадоволеність собою; стрес через сварку з близькими та друзями; стрес через втрату роботи; різноманітні побутові та трудові конфлікти; страх залишитися без грошей; хвороба, смерть близьких тощо. Крім цього сьогодні психологічне здоров'я людей знаходиться також під прицілом соціальної маргіналізації, корупції, безробіття, бездомності, бідності, злиднів, алкоголізму, наркоманії та інших соціальних проблем суспільства. Тотальний вплив на психологічне здоров'я мають зростаючі загрози глобального масштабу: техногенні катастрофи, природні катаклізми, ймовірність соціальних потрясінь, економічних криз, воєн тощо.

Незважаючи на традиційну терплячість і невибагливість українців перераховані вище проблеми сьогодні все більше загострюються в нашій країні. Так, за даними різних дослідників від 50 до 90 відсотків ветеранів антитерористичної операції на сході України мають різні прояви синдрому ПТСР (посттравматичного стресового розладу). А кількість цивільних людей, яких в тій чи іншій мірі вразила психологічна травма війни на сьогодні вираховується десятками і сотнями тисяч.

В цих умовах соціальні інститути суспільства, покликані регулювати і вирішувати численні соціально-особистісні та інші проблеми і протиріччя, відстають від реалій сучасності і фактично не справляються зі своїми завданнями, особливо у сфері духовного життя, психологічного благополуччя і здоров'я людей. Відсутність цілісної і реально функціонуючої державної та суспільної системи забезпечення психологічного здоров'я особистості дорого обходиться і людині, і суспільству. Зростаюча кількість розлучень і кинутих дітей, низька продуктивність праці та систем управління, загрозливо зростаюча соціальна і творча апатія, деградація, низька задоволеність життям і невміння справлятися з життєвими труднощами та проблемами, що виникають, високий ступінь залежності (від наркотиків, алкоголю, ігри тощо), захворюваності та смертності, а також зростаючий рівень злочинності – все це результат психологічних дефектів і невідповідності психосоціального розвитку особис-

тості сучасної людини соціально-економічним, політичним, інформаційним, технологічним, екологічним та іншим процесам, що відбуваються.

На психологічне здоров'я людей сьогодні прямо або опосередковано впливає діяльність державних інститутів, політичних і громадських організацій. Більше того проблема психологічного здоров'я, на наш погляд, сьогодні вийшла за межі окремої людини чи певних малих соціальних груп. Дана проблема в Україні набула вже національного характеру і все більше масштабується. За останні 25 років, напевно, не було тієї сфери життєдіяльності, яка б не реформувалася, іноді по кілька разів. Невдачі реформ, їх непослідовність дуже боляче б'ють по душевному стану людей, вони починають жити в постійному очікуванні найгіршого.

Вищенаведене обумовлює сьогодні доцільність та необхідність масованого використання досягнень психології, рівень розвитку якої достатній для більш істотної ролі її в суспільстві. Зокрема, значний потенціал для профілактики та покращання психологічного здоров'я, має психологічна практика, яка крім профілактики та корекції психологічних розладів, покликана виконувати й інші завдання, наприклад, діагностика і психотерапія, особистісне та професійне зростання, оптимізація діяльності та міжособистісних відносин, удосконалення бізнес процесів, сприяння впровадженню організаційних інновацій тощо.

В сучасних умовах майже всі законопроекти, особливо пов'язані з проведенням реформ, повинні в обов'язковому порядку проходити попередню соціально-психологічну експертизу. Тобто, як ті чи інші закони будуть сприйняті, зрозумілі й прийняті людьми, які психологічні бар'єри можуть виникнути під час реалізації цих законів і реформ, з урахуванням психології закономірного інноваційного опору. Актуалізується проблема психологічної культури і креативно-інтелектуальної складової політичної і всієї управлінської діяльності (психологія толерантної поведінки, психологічна компетентність ведення політичного діалогу, політичної боротьби, пошук прийнятних компромісів та ефективних управлінських рішень тощо). Також вкрай необхідним є систематичний психологічний аналіз наслідків політичних рішень, процесів і явищ, що ініціюються владою з точки зору впливу на психологічне здоров'я людей і суспільства в цілому та оперативне реагування в разі погіршення ситуації.

Для розв'язання існуючих проблем психологічного здоров'я нації пропонується здійснити такі першочергові заходи:

- розвиток дієвої системи надання якісної і доступної психологічної допомоги населенню і організаціям, конструктивний діалог і співпраця з різними інститутами громадянського суспільства та органами місцевого самоврядування з цих питань;

- удосконалення нормативно-правового регулювання системи забезпечення психологічного здоров'я і надання психологічних послуг населенню;

- сприяння психологічному просвітництву населення, в тому числі поширенню психологічних знань з питань збереження та відновлення психологічного здоров'я;

- всебічне зміцнення сім'ї, як одного з найважливіших соціальних інститутів, що сприяють психологічному здоров'ю і благополуччю людей;

- удосконалення діяльності засобів масової комунікації та реклами з питань охорони психологічного здоров'я населення.

- активізація фундаментальних і прикладних досліджень з проблем забезпечення психологічного здоров'я і благополуччя, як окремих категорій людей, так і великих і малих соціальних спільнот, проведення маркетингових, соціологічних і психологічних досліджень в сфері надання психологічних послуг населенню;

- удосконалення й гуманізація діяльності медичних установ, органів соціального захисту та забезпечення населення, правоохоронних структур та відомств з питань покращання психологічного здоров'я населення;

- розробка та впровадження соціальних проектів з метою залучення відповідних інвестицій для розвитку системи психологічної допомоги населенню та організаціям;

- затвердження та реалізація програм психосоціальної реабілітації учасників АТО та постраждалого населення.

Таким чином, зростаючі проблеми сучасного життя як на рівні макро і мікро – соціуму, так і на рівні практично кожної окремої людини – мають пряму або опосередковану психологічну обумовленість. Підвищення рівня психологічного здоров'я людей і суспільства в цілому стає не тільки завданням гуманізації соціальних відносин та підвищення якості життя, а загалом умовою національного буття та перспектив державного розвитку, і саме тому повинно бути пріоритетним напрямком українського сучасного вибору. В найближчі терміни має бути розроблена та впроваджена комплексна державна програма, спрямована на збереження психологічного здоров'я нації.

Література

1. Україна приєдналась до Європейської декларації щодо охорони психічного здоров'я. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.likar.info/novosti-Ukrainy/news-9322-ukrayina-prijednalas-do-yevropeyskoyi-deklaratsiyi-schodo-ohoroni-psihichnogo-zdorovya/>

2. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – №3. – С. 17-21.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: Аркти, 2006. – 320 с.

4. Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А.В. Шувалов // Вопросы психологии. 2004. № 6. – С. 18-33.

5. Бурбо Л. Твое тело говорит: люби себя! Самая полная книга по метафизике болезней и недугов / Л. Бурбо [Перев. с фр.] – М. ООО Издательство «София», 2007. – 336 с.

6. Брут А. Психічне здоров'я нації – під загрозою? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://h.ua/story/17415/>

Литвинова М.П.

практический психолог

*Южноукраинский национальный педагогический университет
имени К. Д. Ушинского*

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ В ОБЩЕНИИ

Современные тенденции общества предъявляют новые требования к взаимодействию и общению между людьми. Новые информационные технологии, новейшие способы коммуникации влияют на обычный для нас процесс общения – трансформируя его. В процессе общения происходит постоянное взаимодействие с различными людьми, с их индивидуально-психологическими особенностями, системой ценностей, убеждений и т.д. и не редко интересы, взгляды на мир, ценности отдельных личностей могут не совпадать.

В современных психологических исследованиях рассматривают различные аспекты процесса общения: взаимодействие людей в ходе коммуникации; особенности общения с помощью новых информационных технологий (социальные сети, приложения для мобильных телефонов и т.д.); причины и факторы трудностей общения и многие другие.

В рамках данного сообщения мы более детально рассмотрим лишь некоторые причины способствующие возникновению трудностей в общении.

В психологической литературе изучением данного феномена занимались: А. А. Бодалёв, Г. Гибш, К. Изард, Г. А. Ковалёв, В. А. Лабунская, А. А. Леонтьев, М. Форверг, И. П. Шкуратова другие.

Многие исследователи стремятся дать как можно более полное и подробное описание причин и факторов возникновения трудностей в общении. Причины возникновения трудностей в общении весьма различны, поэтому рассмотрим мнения лишь некоторых авторов из многочисленного количества исследований по данной проблематике.