УДК 159.942.5+159.98

В. О. Лефтеров, д-р псих. наук, проф.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ НАСЕЛЕННЮ

Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

УДК 159.942.5+159.98
В. А. Лефтеров
ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ
Одесский национальный медицинский университет, Одесса, Украина

Статья посвящена теоретико-прикладному анализу проблем психологического здоровья и предоставления психологических услуг населению. Приводится рассмотрение понятий психическое и психологическое здоровье, факторов и современного состояния психологического здоровья украинцев. Обосновывается необходимость распространения психологической практики и создания и развития эффективной системы предоставления психологических услуг населению.
Ключевые слова: психологическое здоровье, психологическая практика, психологические услуги населению.

UDC 159.942.5+159.98
V. O. Lefterov
PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL SERVICE DELIVERY
The Odessa National Medical University, Odessa, Ukraine

The article is devoted to theoretical and applied analysis of problems of psychological health and psychological service delivery to the public. There is given discussion of concepts mental and psychological health factors and the current state of mental health of Ukrainian people. The necessity of psychological practice spreading and creation and development of efficient provision of psychological services are grounded.
Key words: psychological health, psychiatric practice, psychological service delivery.

Останнім часом значно зріс негативний вплив на особистість різних чинників, у людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Сучасний світ через свою динамічність і суперечливість усе більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її здоров'ї загалом і на психологічному здоров'ї зокрема. Проблема психічного та психологічного здоров'я традиційно має наукове та практичне опрацювання у медицині та психології. Однак сьогодні питання психічного здоров'я людей, їх психологічного благополуччя розглядаються і реалізуються в економіці, екології, юриспруденції, зокрема у законотворчій і правоохоронній діяльності, у сфері соціального захисту та забезпечення населення. Не оминає увагою цю проблематику і політична риторика, яка активізується сьогодні не тільки перед виборами, а є невід'ємним соціально-культурним та інформаційним атрибутом сучасності.

Ця міжгалузева увага до психічного та психологічного здоров'я цілком обґрунтована та своєчасна, оскільки розв'язання цієї проблеми на суспільно-державному рівні може бути тільки при комплексному підході, створенні та реалізації ефективної міжгалузевої системи заходів. Одне з найважливіших місць у цій системі належить психологічній практиці як сфері надання кваліфікованої психологічної допомоги та послуг населенню. У самому широкому сенсі психологічна практика і психологи, які її здійснюють, покликані досягати вельми гуманних, соціально значущих цілей — профілактики психічного здоров'я та забезпечення психологічного благополуччя населення. Тому науково-практичний аналіз проблем психологічного здоров'я сучасної людини та надання психологічних послуг населенню стає надзвичайно актуальним. Спроба цього аналізу з авторських позицій та подання узагальнень і пропозицій наводяться у даній статті.

Взагалі в науці не склалось однозначного підходу до визначення понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». Іноді ці терміни вживають як тотожні, а іноді акцентують увагу на суттєвих відмінностях між ними, тому вважаємо за доцільне провести короткий змістовний аналіз цих дефініцій. 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 та психічні захворювання.

Психічне здоров'я не гарантує душевного здоров'я. При збереженні повної психічної адекватності людина може бути хвора душевно. У свою чергу, душевне здоров'я визначається як оптимальний для особистості, суспільства і життєвих перспектив душевний стан людини. На думку А. Б. Орлова, душа людини багатогранна. Кожна її грань

може давати людині і радість життя, і відчуття повноти існування, і душевний біль. Організм душі, подібно до організму тілесного, таїть у собі безліч і життєвих, і хворобливих проявів [1].

За сучасними уявленнями про здоров'я, між межами повного психічного здоров'я та проявами психопатології, що потребують 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 не тільки душевне, але ще й 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 [2; 3]. 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 та повагу іншого, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності, творчість у самих різних сферах життя і діяльності» [2, с. 41].

О. В. Хухлаєва під психологічним здоров'ям розуміє «динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, у тому числі між людиною та суспільством, а також можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності» [4, с. 5]. М. К. Смирнов визначає психологічне здоров'я як високий рівень соціально-психологічної адаптації, що виявляється в гармонійних стосунках з оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту і високим потенціалом досягнення благополуччя в житті [5].

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 можливе в конкретному віці для конкретної людини за відповідних умов розвитку [6].

Загальновизнано, що тілесне здоров'я людини взаємозумовлене її психологічним здоров'ям. Науковці і фахівці, зокрема лікарі, стверджують, що більшість тілесних хвороб 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 та не відпрацьовані образи, злість, ненависть іноді можуть бути причиною ракових захворювань; захворювання щитоподібної залози у жінок часто пов'язані з домашнім насильством, тиранією чоловіка та глибоким терпінням; нестача радості, психічне вигоряння, любовні страждання — один із факторів серцево-судинних захворювань; а захворювання на грип іноді є захисною реакцією організму та психіки, формою виходу з емоційно складної ситуації, несвідоме намагання взяти тайм-аут тощо [7].

Психологічне здоров'я людини пов'язане з її психологічним благополуччям, якістю життя в цілому. Виділяється «актуальне психологічне благополуччя» й «ідеальне психологічне благополуччя», у якому уявлення про «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття. Зараз активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (сенсожиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіями життя тощо) та її соціальними характеристиками, розробляється і надійний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя. Особливо актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства стає вивчення психологічного здоров'я та благополуччя особистості в екстремальних умовах життєдіяльності, що, перш за все, зумовлено значним збільшенням кількості природних, антропогенних і техногенних екстремальних впливів на людину.

Таким чином, поняття «психічне здоров'я» — складова частина медичного підходу до феномена здоров'я. Психічно здоровою вважається людина, у якої відсутні клінічно виражені прояви психопатології та якій не встановлено діагноз психічного захворювання. Термін «психологічне здоров'я» в цьому сенсі більш нейтральний для сприйняття і має пряме відношення як до психічно здорової людини, так і до розвитку її особистісної індивідуальності. Водночас проблеми психічного та психологічного здоров'я тісно взаємопов'язані. Так, психологічні проблеми, що загострилися, за певних умов і факторів, наприклад, при генетичній схильності до психопатій або у разі глибоких потрясінь і психотравмуючих подій, можуть призвести до неврозу, психозу й інших психічних розладів, у тому числі необоротних. З другого боку, людина з психічними патологіями навряд чи може бути повноцінно психологічно здоровою та благополучною, принаймні в очах громадськості.

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

Сьогодні ситуація інша. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2020 р. психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки хвороб, які будуть лідирувати за кількістю людських

працевтрат, пов'язаних із цими захворюваннями. Уже котрий рік поспіль Україна посідає перше місце за кількістю психічних розладів у Європі [8]. За одними даними, майже 2 млн українців щороку стають пацієнтами психіатричних лікарень. За іншими свідченнями, в Україні в середньому 2,5 % населення щороку звертаються за психіатричною допомогою до фахівців, а 72 % із таких людей переживають тимчасові або пограничні психічні розлади (депресії, неврози, зміни особистості через певні органічні розлади тощо), при цьому більшість із них залишаються практично здоровими, а частка таких пацієнтів виявляється з патологічними психічними розладами. До 80 % українців із психічними розладами жодного разу не зверталися до лікарів [8].

Проте в Україні набагато більше людей, які потребують психологічної допомоги немедикаментозного характеру. Практично кожна психічно здорова людина не менше одного-двох разів у житті переживає серйозні психологічні проблеми, для розв'язання яких вона потребує кваліфікованої допомоги. Серед факторів, які негативно впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості, виділяють: хронічну втому; страх самотності; сильний страх за своє здоров'я; незадоволеність собою; стрес через сварку з близькими і друзями; стрес через втрату роботи; різноманітні побутові та трудові конфлікти; страх залишитися без грошей; хвороба, смерть близьких тощо.

Не випадково у січні 2005 р. на конференції в Гельсінкі була прийнята «Європейська декларація з охорони психічного здоров'я», у якій визнається, що психічне здоров'я та психічне благополуччя — це найважливіші передумови для гідної якості життя і продуктивної діяльності окремих осіб, сімей, місцевих громад і народів у цілому, тому що вони дозволяють людям сприймати своє життя як повноцінне та значуще і бути активними та творчими членами суспільства [9]. Взагалі в резолюціях Ради Європейського Союзу, рекомендаціях Ради Європи та резолюціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, починаючи з 1975 р., визнається важливе значення діяльності, спрямованої на зміцнення психічного здоров'я, а також наявність безпосереднього взаємозв'язку між проблемами психічного здоров'я, з одного боку, і соціальної маргіналізації, безробіття, безпритульності та розладів, пов'яаних із вживанням алкоголю й інших психоактивних речовин — з другого.

Слід зазначити, що в Україні в цілому організована система психіатричної та медико-психологічної допомоги населенню на підставі закону України «Про психіатричну допомогу» [9]. Але це, як правило, медикаментозна допомога хворим людям, а не особистостям, які розвиваються. І якщо такі проблеми, як наркоманія, алкоголізм, СНІД, що вражають десятки і сотні тисяч людей, сьогодні хоча б на слуху, існують різні програми, у тому числі державні, щодо розв'язання та профілактики цих негативних явищ, то проблема психологічного здоров'я, надання якісних психологічних послуг населенню дійсно знаходиться «в застої», у результаті чого реально, явно чи приховано страждають мільйони людей, а зрештою і саме суспільство.

На наш погляд, проблема психологічного здоров'я сьогодні вийшла за межі окремої людини чи певних малих соціальних груп. Дана проблема в Україні набула вже національного характеру і стає все більш масштабною. За останні 20 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.

Соціальні інститути суспільства, покликані регулювати і розв'язувати численні соціально-особистісні й інші проблеми і протиріччя, відстають від реалій нового століття та фактично не справляються зі своїми завданнями, особливо у сфері духовного життя, психічного благополуччя і здоров'я людей. Відсутність цілісної та реально функціонуючої державної та суспільної системи забезпечення психологічного здоров'я особистості дорого обходиться і людині, і суспільству. Зростаюча кількість розлучень і кинутих дітей, неадекватність вибору професії, низька продуктивність праці та систем управління, загрозливо зростаюча соціальна та творча апатія, деградація, низька задоволеність життям і невміння долати життєві труднощі та проблеми, що виникають, високий ступінь залежності (від наркотиків, алкоголю, гри тощо), захворюваності та смертності — усе це результат психологічних дефектів і невідповідності психосоціального розвитку особистості сучасної людини соціально-економічним, політичним, інформаційним, технологічним, екологічним та іншим процесам, що відбуваються.

Вищенаведене зумовлює сьогодні доцільність і необхідність масованого використання досягнень психології, рівень розвитку якої достатній для зростання її ролі в суспільстві. Зокрема, значний потенціал для профілактики та покращання психологічного здоров'я має психологічна практика, яка, крім профілактики та корекції психічних і психологічних розладів, покликана виконувати й інші завдання, наприклад, допомагати у діагностиці та розвитку, особистісному та професійному зростанні, оптимізації діяльності та міжособистісних стосунків, удосконаленні бізнес-процесів, сприяти впровадженню організаційних інновацій тощо.

Повсякденна професійна психологічна практика сприяє зростанню усвідомлення суспільством цінності людської індивідуальності. Соціальне замовлення на психологічні послуги базується на доступному суспільній свідомості уявленні про зміст таких послуг, їх можливості допомагати людям у психологічних труднощах, на які не реагують ніякі інші соціальні інститути. Впливає на цей процес публіцистична і науково-популярна література, що аналізує проблеми сучасної людини, а також засоби масової інформації. Не-

обхідність у застосуванні конкретних психологічних знань і послуг усе більше починають усвідомлювати і представники різних галузей соціальної практики: вчителі, лікарі, юристи, менеджери, політики тощо. Без цих знань їм усе складніше вирішувати свої базові завдання — цілеспрямовано взаємодіяти з людьми, керувати ними. Кількість та інтенсивність практичних психологічних проблем робить їх чутливішими до пропаганди психологічних знань.

Проте, незважаючи на вищеописані проблеми у галузі психологічного здоров'я українців, надання психологічних послуг населенню відбувається дуже повільно, неорганізовано та безсистемно. Сьогодні прийнято говорити про те, що наші люди не дуже-то звикли ходити до психолога. Причини цього різні: традиції, менталітет, дорожнеча послуг, відсутність інформації тощо. У цьому контексті також слід визначати і низьку громадську активність самих психологів і їх професійних спільнот. До речі, у США та країнах ЄС уже давно діє система психологічної допомоги населенню. Надання психологічних послуг організовано спільнотами (асоціаціями) практикуючих психологів, які встановлюють стандарти процесів і якості виконання послуг, стандарти кваліфікації й акредитації психологів-практиків.

Для розв'язання вищенаведених проблем психологічного здоров'я та створення і розвитку ефективної системи надання психологічних послуг населенню пропонується здійснити такі першочергові завдання:

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

— сприяння психологічному просвітництву населення, у тому числі розповсюдженню 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 та благополуччю людей;

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

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

Організація якісної системи психологічних послуг також відповідає концептуальним положенням новітньої наукової галузі — нооетики, зокрема з питань запобігання та розв'язання психосоціальних проблем, що пов'язані з тотальною інформатизацією та технологізацією життя і суспільства [10].

Висновки

Отже, загальновизнано, що зростаючі проблеми сучасного життя як на рівні макро- і мікросоціуму, так і на рівні практично кожної окремої людини мають пряму або опосередковану психологічну зумовленість. Підвищення рівня психологічного здоров'я людей і суспільства в цілому стає не тільки завданням гуманізації соціальних відносин і підвищення якості життя, а загалом умовою національного буття та перспектив державного розвитку. У найближчі терміни має бути створена повноцінна нормативно-правова база, спрямована на збереження психологічного здоров'я нації, що включає доступну систему надання психологічної допомоги населенню, як, наприклад, це організовано в розвинених країнах.

Багато проблем психологічного здоров'я, розвитку особистості, кар'єри, сім'ї, кризові ситуації, масові депресії, стреси тощо можуть і повинні розв'язуватися саме за допомогою функціонування якісної та дієвої системи надання психологічних послуг населенню. Перспективи розвитку психологічної практики та підвищення попиту на послуги психологів-практиків зумовлюються зростаючою залежністю економіки, політики, охорони здоров'я, освіти й інших сфер суспільного життя і діяльності від повноти розуміння та врахування психологічних закономірностей поведінки людей. Потенційним джерелом соціального замовлення психологічних послуг є рівень психологічної культури населення, тісно пов'язаний з усвідомленням цінності людського життя.

Сьогодні назріла необхідність як спільнотам психологів, так і відповідним державним інститутам виробити концепцію комплексної та ефективної системи психологічного обслуговування населення для формування самодостатньої, цілісної, внутрішньо гармонійної та загалом психологічно здорової особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Орлов А. Б.* Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики / А. Б. Орлов. – М. : Академия, 1995. – 272 с.

2. *Практическая* психология в образовании : учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2004. – 592 с.

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

4. *Хухлаева О. В.* Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. – М., 2003.

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

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

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

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

9. *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/.

10. *Запорожан В. Н.* Путь к нооэтике / В. Н. Запорожан. – Одесса : Одес. гос. мед. ун-т, 2008. – 284 с.