

К ПРОБЛЕМЕ МНОГОФАКТОРНОЙ ДЕТЕРМИНАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЕГО ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.Л. Камоза, И.В. Кротова, Н.А. Донченко (Красноярск)

Аннотация. Рассматривается совокупность факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на состояние здоровья современного человека. Это факторы естественного происхождения, а также производные деятельности, скорее разрушительной, самого человека.

Ключевые слова: психическое здоровье, факторы, деятельность человека, детерминанты психического здоровья.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье не только как отсутствие болезни, но и как полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Это в полной мере относится и к здоровью психическому. Как свидетельствуют научные исследования и клиническая практика, цивилизация, постоянно наращивая темпы, способствует росту числа артефакторов (факторов, порождаемых деятельностью самих людей) и все чаще провоцирует так называемые естественные факторы, которые оказывают все более интенсивное неблагоприятное влияние на психическое здоровье людей.

К этим стрессогенным факторам (фактически дистрессорам) следует отнести факторы экстраличностные (экономические, социальные, политические, информационные, технологические, экологические, организационные) и интраличностные (низкая стрессоустойчивость, слабая обеспеченность ресурсами готовности к жизни, изменяющихся условиях существования, к инновационным процессам и т.д.). Надо иметь в виду, что для россиян эти факторы носят специфический характер, они порождены трудностями, связанными с «перестройкой», сменой социально-экономического и политического строя. Медицинская статистика свидетельствует, что за последние 90 лет в России общее число людей, имеющих пограничные психические расстройства, увеличилось в 21,4 раза, количество алкоголиков – в 58,2 раза и т.д.

Особую тревогу вызывают факты снижения уровня психического здоровья подрастающего поколения. Так, по данным Института возрастной физиологии Российской академии образования, в начальную школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья, а к окончанию средней общеобразовательной школы «удельный вес» данной категории учащихся возрастает до 94% [10]. Отсюда следует, что система образования в целом может тоже рассматриваться как специфический неблагоприятный фактор в отношении психического здоровья учащихся, особенно заметный усиливший свое влияние в условиях явно затянувшегося реформирования.

Понятно, что состояние общего и высшего профессионального образования России и психическое здоровье его участников отражают действие более глобальных и системных факторов, о которых мы начали говорить выше. Остановимся на некоторых из них подробнее.

Информационными факторами [1, 6], неблагоприятно сказывающимися на психическом здоровье взрослого и детского населения страны, являются:

1) многократное увеличение объема информационного потока;

2) качество предъявляемой населению информации (нескончаемая череда техногенных катастроф, убийств, пожаров, наводнений, селей, ураганов, бедствий иммигрантов, национальных и локальных конфликтов и войн, финансовых афер, крупных хищений и коррупции, криминальных разборок и т.п.). «Сейчас российский телеэфир насыщен пропагандой жестокости, похоти, пошлости; это очень злое, бесовское дело, нацеленное на растление народа и разрушение государства» [3];

3) значительная часть рекламы по содержанию и форме тоже делает свое «бесовское дело», разрушаясь действуя на психику людей, особенно детскую. Достаточно, например, представить плач, крик, истерику миллионов детей, когда прерываются рекламой их любимые передачи, фильмы и «мультфильмы». А это факт из ряда, казалось бы, самых безобидных;

4) превращение зрителя, слушателя и читателя – потребителей СМИ – в элемент толпы, массы: «Когда тысячи и тысячи людей читают одну и ту же газету, одну и ту же книгу (смотрят или слушают одну и ту же передачу. – Г.З.), у них создается впечатление, что они образуют одну и ту же публику, им кажется, что они всецельны в толпах... На самом деле они подвергаются постоянному подстрекательству... Так, масса читателей становится массой послушных автоматов, образец которой можно видеть в кабинетах гипнотизеров и которую можно заставить делать и заставить верить во что угодно» [16. С. 70]. В этой связи можно вспомнить и мнение Э. Фромма о невротической личности, которая «убегает от свободы в толпу» [15].

К технологическим факторам, оказывающим неоднозначное воздействие на психическое здоровье населения, особенно молодого, причем «с младых ногтей», следует отнести компьютерные технологии, Интернет. Вряд ли стоит оспаривать их как величайшие достижения цивилизации, но несомненны и издержки, особенно в отношении здоровья подрастающего поколения. Справедливо мнение о том, что Интернет стимулирует формирование «чуждесной» картины мира, выполняя по отношению ко всей современной культуре функцию периферии, где происходит накопление

информации о случайном, новом, ненормативном, не вписывающемся в жесткие рамки устоявшихся представлений [14]. В то же время «в группе «жителей Интернета» преобладают люди с нереалистичными и недифференцированными требованиями к себе, дискриминирующие собственную телесность, ощущающие некоторую дистанцию между собой и другими и пытающиеся компенсировать отсутствие чувства близости и взаимоотношения преувеличенными представлениями о собственной независимости, а также отказом следовать общепринятым нормам» [4. С.116].

В медико-психологической литературе уже описаны случаи возникновения патологической зависимости от виртуальной реальности, получившей название «негализм». От чрезмерного увлечения компьютером могут возникнуть симптомы старческого слабоумия даже у совсем молодых людей. Не находясь у компьютера, «патологический пользователь» испытывает угнетенное психическое состояние, раздражение, душевную пустоту, соматические расстройства (сухость во рту, боли в спине и шее), диссомнические расстройства и т.д. Некоторые исследователи (Г. Купер, М. Гриффит) зафиксировали так называемый «синдром компьютерного отказа», когда сбой в работе компьютера для пользователя (патологического) является большим стрессом, чем разрыв с любимым человеком. Ю.Д. Бабаева и А.Е. Войкунская указывают, что наряду с позитивным влиянием на личность компьютерных технологий «возможны негативные трансформации личности при так называемой Интернет-аддикции» [5. С. 91].

Разумеется, указанными выше информационными и технологическими факторами не ограничива-

ется негативная детерминация психического здоровья населения нашей страны [2], как и психического здоровья населения других стран.

Следует отметить негативную роль экологического фактора (различного рода загрязнения окружающей среды, начиная от звуковых и кончая радиационными, отчуждение человека от естественной среды обитания и замена ее на искусственную и т.д.) [10, 11], а также экономического и социально-психологического факторов (прежде всего, к сожалению, все нарастающий разрыв между бедностью и богатством, когда большинство населения России живет за чертой бедности, а также рост межэтнической и межконфессиональной напряженности; угроза социально-политической нестабильности и т.д.) [4, 7, 9, 13].

Сегодня перед специалистами в области психического здоровья стоят две задачи: во-первых, оказывать влияние всеми законными средствами на те неблагоприятно действующие на психическое здоровье факторы, которые находятся вне личности (в частности, участвовать в политической жизни страны, входить в институты государственной власти), во-вторых, оказывать содействие в развитии сети учреждений психологической помощи населению, в-третьих, более активно включаться в оказание профессиональной помощи людям с целью профилактики (просвещение, консультирование) психических расстройств, их терапии и реабилитации.

Иначе говоря, необходимо воздействовать на субъективный фактор – повышение стрессоустойчивости [12], толерантности [4, 9], снижение психической ригидности [8] и т.д., т.е. помочь человеку научиться жить в условиях, которые он не в силах изменить.

Литература

1. Абдеев Р.Ф. Философия информационной цивилизации. М.: Владос, 1994.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 1994.
3. Аргументы и факты. № 17, апрель 2003 г.
4. Асмолов А.Г. Психология обыкновенного фанатизма // Межкультурный диалог. Исследование и практика / Под ред. Г.У. Солдаковой и др. М.: МГУ, 2004. С. 6–14.
5. Бабаева Ю.Д., Войкунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. 1998. № 1. С. 89–100.
6. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: Магистр-пресс, 2000.
7. Ениколопов С.Н., Садовская А.В. «Враждебность» и проблема здоровья // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2000. Вып. 7. С. 59–64.
8. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании и науке, в норме и патологии). М.: Мысль; Томск: ТГУ, 2004.
9. Залевский Г.В. Фанатизм как основание и характеристика деструкции системы ценностей и нездоровья духовного здоровья личности и социальных сообществ. М.: ИПРАН (в печати).
10. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. М.; Кострома: КГПУ, 1996.
11. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Экология человека: теоретическое и экспериментальное исследование качества жизни. М.: Академия, 1996.
12. Селье Г. На уровне целого организма. М.: Наука, 1972.
13. Сидоров П.И., Ганжин В.Т. Общественное здоровье и социальные недуги. М.: Медицина, 1995.
14. Чудова Н.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психологический журнал. 1993. Т. 14, № 6. С. 44–52.
15. Fromm E. Escape from freedom. N.Y., 1941.
16. Moscovici S. L'Age des Foules. Paris: Fayard, 1981.

TO THE PROBLEM OF MULTIFACTORIAL DETERMINATION OF MENTAL HEALTH OF A MAN ON THE MODERN CONDITIONS OF HIS LIVEACTIVITY

T.L. Kamosa, I.V. Krotova, N.A. Donchenko (Krasnoyarsk)

Summary. In the article are considered a complex of factors influencing negative on the mental health of a man today. These are natural factors and the factors as results of peoples activity.

Key words: mental health, factors, technological, informational, economical, ecological.