

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЕКОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

Світлана Іванченко
кандидат психологічних наук
старший науковий співробітник
лабораторії соціально-психологічних
технологій Інституту соціальної та
політичної психології НАПН України

Стаття присвячена проблемі психологічного здоров'я, яке розглядається у екологічному вимірі. Згідно екологічного підходу, людина представляє собою не окремий організм або індивід, а систему «організм плюс середовище». Відповідно, її здоров'я також має розглядатися у контексті оточуючого середовища, як природного, так і соціального. Розглядаються різні підходи у екологічній психології, пропонуються можливі шляхи з промоції здоров'я із залученням громад.

Ключові слова: екологічна психологія, психологічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, промоція здоров'я, якість життя.

Psychological wellbeing is considered in an ecological dimension for the health issue. According to the ecologic approach, human being is considered as a system "organism plus environment" rather than separate organism, individual or group of individuals. Therefore his health is should be considered in the context of environment, biological and social alike. Different approaches within ecologic psychology are analyzed, and some considerations of community action and health promotion are given.

Key words: quality of life, ecologic psychology, subjective wellbeing, health promotion

Поняття психологічного здоров'я, за допомогою якого ми описуємо здоров'я окремого індивіда та суспільства в цілому, складається з таких компонентів як фізичне та психологічне самопочуття, образ життя, соціальна захищеність тощо. Це не тільки і не стільки медична проблема, як психологічна та соціальна, опосередкована багатьма чинниками.

Тісно пов'язані з цим поняттям «суб'єктивне благополуччя» та «якість життя». Суб'єктивне благополуччя відноситься до усіх типів оцінки, як позитивної, так і негативної, яку люди дають своєму життю. Сюди входять

рефлексивні оцінки, такі як ступінь задоволення життям та роботою, інтерес, афективні реакції на події життя. Суб'єктивне благополуччя це загальний термін, який поєднує різні оцінки, за допомогою яких люди оцінюють своє життя, події, своє тіло та розум, обставини у яких вони живуть. Хоча благополуччя та неблагополуччя є «суб'єктивними» оскільки вони відносяться до досвіду людини, маніфестації суб'єктивного благополуччя та неблагополуччя можна спостерігати об'єктивно у вербальній та невербальній поведінці, діях, пам'яті.

Якість життя зазвичай відноситься до ступеня, до якого особисте життя є бажаним чи небажаним, часто з акцентом на зовнішні компоненти, такі як чинники середовища чи рівень статків. На відміну від суб'єктивного благополуччя, якість життя часто вважають більш «об'єктивним», таким що описує радше обставини життя людини аніж її реакцію на ці обставини. Але деякі вчені визначають якість життя більш широко, включають сюди не лише обставини життя, а й сприйняття, думки, почуття особистості та реакцію на обставини. Так, визначення якості життя за ВООЗ – «індивідуальне сприйняття позиції у житті у контексті культури та системи цінностей, у якій люди живуть та у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами и переживаннями» [9]. ВООЗ включає такі параметри оцінки якості життя:

- 1) Фізичні: енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон та відпочинок.
- 2) Психологічні: самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення.
- 3) Ступінь незалежності: повсякденна активність, працездатність, залежність від медикаментів та лікування.
- 4) Життя у суспільстві: соціальні зв'язки, дружні стосунки, прийняття людини у суспільстві та її соціальна значущість та професіоналізм.
- 5) Оточуюче середовище: житло та побут, безпека, дозвілля, доступ до інформації, екологія (клімат, забруднення, перенаселення).
- 6) Духовні та особисті переконання.

Великою мірою психологічне здоров'я людей залежить від соціальних, економічних, політичних та інших чинників. Останнім часом сюди додають екологічний чинник, маючи на увазі вплив на здоров'я забруднення довкілля, якості харчових продуктів, наслідків техногенних аварій тощо. Але екологічний контекст значно ширший, і останнім часом спостерігається тенденція до його експансії – це не лише природне довкілля, а й соціальне оточення, і психологічні показники.

Ми розглянемо деякі підходи та напрямки досліджень, які ведуть нас до окреслення проблемної зони екологічного виміру психологічного здоров'я і пов'язаних з ним понять – екологічної свідомості, суб'єктивного благополуччя та якості життя.

Метою даної статті є аналіз підходів до проблеми здоров'я у екологічному вимірі та спроба визначити шляхи формування екологічної свідомості як умови покращення психологічного здоров'я.

Поняття «Екологічна психологія» використовується у досить різних контекстах – відомо щонайменше 4 напрямки досліджень¹. Ми будемо говорити про той варіант, який бере початок від робіт Джеймса Гібсона [2].

Екологічний підхід у психології розвивався у другій половині ХХ ст. як результат розуміння того, що лабораторна психологія не може дати точної відповіді через неврахування певних чинників поведінки людини. Дані лабораторних експериментів відрізнялися низькою «екологічною валідністю», що спонукало дослідників переглянути методологічні засади психології (перш за все, когнітивної).

Одним з першим екологічний підхід у психології запровадив Дж.Гібсон у своїй теорії екологічного сприйняття. За Гібсоном, людину оточує не фізичний, а «екологічний світ». «Суб'єкт» та «оточуючий світ» є взаємодоповнюючими, оскільки суб'єкт здійснює вплив на цей світ, він не існує «сам по собі». Тому у будь який аналіз має бути включена така змінна як сукупність умов

¹ Психологічна екологія, соціально-екологічний підхід, психологія довкілля, екологія людини та ін.

середовища. Завданням психології Гібсон вважає розробку психології «людини у екологічному світі», що доповнює психологію «людини у фізичному світі». Важливою особливістю оточуючого світу є те, що він містить у собі інформацію, яку організм активно вибирає для підтримки свого існування [2].

Ще більш широке розуміння екологічного знаходимо у Грегорі Бейтсона. Бейтсон, відомий американський антрополог, його праці дещо недооцінені у психології, проте саме він поставив питання екології не лише сприйняття, а розуму взагалі [1].

Ще у 1970 р. Бейтсон підняв проблему виживання людської цивілізації. Він наголосив на екологічній кризі, яку ми повною мірою переживаємо сьогодні. Бейтсон вважає, що її причини лежать у сумісній дії технологічного прогресу, зростанні чисельності населення та традиційних хибних ідей щодо природи людини та стосунків з оточуючим середовищем [1, с.454].

Бейтсон висловив припущення, що «свідомість містить систематичні викривлення бачення, які стають руйнівними для балансів між людиною, його суспільством та його екосистемою, коли ці викривлення впроваджуються сучасною технологією» [1, с.405].

По-перше, Бейтсон вважає, що треба розглядати організм (як індивідуальний, так і будь який сукупний організм – група, суспільство тощо) не ізольовано, а як «організм плюс оточуюче середовище», тобто враховувати контекст, у якому існує та діє організм. «Одиницею виживання є гнучка система «організм у своєму оточуючому середовищі» [1, с.416].

Далі він проводить паралель між еволюційною одиницею виживання і розумом. У своїх міркуваннях Бейтсон доходить висновку, що одиниця еволюційного виживання та одиниця розуму ідентичні. Він дорівнює розум у широкому розумінні екосистемі («Розум є щось іманентне великій біологічній системі – екосистемі», с.425).

По-друге, він наголошує, що організм, сфокусований на власному виживанні, завершує свій «прогрес» руйнуванням оточуючого середовища.

Розглядаючи еволюцію ідей, він зауважує, що на певному етапі відбулося відділення поняття розуму від природного світу, коли виникла ідея богів. «Але, якщо ви відокремлюєте розум від структури, якій він іманентний (людським стосункам, людському суспільству чи екосистемі), ви впадаєте у фундаментальну помилку» [1, с. 450]. «Починаючи з епістемологічної помилки вибору хибної одиниці, ви закінчуєте тезою «Людина проти природи» [1, с. 449].

Ця помилка призводить до того, що людина починає воювати із своїм середовищем. «Якщо ви самовпевнено приписуєте весь розум самому собі, ви почнете бачити оточуючий світ як нерозумний... Оточуюче середовище почне здаватися вам створеним для експлуатації. Вашою одиницею виживання станете ви самі, ваш народ і ваші сородичи, протиставлені оточенню інших соціальних одиниць, інших рас, звірів та овочів» [1, с.427].

Бейтсон приходять до формулювання проблеми «поєднання людини з її біологічним оточенням через посередництво свідомості». «Якщо у свідомості відсутня інформація про природу людини та оточуючого середовища, або ця інформація викривлена чи неправильно обрана, тоді цілком ймовірно що це поєднання почне генерувати мета-неупорядковану послідовність подій» [1, с.409].

Бейтсон наголошує, що треба переглянути власні уявлення про себе та своє середовище: «якщо ця ідентичність ментальної та еволюційної одиниць вірна», то «необхідно реконструювати наші уявлення про себе та інших людей». Таким чином, подолання сучасної екологічної кризи залежить від перебудови людської свідомості, перегляду стосунків людини з своїм оточенням.

У Росії останніми роками розвивається психологія екологічної свідомості, завданням якої є розробка поняття «екологічна свідомість», його генезис, вивчення психологічних механізмів та розробка дидактичних методів та навчальних матеріалів. Як зазначає В.Панов (2007), у психології екологічної

свідомості, як альтернатива антропоцентричній свідомості, має розвиватися екоцентрична свідомість. Це означає, що людина виступає та усвідомлює себе у якості «процесуальної одиниці» самовтілення природи [3].

Іншим джерелом екологічного підходу у психології є праці американського психолога Джеймса Келлі, автора екологічної метафори [7].

Екологічна метафора визначається як взаємодія між індивідами та множиною соціальних систем, до яких вони належать. Екологічні принципи взаємодії між популяцією, екосистемою та біосферою по аналогії застосовуються до взаємодії між індивідом та громадою, оточуючим середовищем, суспільством та світом.

Дж.Келлі (1966) запропонував чотири принципи екологічного підходу:

1) взаємозалежність: громада/спільнота є системою, зміни одного аспекту будуть мати наслідки для інших аспектів, і будь яке втручання має передбачати вплив на цілий осередок і бути готовим до незапланованих наслідків;

2) циклічність ресурсів: кожна громада/спільнота має ресурси, які треба визначити, та можливості для розвитку нових ресурсів; ресурсний підхід акцентує підсилення індивідів, груп, організацій в середині громади; втручання матимуть більший вплив, якщо вони спираються на власні існуючі сили, а не на впровадження зовнішніх механізмів для змін;

3) адаптація: те що робить індивід, є адаптивним до вимог оточуючого середовища;

4) успадкування: кожна громада має історію, яка створила існуючі структури, норми, настановлення та політику, і будь які втручання у громаду мають поважати цю історію та розуміти, чому система існує саме у такій формі [8].

Згідно екологічного підходу, саме соціальний контекст, а не психологічні або біологічні чинники є головною причиною більшості соціальних проблем.

Праці Келлі та інших дослідників були розвинені далі у громадській психології здоров'я, яка зробила внесок у аналіз проблем здоров'я саме на рівні

громади. Вихідним положенням тут є визнання, що громада є посередником між індивідом та соціумом. Стосунки у громаді визначають соціальну ідентичність, яка формує пов'язані із здоров'ям досвід та практику. Також вони часто спонукають або утримують членів громади від контролю над власним здоров'ям [4]. Прикладом тут можуть бути різні релігійні громади, які відмовляються від контрацепції або від сучасної медичної допомоги.

Громадська психологія здоров'я вивчає теорію та методи роботи з громадами щодо подолання хвороб та промоції здоров'я. К.Кемпбел та М.Мюррей (2004) розглядають такі питання, як роль колективних дій у покращенні здоров'я, психосоціальні медіатори участі громади та здоров'я, потенційну роль партнерства у створенні «здорової громади» [4]. Автори наголошують на необхідності зрозуміти, що складає «контекст, спрямований на покращення здоров'я». Ключовими тут є поняття участі у колективних діях, які підвищують вірогідність того, що люди будуть діяти у напрямку покращення здоров'я. Участь у колективних діях, спрямованих на покращення здоров'я, може вести до створення громадських мереж, здатних грати роль буфера, що захищає окремих індивідів від негативного впливу стресорів на здоров'я.

Промоція здоров'я та благополуччя стали центральною темою психології громад останніми роками. Промоція здоров'я на рівні громади в цілому стала більш популярною ніж індивідуально зорієнтоване зменшення ризику (профілактика). Якщо профілактика спрямована на зменшення проблем (захворюваності, травм), промоція може бути визначена як покращення здоров'я та благополуччя. Е.Коен (1996) визначив 4 характеристики промоції здоров'я: проактивний характер, зосередження на популяції (а не на індивідах), інтегровані дії що охоплюють індивідів, родини, спільноти та макро-соціетальні структури; довготривалі акції [6].

Е.Коен (1994) виокремив 5 шляхів до психологічного здоров'я та благополуччя:

1. Зв'язок з оточуючими, який формується у ранньому дитинстві.

2. Розвиток компетенцій відповідно до віку та культурного середовища.
3. Соціальне оточення - ідентифікувати характеристики середовища, які пов'язані із здоров'ям і потім змінювати соціальне середовище у бік цих характеристик які є важливими для самопочуття.
4. Надання повноважень – отримання контролю над власним життям, інтервенції дають змогу вправлятися у своїх силі та само-детермінації.
5. Пошук ресурсів для подолання стресів. Здатність ефективно боротися зі стресами є ключовим шляхом до здоров'я та благополуччя [5].

Отже, враховуючи соціальний контекст як екологічний вимір, завданням для соціальних психологів тут виступають промоція та профілактика, інтервенції на рівні громади, залучення громад та надання їм повноважень, пошук характеристик середовища, пов'язаних із здоров'ям. Для з'ясування таких характеристик ми провели пілотне дослідження серед різних соціально-демографічних груп, які по-різному ставляться і об'єктивно мають різні статуси здоров'я. Проблема психологічного здоров'я розглядається нами у зв'язку індивідуального здоров'я з оточуючим середовищем та способом життя.

У дослідженні взяли участь чотири соціально-демографічні групи: студенти ВНЗ (43 особи, 19 чол., 24 жін., вік 19-22 р.), співробітники МВС (40 осіб, чол., вік 18-30 р.); наркозалежні (45 осіб, 33 чол., 12 жін., вік 20-50 р.) та медичні працівники - патронажні сестри Червоного Хреста (32 особи, жін., вік 30-60 р.).

Результати опитування показали, що найбільш здоровими себе вважають співробітники МВС – вони оцінили своє здоров'я як «відмінне» (37%) та «добре» (60%). На другому місці студенти: по 40% оцінили його як «добре» та «задовільне». Далі медсестри, 75% яких вважають своє здоров'я задовільним. Найбільш нездоровими вважають себе наркозалежні – 44% оцінили своє здоров'я як «задовільне», а 24% - як «погане».

Відповідно, свій спосіб життя найбільш здоровим вважають співробітники МВС (на 80-100%), далі йдуть медсестри (на 80%), студенти (50-

70%). Найбільш нездоровим свій спосіб вважають наркозалежні – більше половини з них дали оцінку 50% та менше. Серед усіх груп найчастіше причинами цього називалися екологія, хвороби та шкідливі звички. При тому серед проблем, які становлять загрозу власному здоров'ю, студенти на перше місце поставили саме екологію – забруднення довкілля та низьку якість продуктів харчування. Також екологію вважають найбільшою загрозою медсестри, разом із нездоровим способом життя. Співробітники МВС теж назвали екологію, але на першому місці за кількістю відповідей у них іде «відсутність загрози». Наркозалежні на перше місце поставили свою залежність від наркотиків та інші хвороби (ВІЛ, туберкульоз, гепатит), а також свій спосіб життя. Шкідливі звички (мова йде перш за все про паління) як загроза здоров'ю стоять на другому місці у студентів та співробітників МВС, у медсестер це вікові проблеми (ця група є старшою за віком).

Загалом, спостерігається тенденція локалізувати загрозу здоров'я або назовні – це екологічні проблеми, спосіб життя; або всередині – це хвороби, шкідливі звички. Більш «здорові» групи локалізують загрози зовні, а «хворі» (наркозалежні) – у собі. При цьому найбільш поширена відповідь на питання «Як ви турбуєтеся про здоров'я?» була «ніяк», або «лікуюся». Тобто, доки людина більш-менш здорова, вона схильна сприймати загрозу ззовні, а коли стикається з хворобою, фокус зсувається на себе і тут коло пошуків стає вужчим – «лікування, дотримання режиму».

Можна вважати, що люди усвідомлюють зв'язок між екологічною ситуацією та власним здоров'ям і, таким чином, погіршення екології дорівнює погіршенню здоров'я. Цю тезу можна переформулювати у завдання «покращувати екологію заради покращення здоров'я». Але при цьому екологічний чинник є зовнішній, на який людина не має впливу – ми не можемо змінити клімат, не можемо зупинити атомні станції та металургійні гіганти. Внутрішнім він стає, коли людина стикається з хворобою. Це як бій на відстані – коли стріляють гармати, і ближній бій, коли бачиш ворога в обличчя. Часто

буває, доки не побачиш обличчя ворога – біди наче не існує. І це особливо стосується проблем здоров'я. Багато людей схильні ігнорувати проблему, доки вона не виявиться дуже серйозною.

Висновки

У сучасній психології ми знайшли щонайменше два розуміння екологічного – перше відноситься до методології і формулюється як вимога враховувати чинник оточуючого середовища, контекст, і навіть переглянути саме співвідношення «людина – оточуючий світ». Друге розуміння переносить фокус на соціальний контекст і наголошує на необхідності практичних дій (втручання), спрямованих на підсилення ролі громади у покращенні психологічного благополуччя та підвищенні якості життя шляхом участі, надання повноважень та промоції здоров'я.

Принципи екологічного підходу до проблеми психологічного здоров'я можна підсумувати як (1) розгляд психологічного здоров'я у контексті соціального та природного середовища; (2) формування «екологічної свідомості»; (3) переорієнтація на колективний рівень дій, спрямованих на посилення громад, їхньої компетентності, (3) промоція психологічного здоров'я та благополуччя, підвищення якості життя.

Подальше дослідження має бути спрямоване на пошуки методів та засобів залучення громад до промоції здоров'я не лише індивідуального, а й громади та довкілля в цілому, як єдиної екосистеми. Промоція здорового способу життя, як підхід, спрямований на активізацію участі громади у вирішенні проблем громадського здоров'я, може впливати на соціальні детермінанти здоров'я та хвороби, щоб зменшити рівень ризикованої поведінки або підвищити позитивний результат оздоровлення.

Література

1. Бейтсон Г. Екологія розуму. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии / Г.Бейтсон, пер. с англ. - М.: Смысл. 2000.

2. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию / Дж.Гибсон, пер. с англ. - М. 1988.
3. Панов В.И. Состояние и проблемы экологической психологии // Экологическая психология / В.И.Панов. Изд-во ПИ РАО - М. 2007.
4. Campbell C., Murray M. Community Health Psychology: Promoting Analysis and Action for Social Change // Journal of Health Psychology. 2004. V. 9. No.2. 187-195.
5. Cowen E.L. The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities // American Journal of Community Psychology. 1994. No.22. P.149-179.
6. Cowen E. L. The ontogenesis of primary prevention: Lengthy strides and stubbed toes // American Journal of Community Psychology. 1996. No.24. P.235-249.
7. Kelly J.G. An Ecological Paradigm: Defining Mental Health Consultation as a Preventive Service // Prevention in Human Services. 1986. No.4. P. 1–36.
8. Kelly J.G. Ecological constraints on mental health services // American Psychologist. 1966. No.21. P. 535-539.
9. Scoring and Coding for the WHOQOL-HIV Instruments. WHO, 2002.