

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Загальна проблема, в межах якої зосереджені наші дослідження, в першу чергу пов'язана з вивченням особливостей функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності. Цілком зрозуміло, що ця проблема надзвичайно масштабна й багатопланова; певні, так би мовити, її райони досліджувалися не тільки значним числом фахівців різного наукового профілю, але й так само колективом лабораторії психології творчості [1, 2, 3, 4].

Одразу слід підкреслити, що дана проблема цілком вписується в більш масштабну: **ЛЮДИНА В КРИТИЧНИХ, КРИЗОВИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ТА СИТУАЦІЯХ**. Спеціальні дослідження саме в цьому напрямі ми започаткували конкретним циклом, присвяченим вивченню наслідків чорнобильської атомної катастрофи [2].

Щоб було більш зрозуміло, чому ми залучаємо до наших розробок деякі «прикордонні» проблеми, зазначимо, що в своїх задумах ми, в тому числі, поєднуємо вказані напрями з дослідженням саме психологічного інтелектуального (творчого) здоров'я людини в сучасних умовах хронічних різнобарвних інформаційних криз аж до екстремальних умов під час військових дій. Тут ми, зокрема, маємо справу з аналізом формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах та особливостей реалізації й трансформації системи такої готовності.

Приступаючи до аналізу питань психологічного здоров'я сучасної людини, ми повинні спочатку зробити низку необхідних, як нам здається, суттєвих, обумовлень, а саме:

- поняття «психологічне здоров'я» розповсюджується на кожну людину (будь-якого віку, статі, незалежно від саме фізичного стану та т. ін.);
- під психологічним здоров'ям ми розуміємо можливості конкретного суб'єкта досягти позитивного наслідку в його трудовій, побутовій, ситуативній діяльності, що не характеризується якимись яскраво вираженими особливостями («звичайна діяльність» в усіх її різновидах);
- людину можна вважати тим більш психологічно здоровою, чим більше вона у змозі досягти позитивних результатів у різних видах діяльності, коли вони ускладнені різноманітними факторами, тим більш, коли їх можна вважати кризовими, аварійними, катастрофічними.

Тут також потрібно зазначити, що рівень психологічного здоров'я може характеризуватись рівнем адаптації, пристосування суб'єкта до змін в умовах діяльності, виникненням неочікуваних часом досить суттєвих змін, перешкод, бар'єрів, які необхідно подолати для досягнення того чи іншого результату.

Ми вводимо, так само в межах нашого аналізу, поняття психологічного здоров'я, яке характеризує людину наступним чином в залежності від умов, в яких вона виконує ту чи іншу діяльність (при цьому все ж треба вести мову про діяльність, так би мовити, «середньої» складності):

- суб'єкт, що не виконує успішно (вчасно, якісно, приблизно на заданих умовах) свою діяльність в порівняно підвищених комфортних умовах (зручне робоче місце, відсутність зовнішніх перешкод, відсутність стресових подразників та т. ін.) відповідно визначається наявністю низького рівня психологічного здоров'я;

- суб'єкт, що не виконує приблизно таку ж саму роботу при інших рівних умовах з попереднім варіантом, але при наявності незначних перешкод – зниженим психологічним здоров'ям;

- суб'єкт, що працює в звичайних умовах (при наявності незначних перешкод), виконуючи роботу з більшими зусиллями, часовими відставаннями, якісними помилками – визначається психологічним здоров'ям, близьким до «норми»;

- суб'єкт, що виконує свою діяльність при наявності дуже суттєвих перешкод (криза, аварія, катастрофа) – може бути охарактеризований високим рівнем психологічного здоров'я, а якщо ця діяльність виконується з показниками високого рівня – швидше, якісніше, то мова може йти про надвисокий рівень, при хронічних досягненнях високих рівнів – про своєрідні високі здібності, тренованість, високу адаптивність.

При цьому виражений реєстр робочих визначень, звичайна річ, в дуже розмитих констатаціях передбачає, що в умовах діяльності не використовуються штучні «стимулятори» – суттєві підказки, зміна режиму роботи та т. ін. В даному випадку нас в першу чергу цікавить питання подолання труднощів, прийняття рішень в ускладнених, а часом екстремальних умовах, формування психологічної готовності саме до подолання цих ускладнень. Коротко звернемось до цього аспекту.

Людина взагалі живе в режимах ускладнень, небезпек, різного характеру криз та екстремальних ситуацій. Парадоксально, але вже саме життя містить в собі, скажімо так дещо філософськи, задалегідь запрограмований і зовсім не радісний для осіб невіруючих в безсмертя, як це не прикро, абсолютний кінець. Недарма відомий польський автор значної кількості «гострих думок» Станіслав Лец висловив одну з них наступним чином: жити – це хворіти, хто живе, той помирає. Але по дорозі до такого анти-хеппіенду людині доводиться переживати дуже багато різноманітних неприємностей, починаючи від батьківських покарань у дитинстві й закінчуючи хворобами, конфліктами в дорослі й останні роки життя. Таким чином можна сказати, що людина живе у світі труднощів і це можна розглядати як своєрідну норму. Але норму лише до того часу, коли людина в змозі ці труднощі долати. В іншому випадку людина намагається при можливості уникати ускладнень, «ховатись» від них, або ж її чекають стреси, хвороби, психічні захворювання, нерідко навіть суїцид.

Усе вище сказане звичайно не є чимось оригінальним, адже ми постійно зіштовхуємось з природними катаклізмами, а ще частіше саме з тими, які створюють самі люди. В природі це землетруси, урагани, пожежі, засухи. Людина ж виявляє свою «майстерність» створювати іноді, так би мовити з нічого, аварії, конфлікти, «глухі кути» для свого чи чийогось життя (величезна кількість нещасних випадків відбувається в звичайних побутових умовах).

На закінчення цих банальних (але актуальних!) сентенцій доводиться лише нагадати, що кожному з нас потрібно думати про своє особисте виживання,

виживання своїх рідних, колег. А для цього чи не в першу чергу дійсно необхідна психологія, щоб розуміти, оцінювати, приймати рішення, створювати свій особистий арсенал, своє мистецтво подолання різноманітних ускладнень та труднощів.

Література

1. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці. К.: Знання, 1989. 48 с.
2. Моляко В. А. Творческая конструктология (пролегомены). К.: Освіта України, 2007. 388 с.
3. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко. К.: Освіта України. 2008. 702 с.
4. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко, Т. М. Третяк та ін.; за ред. В. О. Моляко. К.: 2007. 308 с.