

Учреждение образования
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Республиканская
научно-практическая конференция
с международным участием
(Минск, 22 декабря 2015 г.)

Тезисы докладов

Минск
Академия МВД
2015

УДК 614
ББК 51.1
А 43

Редакционная коллегия:

кандидат медицинских наук, доцент *Г.В. Мережко* (ответственный редактор);
кандидат юридических наук, доцент *М.П. Шруб*;
кандидат медицинских наук, доцент *А.О. Гусенцов*;
кандидат медицинских наук, доцент *С.Н. Чигирь*

Актуальные вопросы здорового образа жизни : тез. докл.
А43 респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Минск, 22 декабря 2015 г.) / учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь» ; редкол.: Г.В. Мережко (отв. ред.) [и др.]. – Минск : Академия МВД, 2015. – 147, [1] с.

ISBN 978-985-427-961-9.

В сборнике представлены тезисы докладов научных и практических работников органов и учреждений Министерства образования, Министерства здравоохранения и Министерства внутренних дел Республики Беларусь, Российской Федерации и Украины, отражены современные взгляды на проблему рациональной организации здорового образа жизни в зависимости от вида профессиональной деятельности. Информация может быть использована для совершенствования психолого-педагогической, общемедицинской практики и поведенческой деятельности.

Издание предназначено для специалистов системы образования, здравоохранения, сотрудников органов внутренних дел.

УДК 614
ББК 51.1

ISBN 978-985-427-961-9

© УО «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2015

Е.Б. Микелевич

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЗАВИСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

Всемирная организация здравоохранения характеризует психическое здоровье как «...состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества»[3]. Психическое здоровье является важнейшим результатом и ресурсом развития личности. Оно лежит в основе любой деятельности индивида, в том числе и его профессиональной успешности.

Учитывая, что психическое здоровье и благополучие имеют важнейшее значение для способности мыслить, проявлять эмоции, общаться, работать, развиваться, укрепление, защита и восстановление психического здоровья должны восприниматься как имеющие жизненно важное значение. В 2013 г. Всемирная ассамблея здравоохранения утвердила Комплексный план действий в области психического здоровья на период 2013–2020 годов [3].

Многочисленные социальные, психологические и биологические факторы определяют уровень психического здоровья человека в каждый момент времени. Факторами риска для психического здоровья признается длительное социально-экономическое давление, стремительные социальные изменения, стрессовые условия на работе, гендерная дискриминация, социальное отчуждение, нездоровый образ жизни, риски насилия и физического нездоровья и др. Современный мир отличается стремительным развитием, противоречивостью событий, необычайной сложностью, лавинообразным потоком информации; он пронизан сильными противоборствующими тенденциями, что свидетельствует о качественном переходном периоде в жизни общества. В этих условиях актуализируются проблемы дисгармонии социальной изолированности, возрастают различия между отдельными социальными группами и слоями общества. Стоит отметить, что развитие индивида в современном глобализирующемся мире представляет собой противоречивый и сложный процесс. С одной стороны, можно констатировать расширение границ личностной свободы на основе бурного развития политических и социальных институтов, новых видов коммуникации, различных инфраструктур, а с другой – процесс усиления отчуждения каждой отдельной личности от социального общества, государства и от собственной природы в целом. Бурные изменения в социальной жизни человека приводят к усложнению и качественному преобразованию эмоционально-чувственной сферы, социальной трансформации личности, что служит основой межличностных конфликтов, распрей, войн. На фоне жесткой конкуренции, острой необходимости бороться за собственное выживание, обостренного чувства несправедливости и стремления соответствовать идеалам общества рождается чувство зависти [6, с. 41].

А.В. Пилишина интерпретирует зависть как стойкое психическое образование, охватывающее ряд различных форм социального поведения и чувств по отношению к тем, кто обладает чем-либо (материальным или духовным), чем хочет владеть завидующий, но не владеет [6, с. 41]. Зависть как активная эмоция, оказывающая мощное разрушительное воздействие на индивида, неоднократно играла роковую роль в истории человечества, она является не только причиной переворотов в человеческом мировоззрении, источником ненависти, преступлений, войн, она – источник психического нездоровья.

Ц.П. Короленко констатирует, что до настоящего времени психиатры, психологи и психотерапевты уделяют недостаточное внимание диагностике и анализу феномена зависти, что редуцирует клинические описания и анализ ряда эмоциональных состояний, эмоциональных

нарушений непсихотического, психотического и личностного уровней, снижает эффективность их психотерапевтической коррекции [4, с. 96].

Роль зависти как проблемы в консультировании и психотерапии анализирует О.Р. Бондаренко. Зависть, связанная с проблемами самооценки, играет ту или иную роль во всяком нарушении личности. В первую очередь это касается нарциссических расстройств личности, параноидных страхов и агрессивных, разрушительных фантазий, нередко в сочетании с проблемами психосоматического характера. В отношениях зависть разделяет, создает дистанцию. Тот, кто завидует, занимает оборонительную позицию по отношению к враждебному миру, у него отсутствуют представления о положительной самооценке. В настроении, как правило, доминирует смесь печали о себе и ненависти к окружающим в сочетании с отчаянием и унынием, а также ощущением того, что все предопределено. Со временем агрессивность нарастает, а затаенная обида становится стилем жизни. Сильное чувство зависти не позволяет спокойно перенести происходящее с возрастом ограничение собственных возможностей и вызывает негативное отношение к молодежи, возможности которой еще не ограничены [2, с. 271].

Естественными составляющими зависти и ее последствиями являются негативные физиологические и психологические реакции. П. Куттер отмечает: «Зависть может выродиться в самобичевание. <...> Интенсивное самобичевание может вызывать физические симптомы. Человек “бледнеет от зависти”, поскольку сжимаются кровеносные сосуды и повышается кровяное давление; человек “желтеет от зависти”, поскольку кровь насыщается желчью» [5].

В консультативной, терапевтической и аналитической работе крайне необходимо обращаться к теме зависти, поскольку без осознания зависти не могут быть признаны или интегрированы и положительные эффекты терапии [2, с. 271].

Эмоциональное переживание зависти столь широко распространено, что, с одной стороны, может приводить к тяжелым психическим и психосоматическим нарушениям, а с другой – находится под запретом в обществе и входит в число наиболее часто отрицаемых психических конфликтов. Зависть представляет собой одну из самых сложных проблем консультирования, терапии и анализа еще и потому, что консультант при столкновении с ней должен в основном преодолевать конфликты, связанные со стыдом [2].

Ввиду индивидуального и общественного значения проблематики зависти важнейшая задача психологии состоит в том, чтобы узаконить зависть как одно из человеческих чувств, осознанно использовать ее для понимания отношений между людьми и таким образом снять с нее моральный арест. Как и другие психические импульсы, зависть, отде-

ляясь, становится незрелой, приобретает чудовищные формы и склонна к крайним, непереносимым для общества проявлениям. Однако если она интегрирована в сознание и занимает четко определенное место в динамике нашей эмоциональной системы, то эти негативные проявления менее вероятны.

Так, Т.В. Бескова в ходе исследования выявила, что диспозиционная завистливость коррелирует: с невротичностью, сопровождающейся психосоматическими нарушениями; депрессивностью, признаки которой проявляются в эмоциональном состоянии, поведении, отношениях к себе и социальной среде; раздражительностью, свидетельствующей о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию; застенчивостью, отражающей наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах; открытостью (чем более человек самокритичен, тем вероятнее, что он находит в себе единичные или множественные признаки зависти; и, напротив, при низком уровне самокритичности человек вряд ли признается в наличии у себя столь осуждаемой обществом зависти); эмоциональной лабильностью, указывающей на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющейся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции [1, с. 25]. Наибольшие изменения на личностные характеристики оказывает зависть к материальным благам, внешней красоте, семейному благополучию и карьерным успехам [1, с. 26].

Исходя из результатов проведенного теоретического анализа, можно констатировать, что широкий спектр негативных эмоций, сопровождающих зависть и проявляющихся в неприязненном отношении к превосходящему Другому, кроме всего прочего порождает существенные деструктивные изменения психического здоровья на уровне самого субъекта, разрушая при этом его личность.

1. Бескова Т.В. Психологическое здоровье субъекта зависти // Здоровая личность : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 21–22 июня 2012 г. СПб. : СПбГИПСР. 2012. С. 23–26.

2. Бондаренко О.Р., Лукан У. Психологическое консультирование: зависть и психическое здоровье // Вестн. Нижегород. ун-та им. Н.И. Лобачевского. 2008. № 2. С. 265–273.

3. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>. (дата обращения: 15.08.2015).

4. Короленко Ц.П., Шпикс Т.А. Психология и психопатология зависти и ревности у женщин // Сиб. вестн. психиатрии и наркологии. 2011. № 4. С. 93–96.

5. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / пер. с нем. С.С. Панкова. СПб. : Б.С.К., 2004.

6. Пилишина А.В. Переосмысление природы зависти и ее влияния на межличностные отношения в рамках современного глобализационного процесса // Сборник публикаций Центра гуманитарных исследований «Социум» : XXII Междунар. конф. посвященная проблемам обществ. наук. М. : Центр гуманит. исслед. «Социум», 2014. С. 41–44.