

СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В МЕНТАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ РОССИИ

В.А. Сонин

Смоленский государственный педагогический университет, Смоленск, Россия

Канцлер Горчаков, будучи министром иностранных дел при императоре Александре II, беседуя с прусским канцлером Отто фон Бисмарком, выслушал и запомнил следующую сентенцию политика, что воевать с Россией нецелесообразно, и он заклинает немцев навсегда по следующим причинам: огромная территория, население велико, как нигде, мощная природная база, но существует еще один фактор, который перевешивает все эти три – низкие примитивные потребности. Именно качество жизни и определяется уровнем потребностей, их иерархией, степенью насыщенности, временем удовлетворения. Действительность сегодня просто вопиет, когда мы можем употреблять воду, пищу, лекарства, дышать воздухом, ездить и ходить по дорогам, проживать в домах, которые представляют постоянную опасность – все это в житейском наборе нашего бытия стало настолько буднично, что социальная рефлексия адаптировала нас к такому положению: не жить, а выживать.

Ментальность, как проявление нашего социального бытия и мышления, постоянно снижает порог жизненных перспектив индивидуума, уплощает его жизненный сценарий, заметно увеличивает социальную дистанцию качества жизни между богатыми и бедными. Удивительно, что именно к бедным слоям населения относится самая интеллектуальная и научно образованная социальная страта общества, потенциал которой не востребован, а финансируется, поддерживается по остаточному принципу.

Одной из доминирующей составляющих качества жизни является не просто конституционно закрепленная уверенность граждан в своей социальной защите, личной безопасности, а психологически выверенная парадигма личностной значимости с момента рождения до естественного ухода из жизни.

Пушкин, о котором Аполлон Григорьев сказал, что **он наше все**, с откровением и болью отмечал, что Россия всегда была интересна тем, что донашивала туфельки и шляпки, которые Европа выбрасывала на обочину. Что изменилось, почти за 200-летний период этого исторического секенхенда?! Туфельки, шляпки от Версаче и Гучи, мобильные телефоны не наши, автомобили иностранные, строительная индустрия с евроремонтом чужая, отдых на турецких и тайландских побережьях (это только в песнях пафосные рефрены – не нужен мне берег турецкий и Африка мне не нужна...) Попробуйте проехать на автобусе, собственной машине из нашего героического и исторического города до северной Пальмиры, Санкт-Петербурга.. Радищевское путешествие из Петербурга в Москву покажется мягкой ковровой дорожкой в пятизвездочном отеле «Хилтон». Мосфильму, если вздумается снимать эпопею о треклятом крепостном праве и аналогичной России, натуру не надо искать, строить декорации, находить художников-натуралистов, все есть в первоизданном виде: гоголевские дороги с лужами в размер неба, вросшие в землю хибары, да спившиеся мужики, которых назвать первыми парнями на деревне, затруднительно...

Психическое здоровье личности всегда обусловлено социальной ситуацией развития, состоянием общественной среды, тем коммунальным климатом, которым дышит как само общество, так и сам субъект деятельности, общения, образования, обучения, воспитания, в целом субъект бытия. Социальные прессинги, стрессы, фрустрации, разновидности когнитивных диссонансов, бессонницы и эмоциональные неустойчивости с профессиональным ранним выгоранием, стагнациями – все эти психические новообразования известны в современном мире, не обходят ни одну высокоразвитую страну, но в России они имеют свою окраску, свою ментальную выраженность, обусловленность и драматичность.

Большинство людей согласятся, что здоровье имеет очень важное значение – особенно их личное здоровье. Известная и уважаемая методика ценностных ориентаций Рокича, адаптированная в российских условиях Б.Кругловым, релевантно подтверждает эту тезу во всех социальных и половозрастных стратах, ставя на одно из (18 факторов – терминальные ценности) первых мест этот показатель.

В США половина всех смертей происходит чаще всего из-за вредного для здоровья поведения. Психология здорового образа жизни (сегодня мы уже становимся свидетелями нового психологического направления – **Психология здоровья**), которое старается предотвратить смерти такого рода. **Психология здоровья – изучение того, как принципы поведения можно использовать**

для предотвращения болезни и укрепления здоровья Психологию здорового образа жизни применяют бихевиористские принципы, чтобы поддержать здоровье человека и предотвратить болезнь (Terborg, 1988). Психологи, работающие в области **бихевиористской медицины**, близкой к психологии здоровья, применяют психологию, чтобы решить медицинские проблемы, (например, вылечить диабет или астму). **Бихевиористская медицина** – изучение поведенческих факторов, влияющих на эффективность лекарств, физическую болезнь и лечение.

Их интересует контроль болевых ощущений, они помогают людям приспособиться к хроническим заболеваниям, заболеваниям, связанным со стрессом, они пропагандируют самостоятельную диагностику болезней (например, осмотр груди женщинами, чтобы определить, нет ли у нее рака молочной железы) и т. п. ((Luselli, 1994). В российских условиях такого выбора нет, ибо материальные затруднения в приобретении необходимых лекарств, постоянная чиновничья регламентация, как традиционное российское бытие, а сегодня оно приобрело гипертрофированные размеры, когда исповедуется жесткий и безнравственный принцип «Сначала деньги, потом мораль». Индивидуальные подходы к личности, ее самости, становятся в нашей действительности мифом, постоянной информационной лапшой, от которой качество жизни переходит в интенсивное уменьшение количества населения.

Если в XVIII – XIX, на рубеже XX веков люди в основном умирали от инфекционных заболеваний и несчастны случаев, то в наше время чаще умирают от **заболеваний, обусловленных образом жизни**, которые связаны с привычками человека, вредными для его здоровья (Luselli).

Какой же тип поведения можно считать нездоровым. Это тот тип, который мы не можем, не умеем, или не хотим контролировать. К типу человеческих поступков необходимо отнести и поведенческие факторы риска, которые увеличивают и усиливают вероятность заболевания, увечья или преждевременной смерти. Так, несоблюдение детьми и взрослыми правил уличного движения, отражают нашу бесшабашность, поспешность, неуважительное отношение к своему здоровью; лихачество водителей, их уродливая форма самоутверждения, обусловленная компенсаторной выраженностью гипертрофированного «Я», отражает нашу ментальную социальную сущность и бытие: «Спешил, я думал, что проскочу, а что мне ему уступить, куда он сам лезет, не видит, что машина едет, и так до бесконечности... З.Фрейд все это психологических формах защиты определял, **как оправдательная мотивация**. А, что стоит одна надпись в магазинах, киосках, других массовых местах обслуживания населения: «Буду через пятнадцать минут». Отсутствие системы отсчета времени, неуважение его, есть определенный и четкий критерий социальной зрелости личности, профессиональной компетентности, что значимо для содержательного качества жизни.

Лечение болезней, обусловленных образом жизни, связанным с курением, употреблением алкоголя или наркотиков, плохой диетой, недостаточным количеством упражнений, рискованной сексуальной практикой, невниманием к собственной безопасности, физическим и душевным насилием по отношению к окружающим сегодня в США составляет 70% всех расходов на медицинские услуги (Orleans & Holvedonner, 1999).

Никто так художественно и психологически верно не выразил в литературе концепцию здоровья, как это сделал Р. Киплинг в своей "Заповеди"

*Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятенье всех,
Верь сам в себя, наперекор вселенной,
И маловерным отпусти их грех.
Пусть час не пробил – жди, не уставая,
Пусть лгут лжецы – не снисходи до них;
Умей прощать и не кажись прощая,
Великодушной и мудрей других.
Умей мечтать, не став рабом мечтанья,
И мыслить, мысли не обожествив;
Равно встречай успех и поруганье,
Не забывая, что их голос лжив;
Останься тих, когда твое же слово
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,
Когда вся жизнь разрушена и снова
Ты должен все воссоздавать с основ.
Умей поставить в радостной надежде,
На карту все, что накопил с трудом,*

*Все проиграть и нищим стать, как прежде,
И никогда не пожалеть о том.
Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело
И только воля говорит; «Иди!»*

*Останься прост, беседа с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами друзьями,
Пусть все в свой час считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неутомимый бег,-
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь человек!*

Качество жизни не может быть самоцелью общества, государства, это сама логика жизни Homo sariens, homo logins (человека разумного, человека говорящего). Психически здоровый человек всегда менее агрессивен, толерантен, постоянно стремится быть счастливым в этой жизни, ее постоянно поддерживает, преобразовывает, креативен, у него нет деструктивных тенденций.