

СЕКЦІЯ 4. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 616.89

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ
ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ**Василевська О.І., викладач
кафедри практичної психології*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*

У статті проаналізовано сучасні тенденції вивчення цієї проблеми. Визначено соціальні чинники, які впливають на психічне здоров'я. Розглянуто норму психічного здоров'я, психологічні принципи та фактори, що підвищують рівень психічного здоров'я.

Ключові слова: психічне здоров'я, норма психічного здоров'я, особистісний розвиток, соціальне середовище.

В статье проанализированы современные тенденции изучения данной проблемы. Определены социальные факторы, влияющие на психическое здоровье. Рассмотрены норма психического здоровья, психологические принципы и факторы, повышающие уровень психического здоровья.

Ключевые слова: психическое здоровье, норма психического здоровья, личностное развитие, социальная среда.

Vasylevska O.I. MENTAL HEALTH OF THE PERSONALITY AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

The paper analyzes the current trends of studying this problem. Defined social factors that affect mental health. Considered normal mental health, its components, principles and psychological factors that increase the level of mental health.

Key words: mental health, rate of mental health, personal development, social environment.

Постановка проблеми. Сучасний етап становлення України зумовлює необхідність формування нових життєвих стратегій, гнучкості й мобільності соціальної поведінки особистості. Чим потужніший життєвий ресурс людини, який базується на психічному здоров'ї, тим легше їй здолати кризові настрої, реалізувати свій природний потенціал.

Проте на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя проблема збереження психічного здоров'я людини є однією з найскладніших. Зростання нервово-психічного навантаження останнього десятиліття суттєво впливає на погіршення психічного здоров'я, створює негативне тло життєдіяльності особистості.

Ступінь розробленості проблеми. Поняття «психічне здоров'я» ввійшло до тезаурусу психологічної науки з медичної площини й закріпилося в теоретичній психології як самостійна категорія наприкінці 80-х років ХХ століття. Міждисциплінарний статус досліджуваної проблеми, яка знаходиться на стику філософії, психології, соціології, психіатрії та інших галузей знання, розширює коло проблем, зумовлених станом психічного здоров'я особистості.

Зокрема, у філософії означена проблема вивчається В. Дімовим, В. Розіним, Б. Юді-

ним. Наразі розглядається перехід від біо-опсихосоціальної до біосоціодуховної моделі збереження здоров'я людини, яка спрямована на самореалізацію, розвиток духовного і творчого потенціалу особистості.

У західній психології проблема психічного здоров'я вивчалась видатними західними психологами: А. Маслоу, Г. Олпортом, К. Роджерсом, В. Франком. Значний внесок у дослідження проблеми зробили російські вчені: В. Ананьєв, Б. Братусь, О. Васильєва, І. Дубровіна, О. Калітеєвська, Є. Снедков, Ф. Філатов.

Проблему психічного здоров'я всебічно вивчають українські науковці: С. Болтівець, І. Галецька, О. Завгородня, Н. Колотій, І. Коцан, Г. Ложкін, П. Лушин, С. Максименко, М. Мушкевич, О. Носкова, Р. Сір'ко, Л. Терлецька, І. Толкунова, Л. Юр'єва, Ю. Ящишина.

Постановка завдання. Мета статті полягає в аналізі теоретичних аспектів психічного здоров'я особистості, впливу соціальних чинників.

Виклад основного матеріалу. Існують медична і психологічна моделі психічного здоров'я. Медична патоцентрична модель ґрунтується на відсутності хвороб і скарг, тобто розумінні здоров'я «від хвороби».



Психологічна саноцентрична модель орієнтується на індивідуальні ресурси й можливості людини, здатність до адаптації, розвитку, самореалізації, самовдосконалення, що свідчить про розуміння здоров'я «від здоров'я», тобто тяжіння визначення психічного здоров'я в бік психологічної складової. Звернення до психологічної моделі психічного здоров'я є результатом холістичного підходу до людини, що спонукає до вивчення психічного здоров'я як інтегральної характеристики особистості.

Спираючись на окреслені тенденції, розглянемо визначення психічного здоров'я, які існують у зарубіжній і вітчизняній психології. Сучасна зарубіжна психологія підкреслює, що для психічного здоров'я характерна індивідуальна динамічна сукупність психічних властивостей конкретної людини, яка дає їй змогу адекватно своєму віку, статі, соціальному становищу пізнавати навколишню дійсність, адаптуватися до неї й виконувати свої біологічні та соціальні функції відповідно до особистісних і суспільних інтересів, що виникають, загальноприйнятої моралі.

У вітчизняній психології психічне здоров'я розглядається як один із аспектів здоров'я загалом. Упорядники Психологічного довідника учителя пов'язують психічне здоров'я зі станом психосоматичного і психологічного благополуччя, який ґрунтується на відчутті сили й цінності власного «Я» людини, її здатності досягати узгодженості із самою собою та іншими на основі доцільної з огляду на умови навколишньої дійсності регуляції поведінки та діяльності, характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [8].

Ці положення відображено у визначеннях, запропонованих низкою науковців, зокрема Н. Татаркіною. Під психічним здоров'ям розуміється стан відносно нестійкої «душевної» рівноваги людини, який динамічно розвивається протягом усього життя під впливом внутрішнього й зовнішнього середовища, суб'єктивно відчувається самим індивідом, об'єктивно підтверджується та дає йому змогу гармонійно взаємодіяти із самим собою, з навколишнім природним і соціальним середовищем; найбільш повно реалізовувати свій інтелектуальний і творчий потенціал, а також бути відносно стійким до впливу різних стресових навантажень і переносити їх із найменшим наслідком для себе [11].

Дослідники Б. Петраков і Л. Петракова, вказуючи на складність і багатоаспектність визначення психічного здоров'я, розглядають його як динамічний процес психічної

діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні й фізичні умови, завдяки здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікро- й макросоціальному середовищі [7].

Психічне здоров'я як інтегровану характеристику особистості, яка пов'язана з її внутрішнім світом і забезпечує гармонійне включення в соціум, визначають Б. Братусь, О. Калітеєвська, П. Лушин, С. Максименко, Р. Сірко, Л. Терлецька, Л. Юр'єва.

Отже, психічне здоров'я є відносно усталеною характеристикою людини, яка забезпечує активність поведінки людини, належний рівень її адаптованості та самодостатності в навколишньому природному й соціальному середовищі.

Є підстави констатувати, що відсутнє єдине, узгоджене визначення психічного здоров'я. Вочевидь, це зумовлено високим рівнем складності процесів, що лежать в основі психічної діяльності людини та її взаємодії з навколишнім середовищем, а також відмінними підходами до розуміння норми, патології та граничних станів, проте більшість дослідників робить наголос на гармонійній взаємодії людини з навколишнім світом.

Аналіз досліджень дає змогу визначити підходи до проблеми психічного здоров'я: класичний психоаналіз (Д. Віннікот, З. Фрейд); гуманістичний напрям (Г. Оллпорт, К. Роджерс, А. Маслоу); глибинна психологія (Е. Фромм); логотерапія (В. Франкл).

У класичному психоаналізі якості невротичної особистості були перенесені на особистісні закономірності загалом, проблема норми й патології взагалі не існувала. З. Фрейд причину психічних аномалій убачав у неспроможності індивіда встановити належну відповідність між «Ід» і «Еґо» (інстинктивними потягами та вимогами реальності), а також досягти компромісу між вимогами «Супер-Еґо» й хотіннями «Ід». Позицію особистості характеризує пасивне реагування організму на вплив зовнішнього середовища.

Вагомо розширює розуміння психічного здоров'я гуманістична психологія, яка пропонує концепцію «позитивного психічного здоров'я». Зокрема, К. Роджерс розглядав здоров'я в аспекті природного, особистісного розвитку. Науковець уводить поняття конгруентності, що характеризує здатність особистості діяти щиро, відкрито. На думку К. Роджерса, людина відновлює психічне

здоров'я, повертаючи собі частини свого Я, що відкидалися, та асимілюючи негативні аспекти життєвого досвіду [9].

Актуальність поглядів гуманістичної психології ілюструє сучасний соціально-психологічний напрям дауншифтинг, який поширюється в Європі, Австралії. Люди відмовляються від кар'єри, матеріальних благ з метою зробити своє життя більш збалансованим, незалежним.

Отже, представників гуманістичного напрямку об'єднує погляд на людину, яка звертається до свого внутрішнього світу, намагається досягнути свого людського буття, потенціальні можливості, життєве призначення. Наголошується на активній позиції людини – творця свого життя.

Отже, аналіз гуманістичних теорій дає змогу виділити стійкі характеристики здорової особистості. До них належать такі: самоактуалізація; повноцінний розвиток, динамізм і особистісне зростання; відкритість досвіду, довіра до процесу життя; здатність до справжнього діалогу; свобода в переживанні, самовираженні та самовизначенні; усвідомлення існування й пошук життєвого смислу; цілісність і тенденція до інтеграції [12].

Доповнюють гуманістичні погляди на психічне здоров'я особистості представники глибинної психології Е. Еріксон, Е. Фромм. Зокрема, Е. Еріксон запропонував модель життєвого циклу людини на епігенетичному принципі, що надає можливість розглядати становлення особистості як поетапне самовизначення в конкретному соціальному аспекті. Дослідник убачав джерело здоров'я в базових передумовах когнітивного та соціального розвитку дитини.

Отже, в основу багатьох західних моделей здорової особистості покладено ідею всебічної самореалізації людини, розкриття її духовного і творчого потенціалу, тяжіння до гуманістичної складової буття. Важливий момент полягає в наданні пріоритету активності особистості, здатної зробити життєвий вибір.

У радянській і вітчизняній психології розуміння психічного здоров'я базується на основі комплексного, інтегративного підходу до побудови моделі здорової особистості. Реалізація цих поглядів пов'язана з принципом єдності й цілісності людської психіки, який охоплює різні рівні та вирази індивідуально-особистісного буття (К. Абульханова-Славська, Б. Анан'єв, Л. Божович, М. Боришевський, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Максименко, С. Рубінштейн та ін.). Дослідники Н. Гаранян і А. Холмогорова визначають психічне здоров'я як баланс різних психіч-

них якостей і процесів: баланс між умінням віддавати і брати від іншого, бути наодинці й бути серед людей, любові до себе й любові до іншого, афекту та інтелекту тощо [13].

Варто зазначити, що одним із найактуальніших питань залишається вивчення психічного здоров'я як соціального феномена. Залежність психічного здоров'я суспільства від культурологічних і соціальних факторів, реалізації базових соціальних потреб, шляхи й методи корекції психічного неблагополуччя соціуму подано в працях К. Хорні, Е. Еріксона, Е. Фромма. К. Ясперс підкреслював, що історія психічних захворювань – це особливий різновид історії суспільства й культури. Д. Віннікот розглядав успішну адаптацію у сфері міжособистісних відносин як необхідну умову особистісного благополуччя.

Реалії сучасного світу стимулювали в цьому напрямі наукові пошуки Г. Балла, Г. Залевського, Г. Ложкіна, П. Лушина, Л. Юр'євої. Зокрема, Л. Юр'єва [14], аналізуючи вплив історичних і культурних факторів на психічне здоров'я, робить наголос на необхідності враховувати соціальне самопочуття й психологічний стан населення, рівень тривожності й загальної життєвої задоволеності, психологічних і психопатологічних тенденцій розвитку особистості в несприятливих, кризових ситуаціях.

До соціокультурних факторів дослідниця зараховує соціально-політичні, соціально-економічні, культуральні та мікросоціальні умови, в яких перебуває населення, тобто особливості історичної ситуації. Вплив цих факторів здійснюється як на індивідуально-особистісному рівні, так і на рівні популяції. Стан психічного здоров'я також пов'язують із етнокультурними факторами, а саме: особливостями національної ментальності, релігійними переконаннями, традиціями, звичаями, міфологією.

Отже, психічне здоров'я ділять на індивідуальне та суспільне, зазначаючи, що індивідуальне психічне здоров'я має враховувати неповторність і унікальність кожної конкретної особистості. На противагу цьому, суспільне психічне здоров'я пов'язане з рівнем психічного здоров'я популяції (поширеність алкоголізму, девіантних проявів тощо).

Є підстави констатувати, що в сучасних умовах спостерігається збільшення негативних факторів, які впливають на психічне здоров'я людини, стає актуальною проблема виникнення нових форм психічної патології, зумовлених масштабними соціальними змінами та застосуванням сучасних технологій.

Як слушно зауважує Г. Балл, загальновідома інформація про глобальні небезпе-



ки, які загрожують людству, свідчить про особливий виклик, перед яким опиняється психологічна наука і практика: виникла нагальна потреба звернутися до духовності, гуманізму, щоб надати можливість людству вижити [2].

В. Залевський, Ю. Кузьмін пропонують біопсихосоціоетичну модель розвитку особистості, наголошуючи на «ноетичності» – духовності як важливої складової психічного здоров'я. Існують складні конструктивні взаємовідношення між психічним здоров'ям і духовністю, зокрема духовність розглядається як складова психічного здоров'я, водночас психічне здоров'я досліджується як фундамент духовності.

Вивчення психічного здоров'я тісно пов'язане із психологічним розумінням поняття «норма». Проблема норми є однією з найактуальніших і найскладніших у психології. Психологічна норма розглядається як індивідуальна сукупність психічних властивостей конкретної людини, яка дає їй змогу адекватно до свого віку, статі й соціального становища пізнавати навколишню дійсність, адаптуватися до неї та виконувати свої біологічні й соціальні функції відповідно до виниклих особистісних або суспільних потреб.

Д. Оффер, М. Савчин пропонують чотири основні підходи до розуміння норми: 1) нормальність як здоров'я передбачає континуальну модель «хвороби – здоров'я», де норма – один із полюсів континууму; 2) нормальність як відносний стан, гармонійний і оптимальний зв'язок різних елементів психічного апарату, що проявляється в оптимальному функціонуванні; 3) нормальність як модальний патерн поведінки в певній спільноті; 4) нормальність як результуюча змінна нестабільності взаємодії різних систем, що змінюється в часі.

Виокремлюють такі види психологічної норми: статистична, адаптаційна, психопатологічна, гуманістична, культурально-релятивістична. У психодіагностиці значного поширення набула статистична норма, яка задається сукупністю середніх показників за ключовим критерієм. Її критеріями є кількісні виміри середньостатистичних показників.

Цей підхід гостро критикував Б. Братусь [3]. Згідно з адаптаційним підходом, норма – це щось стале, найбільш адаптоване до навколишнього середовища. Критеріями є показники гомеостатичної рівноваги. Варто зазначити, що в психічно здорової людини вміння пристосовуватися до обставин поєднується зі здатністю до спротиву, подолання і трансформації.

Психопатологічний підхід пов'язаний із відсутністю або наявністю психопатологіч-

них відхилень. Гуманістичний підхід ґрунтується на вивченні здорової особистості, розглядаючи як критерії загальнолюдські принципи життєдіяльності.

На думку Д. Братуся [4], «нормальність» або «анормальність» особистості залежатиме від того, як вона слугує людині, сприяє її позиція і спрямованість залученню до родової людської сутності або, навпаки, ускладнює з нею стосунки. Отже, нормальний розвиток приводить людину до набуття нею людської сутності.

Під час розгляду норми й патології психічного здоров'я потрібно враховувати етнокультурні особливості людини, які набувають особливого значення в процесі організації профілактики та охорони психічного здоров'я. Актуальність проблеми загострюється в країнах із багатонаціональним населенням, підкреслює американський психолог японського походження Д. Мацумото [6]. У роботі «Психологія і культура» він дотримується культурного релятивізму, стверджуючи, що патологія й норма – поняття культурно зумовлені, мають розглядатися в контексті особливостей культури етнічних груп. Б. Братусь не поділяє ідею культурного релятивізму, порівнюючи його зі статистично-адаптаційним підходом.

Отже, норма – це не характеристика середньостатистичного рівня розвитку будь-якої здібності, не посилення на відсутність вираженої патології, їх високу пристосованість і несуперечливість вимогам культури, а вказівка на те краще, що можливо в конкретному віці для конкретної людини за відповідних умов.

Сучасна психологія спрямовує увагу на багаторівневість психічного здоров'я. Варто зазначити, що вищий психічний рівень психічного здоров'я пов'язаний із адекватним особистісним виробленням смислових орієнтацій, визначенням загального сенсу життя, життєвих стратегій, ставлень до інших [3].

К. Домбровський, І. Дубровіна, Б. Братусь, П. Лушин розглядають психічне здоров'я в термінах активності, особистісного розвитку. Ураховується суб'єктивна, внутрішня реальність, проте робиться акцент на відносинах людини як із власним внутрішнім світом, так і з зовнішнім.

Отже, психічне здоров'я – психологічний феномен зі складною структурною побудовою, яка передбачає взаємодію всіх її компонентів, що забезпечують стале адаптивне функціонування особистості на вітальному, соціальному та екзистенціальному рівнях життєдіяльності.

Наука не може однозначно розділити біологічні та соціальні детермінанти [1; 5;

11; 14]. Водночас простежується неоднозначність зв'язку органічного і психічного, що пояснюється неоднорідністю індивідуальних властивостей людини (генетичних, морфологічних, фізіологічних, нейропсихологічних, статево-вікових). Останні наукові дослідження розглядають можливість «програмування» навколишнім середовищем: успадковані генетичні чинники проявляються після народження, залежно від умов розвитку. Проте перебільшення фатальності впливу середовища або спадковості є безпосереднім наслідком небажання щось змінювати в собі, рухатись уперед. Пасивне перекидання людиною відповідальності за своє життя, здоров'я на обставини й оточуючих перешкоджає особистісному розвитку та психічному здоров'ю.

На думку В. Франкла, людина – істота самодетермінуюча, від неї самої залежить, ким вона стане в межах середовища, як і реалізація власних можливостей або, навпаки, регрес залежать від прийнятих індивідом рішень. Отже, стан психічного здоров'я визначається не стільки соціальним оточенням, хоча вплив його незаперечний, скільки духовним, моральним благополуччям особистості.

Вітчизняні науковці Г. Ложкін, О. Носкова, І. Толкунова розглядають психічні принципи та фактори, що підвищують рівень психічного здоров'я [10]. Дослідники виділяють найбільш суттєві принципи, які забезпечують психічне здоров'я, а саме: комплексність, креативність, принцип «внутрішнього спостерігача», зміцнення й розвитку позитивних установок.

Отже, біологічні процеси впливають на психіку людини та її поведінку опосередковано, відбиваючись від соціального контексту життя. Зовнішні (суспільні) чинники діють на особистість через її внутрішні можливості, насамперед природні біологічні передумови (тип нервової діяльності, задатки), а також через усе те, чого людина набуває в процесі власного досвіду, навчання, праці. Психічне здоров'я розглядається, з одного боку, як реалізація того, що закладено в людині від природи, з іншого – як прагнення до гуманістичних цінностей, розвитку й самореалізації.

Висновки. Із наведеного вище можна зробити висновки, що психічне здоров'я – це комплексне поняття, що включає здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з оточуючими, соціальною дійсністю. Щоб відповідати на виклики сьогодення та повною

мірою реалізувати свій потенціал, індивідуальні, вікові можливості, людина повинна бути здоровою як тілесно, так і духовно. Виконаний теоретичний аналіз проблеми потребує обґрунтування ефективних засобів розвитку психічного здоров'я, що стане предметом наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья : [учебное пособие] / В.А. Ананьев – СПб. : Балтийская пед. акад., 1998. – 148 с.
2. Балл Г.О. Сучасний гуманізм та його діалогічні орієнтири / Г.О. Балл // Психологія і суспільство. – 2006. – № 3 (25). – С. 5–32.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301 с.
4. Братусь Б.С. Психологическое и нравственное пространство нормы / Б.С. Братусь // Журнал практикующего психолога. – 1997. – Вып. 3. – С. 6–15.
5. Васильева О.С. Психология здоровья человека / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 210 с.
6. Мацумото Д. Психология и культура. Современные исследования / Д. Мацумото ; науч. ред. перевода А.С. Кармин ; под ред. Д. Мацумото. – СПб. : Питер, 2003. – 718 с.
7. Петраков Б.Д. Психическое здоровье народов мира в XX веке / Б.О. Петраков, Л.Б. Петракова. – М. : Здоровье, 1984. – 69 с.
8. Психологічний довідник учителя : у 4 кн. / упоряд. В. Андрієвська. – К. : Главник, 2005. – Кн. 3. – 2005. – 96 с.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М. : Изд. группа «Прогресс», Университет, 1994. – 478 с.
10. Психология здоровья людини : [навчальний посібник] / [І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич] ; за ред. І.Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
11. Татаркина Н.И. Подходы к определению психического здоровья / Н.И. Татаркина // Актуальные вопросы модернизации российского образования : материалы V Международной научно-практической Интернет-конференции. Таганрог, 30 апреля 2010 год / под науч. ред. проф. Г.Ф. Гребенщикова. – М. : Спутник, 2010. – С. 38–45.
12. Хлівіна О.М. Здоровая особистість в світлі гуманістичної моделі А. Маслоу та акмеологічного підходу / О.М. Хлівіна, Т.В. Федотова // Практична психологія і соціальна робота. – 2005. – № 9 (74). – С. 1–4.
13. Холмогорова А.Б. Эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гараян // Вестник реабилитационной и коррекционной работы. – 1996. – № 1. – С. 7–14.
14. Юрьева Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства / Л.Н. Юрьева. – К. : Сфера, 2002. – 225 с.