

УДК 159.9:613.86

ПСИХІЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Савчин М.В., д. психол. н., професор,
завідувач кафедри психології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

У статті аналізується стан дослідження проблеми психічного здоров'я людини, викладаються сучасні підходи до аналізу цього феномена, методологічні засади у його вивченні в контексті цілісного підходу до проблеми здоров'я людини. Викладаються критерії психічного здоров'я, його взаємозв'язки з іншими складовими здоров'я людини та чинники його зміцнення, підтримання чи, навпаки, зниження.

Ключові слова: *здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, критерії психічного здоров'я, чинники психічного здоров'я.*

В статье анализируется состояние исследования проблемы психического здоровья человека, излагаются современные подходы к анализу данного феномена, методологические основания в его исследовании в контексте целостного подхода к проблеме здоровья. Излагаются критерии психического здоровья, его взаимосвязи с другими составляющими здоровья человека и детерминанты его укрепления, поддержания или, наоборот, ослабления.

Ключевые слова: *здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, критерии психического здоровья, детерминанты психического здоровья.*

Savchyn M.V. PSYCHICAL CONSTITUENT OF PERSON'S HEALTH

The article analyzes the state of research of the problem of mental health of a person, outlines the modern approaches to the analysis of this phenomenon, the methodological grounds for its study in the context of a holistic approach to the health problem. Outlines the criteria for mental health, its relationship with other components of human health and the determinants of its strengthening, maintenance or, conversely, relaxation.

Key words: *health, psychical health, psychological health, psychical health criteria, psychical health factors.*

Постановка проблеми. Здоров'я є вічною фундаментальною цінністю людини. Згідно з духовною парадигмою психології [17-19] людина розглядається в єдності духу, душі та тіла. Відтак її здоров'я не зводиться тільки до соматичного здоров'я. У ХХ ст. дослідники дійшли до висновку, що однією із найважливіших складових індивідуального здоров'я людини – є психічне здоров'я як стан душевного благополуччя, що передбачає відсутність в особистості хворобливих психічних станів, процесів та властивостей [3; 8-17]. У зовнішньому плані воно забезпечує адекватну умовам оточення активність особистості, регуляцію поведінки та діяльності.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз стану дослідження проблеми психічного здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. За визначенням ВООЗ (Всесвітньої Організації охорони Здоров'я) [23], психічне здоров'я людини стосується: 1) усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; 2) почуття сталості та ідентичності переживань у типових ситуаціях; 3) критичного ставлення до себе і своєї власної психічної діяльності та її результатів; 4) відповідності (адекватності)

психічних реакцій силі і частоті зовнішніх впливів, соціальним обставинам та ситуаціям; 5) здатності особистості до саморегулювання власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; 6) здатності планувати власну життєдіяльність і реалізовувати заплановане; 7) здатності змінювати внутрішні налаштування та спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин.

У другій половині ХХ ст. у психологічній науці проблема психічного здоров'я постала як актуальна самостійна проблема. Так, А. Маслоу розглядає психічне здоров'я як наслідок повного задоволення базових потреб особистості. Здорова людина, на його думку, – це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває внутрішньої дисгармонії тощо. К. Ясперс ознаками психічного здоров'я вважав: 1) здатність концентрувати увагу на предметі; 2) утримувати інформацію в пам'яті; 3) логічне опрацювання інформації; 4) адекватна орієнтація у просторі та часі [14].

Б. Братусь [3] виділив три рівні психічного здоров'я: 1) найвищий – особистісно-смысловий (рівень особистісного здоров'я), який визначається якістю смислових утворень людини; 2) рівень індивіду-



ально-психологічного здоров'я – здатність людини обирати адекватні способи реалізації смислових прагнень; 3) рівень психофізіологічного здоров'я – особливості внутрішньої, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності.

Узагальнення ідей дослідників [2; 5; 6; 11; 13; 14; 15; 19] дозволяє визначити психічне здоров'я як змістово-динамічну характеристику процесів психічної діяльності, яким властиві самодетермінованість психічних явищ, гармонійність взаємозв'язків між відображенням дійсності і ставленням індивіда до неї. Це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, одна із інтегральних характеристик особистості, пов'язана з її внутрішнім світом. Ця складова здоров'я передбачає: а) усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного Я; б) адекватний до віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-почуттєвої та вольової сфер особистості; в) стабільність позитивного настрою.

У психічно здорової людини особистість інтегрована, їй характерна самодостатність, позитивна настанова стосовно власної особистості, впевненість у собі, цілісна та несуперечлива Я-концепція, адекватна, стійка та висока самооцінка, відкритість людини до себе, зосередженість, врівноваженість, адекватний рівень домагань. У такої особистості відсутні реактивні утворення, розвинена інтелектуальна та особистісна рефлексія [1; 6; 10]. Психічне здоров'я людини забезпечує здорову життєдіяльність, благополуччя і внутрішню саморегуляцію. Воно проявляється у психологічній стійкості особистості, що поєднує стабільність, врівноваженість, адекватність, здатність чинити спротив деструктивним впливам.

Основою психічного здоров'я людини є повноцінний психічний розвиток на всіх етапах її життя. Навпаки, психічна хвороба – це звуження, зникнення або порушення здоров'я [1; 5; 6; 10; 12; 17; 18; 19]. У контексті цілісного підходу психічне здоров'я розглядається у взаємозв'язку із фізичною, психологічною, соціальною, моральною та духовною складовими здоров'я людини. У внутрішньому плані психічне здоров'я взаємопов'язане із емоційною, вольовою, мотиваційною і пізнавальною сферами особистості. Психічне здоров'я є основою більш високого рівня здоров'я людини – психологічного [6].

Сучасна наука визначає психічне здоров'я за допомогою сукупності психологічних критеріїв та показників [2; 7; 9; 12; 17; 19; 21; 22; 24]. Зауважимо, що про-

блема визначення критеріїв норми та аномалії психічного здоров'я людини є найскладнішою у методологічному, теоретичному і прикладному планах. Недоліком запропонованих дослідниками критеріїв психічного здоров'я є їх надмірна узагальненість або, навпаки, надто конкретизований характер; необґрунтована обмеженість (звуженість) деяких з них. На нашу думку, несумісність задекларованих критеріїв психічного здоров'я свідчить про кризу методологічно узгодженого (валідного) уявлення про особистість та чинники її прогресивного, нормального чи аномального онтогенезу. Ця криза проявляється на рівні суспільства, спричиняючи деструктивну динаміку соціокультурних та економічних змін, що гостро переживаються сучасною людиною (депресія, емоційне та особистісне вигорання, деіндивідуалізація та деперсоналізація, неврози, страхи, агресія).

Уперше проблема критеріїв психічного здоров'я постала в ортодоксальному психоаналізі, де критерієм психічного здоров'я розглядалося збалансоване функціонування структур Ід, Его і Супер-Его, формування генітального характеру, системи ефективних психологічних захистів, що збільшує силу Я [20]. Вважалося, що особистість здорова, якщо Я опановує несвідомим та надсвідомим. На нашу думку [17-20], такий підхід не є адекватним, бо не враховує сутності внутрішнього світу людини, в якому виділяються дві складові – духовна і психічна. Взаємодія між цими складовими і визначає рівень психічного здоров'я людини. Констатування психоаналізом принципу задоволення як визначального у психічному благополуччі та щасті особистості є неправомірним. Фундаментальним підтвердженням помилковості даної ідеї є деструктивні тенденції в розвитку західної цивілізації, суспільства, соціальних стосунків, культивованих ідеалів та норм людських стосунків, в яких реалізуються тенденції до задоволення.

Дослідники [6] аналізують психічне здоров'я, що ґрунтується на уявленнях про «адаптацію», соціалізацію та індивідуалізацію». Адаптація стосується здатності людини усвідомлено ставитися до функцій свого організму (травлення, виділення і т. д.) та можливостей регулювати свої психічні процеси, стани і властивості (керувати думками, почуттями, бажаннями). Адаптована людина може жити в звичних для неї геосоціальних умовах. При цьому слід враховувати існування меж індивідуальної адаптації.

На нашу думку, поняття «соціалізація» доцільніше застосовувати до аналізу пси-

хологічного здоров'я людини. Щодо «індивідуалізації», то слід визнати, що здатність визнавати і зберігати індивідуальність в собі та інших – одна з найважливіших ознак психічного здоров'я. Зауважимо, що індивідуалізація, за К. Г. Юнгом, стосується ставлення людини до самої себе. У психічному житті людина сама розвиває свої якості, розглядає свою власну неповторність як цінність і не дозволяє зруйнувати її іншим людям. На думку Є. Абросимова та А. Ленге, провідним критерієм психічного здоров'я є гармонія внутрішнього світу, що забезпечує психологічне благополуччя індивіда. На нашу думку, душевне благополуччя зумовлене активізацією особистістю автентичної віри, свободи та відповідальності, духовного потенціалу особистості взагалі.

Б. Братусь [3] виділяє критерії психічного здоров'я, зокрема, відповідність (невідповідність) суб'єктивних образів об'єктам дійсності, характер реакцій психіки людини на зовнішні подразники, які адекватні віку, рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфер. Г. Нікіфоров [15] аналізує психічне здоров'я відповідно до видів прояву в особистості психічного (процесів, станів, властивостей). Так, учений вважає, що на рівні психічних процесів психічне здоров'я проявляється у максимальному співпадінні суб'єктивних образів і об'єктів дійсності, які відображаються (адекватність сприйняття самого себе; здатності концентрувати увагу на предметі; утримувати інформацію в пам'яті; здатності логічно опрацьовувати інформацію; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння користуватися власним інтелектом), дисципліна розуму (управління процесом мислення).

На рівні психічних станів психічне здоров'я проявляється в емоційній стійкості (самоволодіння); зрілості почуттів відповідно до віку; опанованістю негативними емоціями; здатності вільно, природно виявляти почуття та емоції, радіти, збереження оптимального самопочуття, здатність пережити вищі почуття. На рівні властивостей особистості психічне здоров'я проявляється в оптимізмі, зосередженості (відсутність суєтливості), захищеності, врівноваженості, адекватності рівня домагань, віри в себе, незалежності, безпосередності (природність), почутті гумору, самоповазі, адекватній самооцінці, самоконтролі, волі, енергійності та активності.

М. Корольчук та інші автори [16] акцентують увагу на критерію психічної рівноваги, яка визначає характер функціонування

психічної (пізнавальної, емоційної та вольової) сфер людини. Констатується, що для врівноваженої людини притаманна здатність підтримувати звичне комфортне самовідчуття, морфофункціональне збереження внутрішніх органів та систем.

Фундаментальними критеріями психічного здоров'я є інтегрованість, гармонійність, консолідованість, врівноваженість внутрішнього світу особистості, її орієнтація на саморозвиток, збагачення, доступ до внутрішніх ресурсів, прагнення до самопізнання та самореалізації, задоволеність життям, прийняття себе [6; 10]. На думку дослідників критеріями психічного здоров'я є: об'єктивна причинна зумовленість психічних явищ, їх необхідність, впорядкованість; відповідна віку людини зрілість почуттів, максимальне приближення суб'єктивних образів до відображених об'єктів дійсності; гармонія між відображенням обставин дійсності і ставленням людини до неї. Особливе значення надається також таким складовим внутрішнього світу особистості як духовність (пізнання, прагнення до істини), яка трактується дуже обмежено, на рівні загальнолюдських цінностей, пріоритету гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення свої особистості.

Дослідники констатують, що навпаки, психічні розлади призводять до несприятливих наслідків – коморбідних соматичних захворювань [24]. Особи з психічними розладами схильні до підвищеного ризику соматичних захворювань унаслідок зниження імунного захисту, недбалою ставлення до власного здоров'я, недотримання призначених схем лікування і бар'єрів до отримання необхідного лікування порушень фізичного здоров'я. Так, депресія може приводити до високого артеріального тиску, інфаркту міокарда, інсульту і, можливо, за даними досліджень, до раку. Серцево-судинні захворювання, рак і діабет можуть зворотним чином підвищувати тягар депресивних розладів.

Аналізуючи проблему здоров'я людини взагалі, ми виходимо з таких методологічних тверджень: 1) людина – це єдність духу, душі та тіла; 2) в ідеалі, повноцінно людина живе у трьох вимірах: а) у стосунках сама з собою – внутрішньому вимірі; б) горизонтальному (соціумі – світ людей та матеріальному світі – світі речей) та у вертикальному – стосунки з Богом (духовна сфера). Конкретна людина може жити переважно тільки в горизонтальному вимірі (світі цьому) і менше в духовному світі (світі тому). Духовно розвинута людина живе пере-



важно у вертикальному вимірі – світі тому; 3) у здоров'ї людини виділяються такі складові: соматична, психічна, психологічна, соціальна, моральна та духовна; 4) виділені складові синергетично взаємопов'язані; 5) в аналізі проблеми збереження здоров'я слід диференціювати стратегії зміцнення, збереження та відновлення здоров'я; 6) здоров'я людини зумовлене дією сукупності чинників, зокрема: а) об'єктивних (матеріальних чинників, об'єктивні умови життя людини та генетична спадковість); б) соціально-психологічні умови (особливості сім'ї, професійних груп, стосунки в групах, спілкування, цінності та норми, які культивуються в групах); в) дії суб'єктивних чинників (психіка та особистість людини); г) особливості життєдіяльності людини (життєві цілі, смисл життя, життєві технології, результати життя тощо); д) активність особистості із зміцнення, збереження та відновлення здоров'я [17; 19].

Встановлено, що психіка сучасної людини перебуває під потужним негативним впливом соціального, природного, побутового та багатьох інших чинників, що вимагає спеціальних заходів з охорони і зміцнення психічного здоров'я. Стан психічного здоров'я населення зумовлений дією сукупності чинників. Ученими (Tellegen, Lykken, McGue, Christensen) в якості передумов і джерел психічного здоров'я розглядається широке коло феноменів, зокрема соціальні відносини, генетична схильність, матеріальний стан, задоволення потреб, фізична активність, прийняття себе, наявність сенсу і цілей життя. Реалізація ідей зміцнення, збереження і відновлення психічного здоров'я на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду укорінених, невинуватих традицій, пріоритетів і норм у сфері освіти, медицини, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування тощо.

В Україні у сфері психічного здоров'я також проявляється негативна тенденція до зростання поширеності психічних та поведінкових розладів (на 29% за 10 років). У структурі захворюваності та поширеності в останнє десятиріччя переважали непсихотичні функціональні психічні розлади (28,4%), до яких належать неврози, реакції на стрес (71,6%), розлади особистості та інші порушення, що у більшості випадків потребують амбулаторної допомоги [7].

На психічне здоров'я окремої людини впливає система різних соціальних та міжособистісних стосунків, у тому числі в колі родини, спілкування з друзями і родичами, колегами на роботі, на дозвіллі, приналежності до релігійних чи інших організацій

та ін. Наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Погіршення духовних, моральних та соціально-психологічних умов існування суттєво впливає на психічне здоров'я не тільки особистості, а й суспільства в цілому, зумовлюючи девіантну поведінку особистості. Педагогічна занедбаність у дитинстві і несприятливі умови оточення стають причиною різних форм неадекватної поведінки вже дорослої людини в суспільстві, навіть її кримінального розвитку. Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці, до груп. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дають змогу їй підтримувати власну впевненість та протистояти негативним впливам оточення, долати опір зовнішніх умов та перешкод і досягати поставлених цілей, реалізовувати свої наміри, ідеї та мрії.

Важливо врахувати думку психіатрів [9;10], які констатують, що негативний стан психічного здоров'я населення зумовлений цілою системою чинників. Негативними чинниками є клінічні (коморбідність, резистентність), методологічні (недосконалість класифікацій, концепцій одужання, відсутність можливостей використання діагностичних біомаркерів), організаційні (застаріла структура психіатричної служби, повільне впровадження біопсихосоціальної моделі надання допомоги), кадрові (недостатність кадрового забезпечення, недосконалість підготовки лікарів загальної ланки), фінансово-економічні (використання фінансових розрахунків, які орієнтовані на психіатричний заклад, а не на пацієнта, відсутність фармакоекономічного аналізу, який дозволяє визначити найефективніші стратегії лікування та реабілітації).

Стан психічного здоров'я залежить не стільки від зовнішніх подій та об'єктивних умов життя, скільки від особистісних характеристик людини [17-19], які трансформують дію зовнішніх факторів через внутрішні умови. Люди по-різному оцінюють однакові обставини і реагують на них залежно від своїх очікувань, досвіду, цінностей, настанов, світосприйняття у цілому. Зовнішні умови суттєво впливають на здоров'я людини, але саме внутрішні чинники та особливості особистості визначають стан її психічного здоров'я.

Висновки з проведеного дослідження. Відтак психічне здоров'я особистості – багатовимірний феномен, що визначає інтегрованість, гармонійність, духовної і моральної спрямованості та врівноваженості внутрішнього світу особистості. Це глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність вну-

трішніх переживань, думок та намірів. Воно стосується нормального функціонування психічних процесів, станів та властивостей. Психічне здоров'я – це не тільки відсутність психічних порушень, а й наявність внутрішнього особистісного ресурсу, завдяки якому людина долає у своєму житті труднощі, складні та стресові ситуації. За нормального психічного здоров'я людині властиві самоприйняття і саморозуміння, гармонійний розвиток психіки, що відповідає віковій нормі. Стан психічного здоров'я людини зумовлений дією сукупності чинників різного рівня. Психічне здоров'я як важлива складова здоров'я людини стосується внутрішнього світу людини, є основою психологічного здоров'я, невіддільна від соматичного, психологічного, соціального, морального та духовного здоров'я.

Перспективами вивчення проблеми є уточнення феноменології психічного здоров'я, формування чітких і однозначних його критеріїв, з'ясування умов, чинників та механізмів його зміцнення, збереження та відновлення на різних етапах онтогенезу особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аргайл М. Психологія щасття / М. Аргайл – М.: Прогресс, 1990. – 336 с.
2. Бачерников Н.Е. Философские вопросы психиатрии / Н.Е. Бачерников, В.П. Петленко, Е.А. Щербина. – К., 1995. – 216 с.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б. Братусь. – М.: Мысль, 1988. 301 с.
4. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
5. Вацлавик П. Як стати нещасним без сторонньої допомоги / П. Вацлавик. – К.: Попурі, 2000. – 131 с.
6. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в синалогию / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 74-45 с.
7. Волошин П.В. Стратегія охорони психічного здоров'я населення України: сучасні можливості та перешкоди / П.В. Волошин, Н.О. Марута // Український вісник психоневрології. – Том 23, вип. 1(82), 2015. – 5-11 с.
8. Коцана І.Я. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
9. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – С. 50-55.
10. Лакосина Н.Д. Медицинская психология, 2-е изд / Н. Д. Лакосина, Г.К. Ушаков. – М.: Медицина, 1984. – 334 с.
11. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / сост. А. В. Ребенок, О.Ю. Орлова. Серия: Управление поведением, кн. 1. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
12. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.
13. Потапчук С.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія / С.М. Потапчук. – Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2004. – 323 с.
14. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. – Луцьк: РВВ – Вежа Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
15. Психологія здоров'я: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – С. 59-60 .
16. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна; заг. ред. М.С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНККОС», 2002. – 11-13 с.
17. Савчин М.В. Духовна парадигма психології: монографія / Мирослав Савчин. – К. : Академвидав, 2013. – 224 с.
18. Савчин М.В. Духовний потенціал людини: [монографія]. – Вид. 2-ге, пер., доп. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. – 508 с.
19. Савчин М.В. Здатності особистості: монографія / Мирослав Савчин. – К.: Академвидав, 2016. – 288 с. – (Серія «Монографії»).
20. Савчин М.В. Методологія психології / Монографія // Наукове видання. – Київ: Академвидав. – 221 с.
21. Семке В.Я. Психическое здоровье и общество / В.Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 1996. – № 1. – С. 131-138.
22. Формування мотивації та установок на збереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді: колективна монографія / кол. авт.; відп. ред. Н. І. Зорій. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2015. – 228 с.
23. Что такое психическое здоровье / Всемирная Организация Здравоохранения // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.who.int/features/qa/62/ru/index.html>.
24. Шафранський В.В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення / В.В. Шафранський, С.В. Дудник // Україна. Здоров'я нації. – 2016. – № 3(39). – С. 12-18.