

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ПОНЯТТЯ, КРИТЕРІЇВ ТА ФАКТОРИ ВПЛИВУ

Тесленко М. М., Перетятко Л. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Teslenkommm@gsuite.pnpu.edu.ua, Lara.bilin19@gmail.com*

Сьогодні, коли виснажлива війна призвела до численних болісних втрат, усі ми опинилися в суб'єктивно складному гострому стресовому стані з хронічною невизначеністю. Велика частка населення країни вже потребує і потребуватиме в майбутньому психологічної підтримки і допомоги, оскільки внаслідок тривалої травматизації суттєво знизилися соціально-адаптивні можливості людей. Психічне здоров'я (mental health) є важливими складовими здоров'я загального.

Чи може людина підвищити рівень власного психічного здоров'я? Безумовно, так, хоча це нелегке завдання, що потребує великого бажання і щоденної самодисципліни. Спробуємо розібратися, що саме бажано робити тим, хто в результаті тривалої травматизації нарешті зрозумів значення здорового способу життя і власні помилки. Для тих людей, хто має односторонній погляд у цій сфері, цілком реально зробити всі ці кроки самостійно. Іншим потрібна професійна допомога і велика підтримка близького оточення.

Мета – аналіз науково-практичних і теоретичних напрацювань із проблеми психічного та психологічного здоров'я особистості, його поняття, критеріїв та факторів впливу

Результати емпіричного дослідження, проведеного в Україні О. Луценко (2018), дає нам можливість побачити важливі нюанси складної боротьби з порушеннями здорової поведінки [3].

З'ясувалося, що яскраво виражені порушення здорової поведінки свідчать про усталену звичку нехтувати сигналами свого тіла щодо зниження працездатності, рухливості, зникнення внутрішнього комфорту, появи різноманітних вегетативних симптомів (біль, кашель, нудота, задишка). Людина не робить вчасно належних висновків, не посилює турботу про своє тіло, не підвищує фізичну активність, не бореться зі шкідливими потягами. Вона може справляти враження легковажної, веселої, інфантильної, а може бути агресивною і конфліктною. В обох випадках маємо знижений вольовий контроль та нерозвинену здатність до прогнозування.

Що більше людина нехтує здоровою поведінкою, то менший у неї мобілізаційний потенціал, тобто здатність швидко опанувати небезпеку і протягом тривалого часу витримувати високі навантаження. А зниження загальної мобілізаційної енергії призводить до зриву адаптивності.

Щодо здоров'я психічного, то найбільш конструктивним, на наш погляд, є підхід колишнього президента Всесвітньої і Європейської психіатричних асоціацій, директора відділу охорони психічного здоров'я ВООЗ Норман Сарторіус. На його думку, психічне здоров'я передбачає: по-перше, відсутність явних психічних порушень; по-друге, наявність у людини певного резерву сил, завдяки яким вона може долати несподівані, неочікувані стресові ситуації; по-третє, стан рівноваги людини з навколишнім середовищем, суспільством.

Слід підкреслити, що в розумінні психічного здоров'я останнім часом відбуваються важливі зміни. Межі предмета психічного здоров'я розширюються, особливо в Європі та Америці. Щоб побачити динаміку цих змін у США, порівняймо два визначення. Перше прийняте американським Департаментом здоров'я та соціальних послуг у 1999-му, а друге – сформульоване у 2017 р. Відповідно до першого визначення психічне здоров'я розглядалося як стан, що характеризується успішними проявами розумових функцій, продуктивною активністю, стосунками з людьми, здатністю адаптуватися до змін та справлятися з нещастями (Keyes, 2002, р. 208). А в пізнішому, визначенні 2017 року, психічне здоров'я вже поєднує емоційне, психологічне та соціальне благополуччя; воно впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо і діємо. Певний його рівень дає змогу визначити, як ми справляємось зі стресами, ставимося до інших людей та робимо вибори [1].

Оцінюючи рівень психічного здоров'я людини, використовують різноманітні критерії. Найбільш інформативними, на думку більшості авторів, є такі:

- 1) відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності, а характеру реакцій – зовнішнім подразникам;
- 2) адекватний віку рівень зрілості особистості, зокрема емоційно-вольової та пізнавальної сфер;
- 3) адаптивність у мікросоціальних стосунках, здатність до свідомого планування життєвих цілей і підтримання активності в їхньому досягненні.

Критеріями психологічного здоров'я як складової частини психічного здоров'я натомість є добре розвинута рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях (І. Дубровіна), повнота емоційних та поведінкових проявів особистості (В. Хомик), опора на власну внутрішню сутність (А. Созонов, Ф. Перлз), самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містить у собі головну мету і надає сенсу всьому, що робить людина (Г. Олпорт).

Таким чином, психологія здоров'я особливу увагу приділяє визначенню «ціни», яку платить людина в ситуаціях підвищених вимог, психічних навантажень і перевантажень.

На основі теоретичного аналізу та попередніх емпіричних досліджень нами було встановлено, що головними детермінуючими особливостями, що визначають величину психічного навантаження та позначаються на здоров'ї, яка впливає на організм та психіку людину є:

- інформаційна складова – новітні види комунікативного зв'язку (радіо, телебачення, інтернет, мобільний зв'язок);
- ситуативна складова – стрес, фрустрація, конфлікт, криза;
- особистісна складова – емоційна роздратованість, образливість, чутливість, невпевненість у собі, вимогливість до себе, сором'язливість [2].

До чинників психологічного здоров'я належать також установки й очікування, пов'язані з майбутніми подіями. Узагальнено їх можна розділити на позитивні (оптимістичні) установки, які виражаються в очікуванні позитивних подій, і негативні (песимістичні). Перші допомагають успішно подолати стрес, другі чинять деструктивну функцію.

Не менш важливим чинником психологічного здоров'я особистості є задоволеність результатами своєї діяльності. Почуття успішності асоціюється з переживанням високого суб'єктивного значення особистісних прагнень, а також із високою ймовірністю досягнення поставлених цілей. Свідомий вибір цілей і позитивна оцінка можливостей їх досягнення мають вирішальне значення у процесах саморегуляції. При цьому зростає переконання в тому, що обрані цілі можуть бути досягнуті навіть в умовах зовнішніх перешкод.

У ситуаціях гострих соціальних, економічних, політичних змін, що зараз відбуваються в Україні виразно проявляється

додатковий чинник ризику порушення психічного здоров'я – травматичний досвід, пов'язаний із війною.

Що ж таке здоров'я психічне? Насамперед це здоров'я не організму, не психіки, не соціуму, а особистості. Хоча і тіло, і психіка, і людське оточення на психологічне здоров'я впливають. Це не відсутність у житті людини складних проблем, що заважають гармонійному життєконструюванню, а радше наявність ресурсу для їх розв'язання. Це здатність знов і знов знаходити себе у великих і малих групах, відчувати підтримку і прийняття з боку професійної, сімейної спільноти, з боку друзів, сусідів, знайомих. Це здатність легко адаптуватися до очікувань соціуму, здатність продуктивно навчатися і працювати. Це впевненість у тому, що життя має певний сенс, а не є просто машинальним функціонуванням чи зароблянням на прожиття. Саме психологічне здоров'я стає фундаментом професійної і сімейної самореалізації, теоретично забезпечуючи високу якість життя та суб'єктивне благополуччя.

Психічне здоров'я – це перш за все готовність до змін, це пошуки нового і несподіваного, це повернення втраченої рольової пластичності, здатності інтегруватися в різні соціальні групи. Це прийняття власної оновлюваної, змінюваної ідентичності. Це пошук нових смислів, готовність бачити життєві перспективи, оживляти інтерес до життя як такого. Це бажання усвідомлювати те, що відбувається у власному житті і житті країни, це здатність шукати нові способи поведінки, більш ефективні форми контактування зі світом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лазоренко Б.П. Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної прсихотравматизації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. статей. Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка.* № 4 (29). 2018. С. 110–115.
2. Перетятко Л.Г., Тесленко М.М. Дослідження особливостей психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти різного спрямування. *Психологія і особистість.* 2018. № 2. С. 108–121.
3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології.* Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.