

Секція І. «Теоретико-методологічні засади забезпечення психічного здоров'я та його профілактики»

Савчин М. В., доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У західній психології терміни «mental health» (психічне здоров'я) і «psychological health» (психологічне здоров'я) розглядають як ідентичні. Зважаючи на цілісність психіки, дослідники вважають доцільним розгляд обох феноменів у нерозривній єдності, яка ґрунтується на інтегративних особистісних якостях. Звичайно, важко чітко диференціювати психічне і психологічне здоров'я, бо вони одночасно стосуються характеристики психіки та особистості. Але, дедалі частіше науковці розглядають психологічне здоров'я, як окремий від психічного здоров'я конструкт зі своїми сумісними характеристиками.

Дослідники схильні окремо вивчати особливості психічних процесів, що є основою психічного здоров'я, та особистісних якостей, способу життя, стратегій поведінки, які є основою психологічного здоров'я. Це означає, що психічне здоров'я співвідноситься з внутрішнім планом їх виявів, а психологічне — із зовнішнім: самоактуалізацією, самовираженням, самореалізацією; адаптацією до соціального та предметного світів і проактивністю; активністю, спрямованою на саморозвиток та самопідтримку. Одним із фундаментальних чинників психічного і психологічного здоров'я є духовний розвиток особистості [1; 2; 3; 5].

Чому необхідно диференціювати психічне і психологічне здоров'я?

По-перше, необхідність такої диференціації зумовлена внутрішнім і зовнішнім планами виявів психіки та особистості людини. Психічне здоров'я переважно стосується характеристик стану психічної сфери та особистості людини у внутрішньому плані безвідносно до їх проявів у зовнішньому вираженні. Навпаки, психологічне здоров'я насамперед стосується зовнішнього вираження психіки та особистості у світі, у життєдіяльності людини. Воно пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина постає як діюча цілісність, в якій поєднуються духовне, моральне, соціальне, психологічне, психічне та тілесне. Світ і життя вимагають від особистості досвіду прийняття і змінювання себе, вміння пристосовуватися до нових сприятливих та

несприятливих умов і зовнішніх впливів, володіння навичками саморегуляції, розвиненою стресостійкістю та активністю в подоланні несприятливих умов і труднощів, розв'язання проблем.

По-друге, характер проявів внутрішнього світу у зовнішньому плані зумовлений не тільки особливостями психіки та особистості (психічним здоров'ям), а й зовнішніми обставинами та способами взаємодії людини з ними. У внутрішньому плані вона може бути психічно здоровою, але мати труднощі в реалізації свого внутрішнього світу у зовнішньому плані (флегматики та меланхоліки можуть бути цілком психічно здоровими, але в них є труднощі у встановленні контактів та підтриманні стосунків з іншими людьми; особливості емоційно-почуттєвої сфери чи володіння певним інтелектуальним, когнітивним та епістемологічним типом раціональності особистості, екстравертність чи інтровертність можуть зумовлювати труднощі у міжособистісній взаємодії та пізнанні світу).

По-третє, зовнішні обставини можуть бути взагалі нездоровими, і тоді особистості не завжди легко співвіднести чи підпорядкувати їм свої об'єктивно здорові індивідуальні особливості. Так, людина може володіти духовними здатностями, адекватними духовним за природою моральними нормами, які важко проявити в сучасному світі, де повсюдно культивуються антидуховність, норми соціальної, а не духовної моральності, прагматизм, меркантильність, принцип задоволення тощо. Соціальне оточення особистості (люди, групи і суспільство взагалі) часто володіє негативними духовними, моральними, соціальними і психологічними якостями чи нормами (мода, реклама, масова свідомість тощо). Нерідко таку ситуацію людині важко збагнути (усвідомити, відрефлексувати, сприйняти) і навіть здорова особистість іноді змушена змінювати стиль своєї поведінки, діяльності, спілкування, адаптуючись до оточення. Це призводить до патологізації її психічного здоров'я.

По-четверте, необхідність диференціації психічного і психологічного здоров'я зумовлена фактом існування психічно чи психологічно нездорових осіб, що безпосередньо оточують здорову особистість і володіють негативними духовними, моральними, соціальними і психологічними якостями, а тому несприятливо впливають на неї, вносячи деструктив у міжособистісну взаємодію. І тоді без сильного духовного здоров'я вона не буде здатною протидіяти патологізуючому чиннику, що може призвести до виникнення сумнівів у власній автентичності і спроможності.

По-п'яте, розрізняти психічне і психологічне здоров'я необхідно й у прикладному аспекті: у практичній роботі психолог має чітко спрямовувати зусилля на корекцію внутрішнього світу клієнта чи на особливості його взаємодії із зовнішнім світом. У цілком психічно і психологічно здоровій людини проблеми можуть виникати під патологізуючим впливом соціально-психологічного оточення. Як свідчить практика, цей вплив іноді буває таким сильним, що жодна людина в принципі без орієнтації на духовне Я не може опиратися йому. І тут ідеться вже не про психічне нездоров'я клієнта, а

насамперед про порушення в його психологічному здоров'ї як здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Звичайно, порушення у психологічному здоров'ї зворотним чином призводять до порушень у психічному здоров'ї.

Аналізуючи проблему психічного та психологічного здоров'я, необхідно враховувати єдність змістової наповненості психіки (особистості) та характеристик її функціонування. Так, спрямованість особистості зумовлює особливості Я-концепції, самооцінки, специфіку роботи інтелектуальних функцій (когнітивний стиль, обсяг та переключення уваги, аперцепцію, особливості пам'яті тощо), загальні характеристики інтелекту (пізнавальний когнітивний та метафоричний стилі), функціонування механізмів захисту. Однак, поза увагою психологів залишилося дослідження духовної сфери особистості і меншою мірою моральної, що детермінують стан психічного та психологічного здоров'я. Питання про психічне та психологічне здоров'я, психологічну зрілість особистості, її психологічні критерії залишаються відкритими понині. Орієнтація психологічної теорії та практики на духовну парадигму дозволить адекватніше розв'язувати проблему психічного та психологічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 224 с.
2. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія. Київ : Академвидав, 2016. 288 с.
3. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
4. Савчин М. В. Методологеми психології: Монографія. Київ. Академвидав, 2013. 224 с.
5. Шапиро Д. Автономия и ригидная личность / пер. с англ. В. Мершавки, А Телицыной. Москва : Независимая фирма «Класс», 2009. 160 с.

