

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 152.3

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Роксоляна Сірко

*Львівський національний університет імені Івана Франка
вул. Дорошенка 41, м. Львів 79000, Україна, тел. (0322) 79-47-85*

Адаптуватися до складних виробничих ситуацій, мобілізувати фізичні та духовні ресурси для подолання труднощів і несприятливих умов життєдіяльності може тільки психічно здорова особистість. Тому проблемі психічного здоров'я особистості відводять значне місце в літературі. Аналіз зарубіжних та вітчизняних джерел засвідчив, що ця проблема є комплексною і має суспільно-політичні, соціально-економічні та медико-біологічні аспекти. Тому феномен здоров'я вивчають спеціалісти біології, філософії, медицини, соціології, психології та педагогіки. Однак, найчастіше психічне здоров'я розглядають у двох дисциплінах: медицині та психології. Наприклад, у методологічному плані не уточнено термін "психічне здоров'я"; не висвітлені його критерії; тривають дискусії навколо поняття патології і норми; нема монографій, де б наводили систему чинників, що формують і порушують здоров'я.

Сьогодні накопичено значний досвід масових обстежень різних вікових популяцій з метою оцінки стану їхнього психічного здоров'я. В експериментальному аспекті недостатньо розроблена ідея про взаємозв'язок особистісних характеристик і психічного здоров'я, не визначені методи діагностики його структурних компонентів. Проте є розроблені рекомендації щодо корекції поведінки та працездатності людей, які мають психічні порушення. На сучасному етапі не впроваджують соціально-економічних та медико-психологічних програм, спрямованих на створення сприятливих умов для збереження та поліпшення здоров'я особистості. Нема також праць, які б аналізували вплив соціально-психологічної сумісності на функціонування психіки людини.

Ми поставили собі за мету комплексно проаналізувати феномен здоров'я та його головні параметри. Дослідники характеризують здоров'я такими поняттями, як норма, рівень, чинники, що його формують, та критерії. Однак ці компоненти розроблено не однаковою мірою.

У науковій літературі є багато суперечливих і неоднозначних визначень поняття здоров'я; використовують терміни: психічне здоров'я,

психологічне здоров'я, та чіткого визначення їм автори не дають. На думку деяких учених психічне здоров'я належить до окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне здоров'я характеризує особистість у цілому [1, с.8]. Одні автори трактують здоров'я як стан "...повного душевного, фізичного і соціального благополуччя" [2, с.391; 3, с.76–77]; інші як фізичну активність і гармонійний розвиток, здатність людини до оптимального фізіологічного, психологічного і соціального функціонування, цілісної інтегративної поведінки [4, 5 та ін.]. На наш погляд, мають рацію ті автори, які визначають здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, повноти пристосування, відсутності хвороби, фізичних дефектів.

Найбільше уваги вчені приділяють визначенню норми психічного здоров'я. Це питання детальніше висвітлено у психіатрії, ніж у психології. Є декілька підходів до цієї проблеми.

В одних розробках норму і патологію вважають чисто умовними поняттями, в інших — відрізняють кількісною мірою. Деякі автори схиляються до думки, що нема універсального визначення норми і патології [4]. Крім того, уводять поняття "передхворобливого стану", "межового стану", "явища, подібні до патології", «акцентуації» [6]. Розробляють також критерії норми психічного здоров'я. Найчастіше дослідники до них відносять: констатацію хворобливого стану, наявність клінічного діагнозу.

Дехто з учених визначають норму як процес дозрівання особистості, однак норму на певних стадіях розвитку так і не визначено. Трактують норми і як повноцінне виконання організмом функцій. Чимало авторів дотримується адаптивної теорії норми. В літературі трапляються розробки, у яких дослідники прагнуть висунути єдиний критерій психічної норми. І хоча цей критерій повністю не вироблений, до нього можна, на наш погляд, ввести такі групи змінних: соціальну і психічну зрілість; відповідність психічних реакцій силі зовнішніх подразників; наявність адаптивних механізмів; здатність до самокорекції.

Дослідники розглядають психічне здоров'я як складну рівневу структуру. Сучасна психологічна література не дає загальноприйнятого поняття рівня психічного здоров'я. Кожний з рівнів визначений своїми критеріями, які є взаємопов'язаними та взаємозумовленими. В таких випадках психічне здоров'я може страждати на одних рівнях і бути порівняно збережене на інших [2, с.72–73]. Ми дотримуємося погляду Братуся, який виділяє такі рівні: вищий рівень — особистісно-смысловий, середній — індивідуально-психологічний та нижчий - психофізіологічний. Перший рівень пов'язаний зі спадковістю, біологічними характеристиками, два інші залежать від соціальних умов навчання та виховання [2, с.74]. Психічний рівень здоров'я перебуває у тісному взаємозв'язку з іншими рівнями, перш за все з фізичним. Тому деякі автори фізичне і психологічне здоров'я називають

просто терміном *здоров'я*. Доведено, що низький рівень фізичного здоров'я негативно впливає на здоров'я психічне, а в разі несприятливого психічного здоров'я погіршується фізичне. Учені зазначають, що будь-яке соматичне порушення завжди так або інакше пов'язане зі змінами в психічному стані людини. І, навпаки, часто психічний стан є головною причиною або поштовхом фізичного захворювання. Психічний рівень здоров'я дуже тісно пов'язаний з соціальним рівнем. Ідеться про психічні функції особистості, які впливають на її поведінку і формують професійну придатність. У деяких дослідженнях виділено, що рівень психічного здоров'я залежить від особистісних властивостей, таких як комунікабельність, тривожність. Однак праці, які аналізуємо, мають обмежений фактичний матеріал і лише називають проблему.

Іншим поняттям, яке характеризує здоров'я особистості, є його критерії. В літературі є спроби схарактеризувати як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії. Однак єдиного критерію, на підставі якого можна зробити висновок про стан здоров'я людини, не існує. До досліджуваних критеріїв належать: показники народжуваності та смертності, поширення хвороб серед населення, рівень фізичного розвитку, середня тривалість життя, антропометричні, клінічні, біологічні, фізіологічні [7]. Головно ці критерії характеризують біологічне здоров'я особистості, і тільки опосередковано стосуються її психічного здоров'я. До об'єктивних критеріїв здоров'я належать також продуктивність діяльності, професійну майстерність, соціальний статус людини в групі, громадсько-політичну активність, трудову дисципліну, стратегію життя людини, рівень душевного комфорту, резервні потужності систем організму. Деякі дослідники до критеріїв зачисляють показники функціонування окремих органів або організму в цілому. Є погляд, згідно з яким індикатором стану психічного здоров'я визначено інтелектуальну, емоційну і вольову сфери особистості та функції пізнавальних процесів. Уводять також поняття психологічного критерію, який характеризує на думку дослідників, ступінь прояву психічного захворювання [7 та ін.].

Одним з компонентів психічного здоров'я особистості, які детально описано в літературі є чинники, що його детермінують. Дослідники під чинниками розуміють причини, які негативно, або позитивно впливають на здоров'я людини чи призводять до хворобливих змін в організмі, або, навпаки, сприяють його розвитку. Сьогоднішні нема досконалої класифікації чинників, що впливають на психологічне здоров'я, проте є багато емпіричних розробок, у яких детально вивчено впливи тих або інших чинників. Можна припустити, що відповідний рівень психічного здоров'я зумовлюється двома групами факторів, які перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності. До першої групи належать суб'єктні чинники, які характеризують біологічні та психічні властивості організму. Чинники другої

групи характеризують об'єктні, соціальні, екологічні, економічні та соціально-психологічні умови життєдіяльності особистості. Зокрема, В.Г. Афанасьєв зазначає, що здоров'я людини визначене і біологічними передумовами, і соціальними умовами, і взаємодією організму з довкіллям.

Багато уваги в літературних джерелах приділено біологічним засадам здоров'я, таким як конституційна будова організму, тривожність, тип нервової системи, фізичний розвиток.

Сьогодні намагаються з'ясувати зв'язок психічного здоров'я з силою нервової системи, її лабільністю, інертністю, нейротизмом, типом темпераменту. Вивчають впливи психічних властивостей на деформацію психіки.

Є спроби вивчити зв'язок психічних процесів і здоров'я зі сприйняттям, емоціями [8, 9 та ін.]. Виявлено, що патологічні зміни психофізіологічних функцій негативно впливають на пристосування людини до стосунків групи. І, відповідно, несприятливі стреси, пов'язані з соціальними умовами більшою чи меншою мірою порушують психічне здоров'я. В дослідженнях приділяють увагу також соціальним чинникам здоров'я.

У вітчизняній та зарубіжній літературі чимало уваги приділено проблемі сімейних впливів на формування здоров'я дитини. Доведено, що в дитинстві психічне здоров'я тісніше пов'язане з довкіллям, ніж в інші вікові періоди. У деяких працях розглянуто вплив на психосоціальний розвиток особистості сімейних обставин, особливостей спілкування, сімейних розладів, стан здоров'я матері та батька. Наприклад, на підставі численних даних психологи дійшли висновку, що неврози, акцентуації та межеві психічні розлади частіше простежуються в дітей, які страждають від дефіциту спілкування [9]. Важливе значення у виникненні невротичних і психічних захворювань має особистість батьків: їхня завантаженість, рівень невротизації, відсутність педагогічних навиків у вихованні, особистісні та інтимні проблеми, неадекватні ситуації сімейного виховання, овдовіння одного з них, розлучення батьків, смерть когось з родини. Суто психологічний дискомфорт виникає внаслідок фрустрації потреби в безпеці, любові, спілкуванні. Крім того, вивчають також внутрішньосімейні конфлікти та шляхи їхньої корекції, умови виникнення психологічних бар'єрів у спілкуванні з дитиною, вплив емоційних контактів у дитячому середовищі. До негативних стилів сімейного виховання дослідники найчастіше зачисляють емоційне відчуження, жорсткий контроль, байдужість, боязливість батьків за дитину, надмірну увагу.

Важливим чинником, що впливає на психічне здоров'я, є також підготовленість дитини до школи, який призводить до захворювань невротичного характеру. Є так звана шкільна тривожність, яка виникає внаслідок негативного ставлення до школи, страху покарання чи негативної

оцінки, нездатності засвоїти шкільний матеріал. Ця ситуація призводить до дезадаптації особистості, безпричинної агресивності, відмови відвідувати уроки, депресії, аномалії, появи нав'язливих станів, тремору, фобійних синдромів, зниження самооцінки.

Роблять спроби схарактеризувати особливості механізмів захисту особистості як чинника, що порушує її психічне здоров'я. Однак про цю проблему лише згадано в літературі.

Значна увагу приділяють впливу професії на психічне здоров'я. Проте, свідчить огляд наукових джерел, повного вирішення цього питання немає.

Багато хто з авторів до чинників, які позитивно впливають на психічне здоров'я, зачисляє наявність хороших житлових умов, можливість професійного зростання, заробітну платню [9 та ін.]. Стан цих чинників значно відображається на задоволеності працею, сприяє адаптації особистості і таким чином зберігає її здоров'я. Дослідники зазначають, що названі вище випадки за негативних умов призводять до формування як стійкої особистісної тривожності, так і до невротизації або психопатизації особистості. Наприклад, за даними багатьох авторів, вікова норма тривожності дітей у перших-третьох класах перевищена майже у п'ять разів.

Отже, виконаний аналіз досліджень з питань психічного здоров'я дає змогу зробити висновки, що дана проблема має ще багато нерозроблених аспектів, вивчення яких передбачено в інших дослідженнях.

-
1. Виленская О.Г. О норме и патологии в психиатрии // Журн. невропатологии и психиатрии. – 1981. – Вып.9. – С.140 – 143.
 2. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.,1988 – С.67–74.
 3. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты. Проблемы здоровья человека // Вопросы философии. – 1982. – № 2. – С.48–53.
 4. Семичев С.Б. Предболезненные психические расстройства. – М.,1987 – 184 с.
 5. Смирнов В.К. Психическое здоровье и пограничные состояния // Психическое здоровье и пограничные состояния. – Горький,1989. – С.5–12.
 6. Леонгардт К. Акцентуированные личности. – Киев,1981. – 390 с.
 7. Сидоров В.Н. Здоров'я: від поняття і категорії до практики. – К.,1991. – 105 с.
 8. Ковалёв В.В. Некоторые общие механизмы начального этапа пограничных состояний. // 4 Всеросс. съезд невропатологов и психиатров. – М.,1980. – Т.1. – С.204–268.
 9. Жариков Н.М., Иванова А.Е., Юриков А.С. Факторы, влияющие на состояние и динамику психического здоровья населения. //Журнал невропатологии и психиатрии. – 1996. – Вып.3. – С.79–87.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Roksolana Sirko

*Ivan Franko National University of Lviv
vul. Doroshenka 41, Lviv 79000, Ukraine; tel. (0322) 79-47-85*

The article "Methodological Aspects of the Investigation of Psychological Health" is devoted to psychological health of personality. The author describes the phenomena of psychological health, its structure, criteria and factors, that it determinates, such as trait, school anxiety, the influence of family and many others. The literature on this question is generalized and investigated in this article.

Key words: psychological health; school anxiety; influence of family

Стаття надійшла до редколегії 27.12.1999

Прийнята до друку 08.06.2000