

ДУХОВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядається місце валеософії в розв'язанні проблеми психічного здоров'я. Автор акцентує увагу на розвитку духовності, комунікативної компетентності, морально-етичних якостей особистості, які є важливими чинниками збереження психічного здоров'я.

Актуальність теми. Нині в Україні актуальність психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з низкою особливостей, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. За умов трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості, однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них, це є надзвичайно складним завданням. Сучасний світ через свою динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно втручається в її особистісний простір. Соціальний та техніко-технологічний прогрес спричинює зростання негативного впливу на особистість різних чинників: збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуттів страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості, розчарування тощо. Все це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психічному здоров'ї зокрема. Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає низка актуальних завдань, серед яких найважливішим є розв'язання проблеми збереження здоров'я людини, в тому числі й психічного. Саме тому виникає потреба в пошуку шляхів збереження психічного здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності, як звичайних, так і особливих.

Однією з наук, яка виникла в результаті синтезу філософського й валеологічного знання, взаємодія яких дозволяє розглядати життєдіяльність людини через призму здоров'я як смислу й цінності, – є наука валеософія. Валеософія – філософія здоров'я, мудрість здоров'я. Вона є інтегративною, комплексною науковою дисципліною, що синтезує в собі поняття, принципи та закони гуманітарного й природознавчого знання. Сьогодні можна зафіксувати принципovu "відкритість" цієї наукової сфери для залучення до неї нових елементів.

Постановка проблеми. Важливими утворюючими характеристиками психічного здоров'я є ставлення до себе, до іншої людини та до світу. Відсутність систематизованих теоретичних і методологічних розробок щодо складників психічного здоров'я зумовили вибір теми дослідження.

Метою запропонованої роботи є встановлення неодмінних складників психічного здоров'я, а також з'ясування значення духовності, комунікативної компетентності, морально-етичних факторів у психічному здоров'ї молоді.

Теоретико-методологічна основа. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психічного здоров'я науковці в переважній більшості розглядають з урахуванням того розуміння особистості, що складається в рамках відповідей теоретичної концепції особистості. Зокрема, це стосується психодинамічної теорії особистості З. Фрейда, індивідуальної теорії особистості А.Адлера, аналітичної теорії особистості К.Юнга, Его-теорії особистості Е.Еріксона, гуманістичної теорії особистості Е.Фрома, соціокультурної теорії особистості К.Горні, структурної теорії рис особистості Р.Кеттела, соціально-когнітивної теорії особистості А.Бандури, когнітивної теорії особистості Дж.Келлі, гуманістичної теорії особистості А.Маслоу, феноменологічної теорії особистості К.Роджерса та інших.

Сутність психічного здоров'я особистості виражається через самоповагу та ступінь виявлення тривожності. Позитивно налаштовані люди, які мають ясні цілі в житті і не схильні мучити себе вічними сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного фізичного та психічного здоров'я.

Серед українських та зарубіжних дослідників питання, які пов'язані з різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: В.Ананьєв (психологія здоров'я), М.Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої

соціально-психологічної системи), Б.Братусь (аномалії особистості), З.Васильєва, С.Любинська (резерви здоров'я), І.Вейнгольд-Рибкіна (причини психічних захворювань), Л.Дьоміна, І.Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості), М.Корольчук, В.Крайнюк, А.Косенко, Т.Кочергіна (психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я), Г.Нікіфоров (психологія здоров'я), В.Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я), О.Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів) та інші.

Результати дослідження. Нами виявлено, що оскільки психіка людини багатоаспектна і має різноманітні вияви, то, відповідно, і психічне здоров'я людини містить у своїй структурі багато елементів, які можуть розглядатися як складові компоненти психічного здоров'я людини в цілому або ж як окремі його види. Ці види можна класифікувати, наприклад, за ознакою психічної активності людини (пізнавальна, емоційна, практична), а також за ознакою спрямованості активності людини (на себе, на людей, на природу). Звідси доцільно виділити такі складники психічного здоров'я: *розумове* – уміння отримувати, аналізувати та використовувати потрібну інформацію; *емоційне* – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої емоції та почуття; *практичне* – здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх.

Заслужують на увагу психологічні аспекти духовності, саме цей феномен досліджує у своїх працях Ж. Юзвак, яка розглядає її як «творчу здатність людини до самореалізації та самовдосконалення, зумовлену такими особливостями когнітивно-інтелектуальної, чуттєво-емоційної та вольової царин, які сприяють успішному формуванню та реалізації потреби в цілеспрямованому пізнанні та ствердженні в її життєдіяльності істини, загальнолюдських етичних та естетичних цінностей, усвідомлення єдності себе та Всесвіту» [12].

Дослідниками М.Прищак, Л.Левчишиною здійснено аналіз духовності в контексті особистості, її психіки, який показує, що духовність – це процес самотворчості особистості. Саме психічні процеси, стани і властивості особистості є тією структурою, тим механізмом, через які «духовне реалізується». Є різні погляди на структуру психіки людини. Будемо дотримуватися погляду наявності таких підструктур психіки: раціональна, емоційно-чуттєва, несвідома і вольова.

Духовність як триєдиний синтетичний смисл (істина – добро – краса) об'єктивується у зовнішній формі. Істина об'єктивується у філософію, науку; добро – в мораль, краса – в мистецтво.

На основі аналізу філософської та науково-психологічної літератури ми дійшли висновку, що під поняттям «психічне здоров'я» слід розуміти таке функціонування його психіки, яке забезпечує більш-менш гармонійну взаємодію з навколишнім світом, суспільством, його класами, соціальними групами, адекватність поведінки, ефективність навчальної, професійної, побутової діяльності та здійснення особистісного розвитку.

Дійсність людського буття (потіку станів), центральна смислотворча характеристика людини як особистості пов'язана з її ставленням до іншої людини, до світу. Ця ідея найбільш яскраво виражена у С.Рубінштейна: «...найперша з умов життя людини – це інша людина. Ставлення до іншої людини, до людей становить основну тканину людського життя, її серцевину. «Серце» людини все виткано з його людського ставлення до інших людей; те, чого воно заслуговує, цілком визначається тим, до яких людських відносин людина прагне, які відносини до людей, до іншої людини вона здатна встановлювати. Психологічний аналіз людського життя, спрямований на розкриття відносин людини до інших людей, становить ядро справді життєвої психології. Тут разом з тим галузь «перетину» психології з етикою» [11]. Можна доповнити цю думку так: галузь міжособистісних, міжперсональних, трансперсональних, трансцендентальних відносин є особливою сферою для взаємодії різних галузей гуманітарного знання, теології, медицини й валеології, філософії й етики.

Вкрай важливо, щоб особистість прагнула до розгляду себе та інших людей не як об'єктів-речей, а як самоцінностей, безпосередня родова сутність яких не зводиться до підпорядкування зовнішнім цілям. Отже, завдання валеософії полягає в тому, щоб «індивідуум, що відчуває свою субстанціональність ... поклав себе як суб'єктивність, опанував себе й став для себе владою над самим собою» [5]. Валеософське мислення, отже, приходить до розгорнутого розуміння нормального розвитку людини, справжньою сутністю якого є здоров'я, послідовно розглядаючи його основні атрибути й ознаки. «Нормальний розвиток, – пише Б.Братусь – це такий розвиток, що веде людину до знаходження нею родової людської сутності» [3]. Його умовами й одночасно критеріями є:

✓ – ставлення до іншої людини як до самоцінності, як до істоти, що персоніфікує в собі нескінченні потенції роду людина (центральне системотворче ставлення);

✓ – здатність до децентрації, самовіддачі й любові як способу реалізації цього ставлення;

- ✓ – творчий характер життєдіяльності;
- потреба в позитивній волі й здатність до вільного волевиявлення;
- можливість самопроектування майбутнього й віра в те, що намічене – здійсниться;
- внутрішня відповідальність перед собою й іншими, минулими, теперішніми й майбутніми поколіннями;
- прагнення до знаходження загального смислу свого життя.

У валеософії представлені три лінії, три варіанти ставлення до людини, визначенню її природи й сутності. Зафіксовані основні напрями валеологічної діяльності, які засновані на конкретній концепції людини (Рис. 1.)

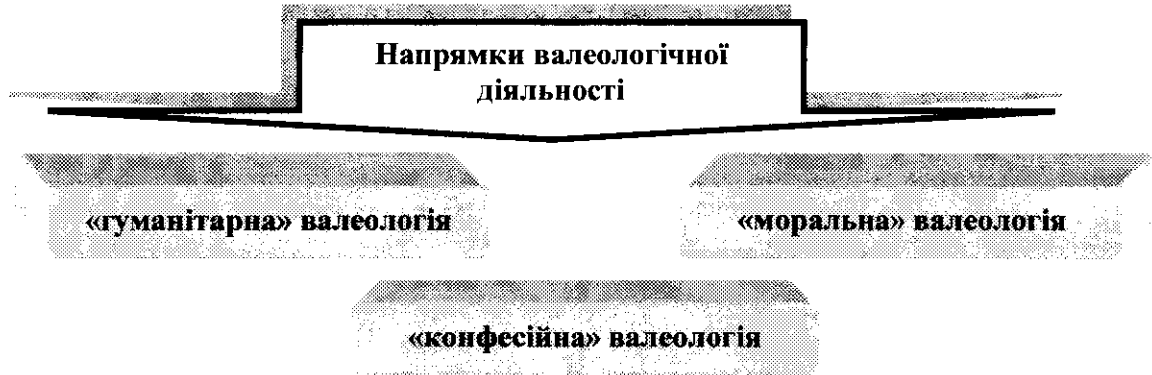


Рис. 1 Напрямки валеологічної діяльності

✓ Перше – це «гуманітарна» валеологія. Вона спирається на конкретні людські можливості діяльності-свідомості, її цінності. За рахунок використання, розширення можливостей діяльності і свідомості, вона створює простір для соціального і духовного росту, для розвитку і самоактуалізації особистості як важливих і неодмінних умов психічного здоров'я.

✓ Другий напрям – «моральна» валеологія. Він ґрунтується побудований на застосуванні моральних принципів буття як ціннісно-смыслового Універсуму.

✓ Третій напрям – «конфесійна» валеологія. Побудована на визнанні абсолютних основ моральності, свідомої орієнтації на релігійний образ людини й релігійне розуміння його сутності й природи.

Ці напрями ми розглядаємо не як конфронтуючі один одному, а як такі, що співіснують, взаємодоповнюють одне одного, у прагненні розуміння цілісного образу людини.

Об'єктивне існування цього єдиного простору як предмета вивчення й впливу є основою єдності валеософії й етики. Такою об'єктивною підставою є простір-час ставлення людини до іншої людини, " Я-Ти" М. Бубера [2]. У сфері цих відносин стає можливою реалізація «золотого правила» етики: «Поводься з іншими так, як би ти хотів, щоб поводитися з тобою». Нагадаємо також знаменитий моральний імператив І.Канта: «Поводься так, щоб максима, що виражає правило твоєї поведінки, могла бути поширена на все людство без винятку».

Ставлення до іншого – це конкретний факт валеології, її теоретичної та практичної діяльності [6]. У цій галузі етика виявляється не просто підсумком історико-культурних нормативів чи абстрактною примусовою схемою діяльності. Вона задає вектор психічного здоров'я людини як особистості. Саме в цьому збігу світоглядного, діяльнісного і морального векторів галузей знання й полягає реальна життєва єдність етики й валеософії, теоретична й методологічна основа моральної валеології. Моральна орієнтація не тільки зовнішньою обставиною здоров'я особистості, а й її суттю, стрижнем, шляхом в узагальненому виді, критерієм та умовою психічного здоров'я.

Відомо, що альтруїзм у тому чи тому виді постає як форма, засіб та показник найкращої гармонії між особистістю й середовищем. Сучасні дані показують, що відхилення неврологічного розвитку й акцентуація особистості тісно пов'язані з егоцентричною орієнтацією людини, в той час як найбільш сприятливі умови для розвитку особистості створює протилежна - соціальна орієнтація [4]. Прагнення бути корисним можна вважати центральним аспектом усієї людської діяльності, й альтруїзм такого роду властивий індивідові споконвічно, хоча він може бути також і вихований. Оскільки найважливішою потребою людини є визнання його достоїнства іншими, остільки й «у самих егоїстичних прагненнях він визнає право загального. Саме в цих межах він поважає людство й любить його» [7].

Зіставлення й співвіднесення векторів валеософії (валеології) й етики, доводить невідповідність їхньої взаємодії, можливостей цілеспрямованої спільної роботи для розв'язання проблем психічного здоров'я. Морально орієнтована валеологія відтворює і творчо перетворює кращі й неодмінні структурні елементи, які забезпечують прямування людини шляхом мудрості, творчості й здоров'я [8].

На наш погляд, морально-етичні фактори, що виділяє валеологія, наявні в кожному з нижче перерахованих соціально-психологічних чинників, які мають вплив на психічне здоров'я молоді.

а) фактори соціального середовища: суспільство в цілому, соціальна група, сім'я, друзі та знайомі; навчальний колектив; вихователі, викладачі;

б) стан фізичного та психічного здоров'я: рівень фізичного розвитку; рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різноманітних факторів навколишнього середовища.

Головними чинниками суб'єктивного характеру є:

а) внутрішня (розумова) діяльність молоді: уявлення про психічне здоров'я та шляхи його збереження; сприйняття та оцінка життєвих ситуацій і ризику, пов'язаного з ними; виникнення та перебіг внутрішньоособистісних конфліктів; психологічна саморегуляція; ставлення до здоров'я та здорового способу життя; самооцінка душевного благополуччя;

б) зовнішня (соціальна) діяльність молоді: активний спосіб життя; вживання здорової їжі; стосунки з оточенням; дотримання правил здорового способу життя; шкідливі звички.

Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови, діяльності тощо. На нашу думку, потрібно звернути увагу на соціально-психологічний фактор, а саме на вміння спілкуватися (комунікативна компетентність особистості).

У визначенні Л.Столяренка наголос робиться на тому, що спілкування є передусім цілеспрямованим впливом на поведінку, стан, настанови партнера [13]. Як бачимо, автор намагається розкрити сутність спілкування через його регулятивну функцію.

Спілкування, пише Є.Руденський, – це форма діяльності, що здійснюється між людьми як рівними партнерами і призводить до виникнення психічного контакту [12]. Але не завжди спілкування здійснюється з рівними партнерами. Тут автор розглядає спілкування як особливу форму діяльності, а результативність пов'язує з реалізацією його афективної функції. З іншого боку, важливою умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними.

Грунтуючись на різних аспектах дослідження спілкування, представлених у психологічній літературі, Л.Буєва пропонує типологію аналізу спілкування. Вона виділяє такі підходи:

- Інформаційно-комунікативний, де спілкування розглядається як вид особистісної комунікації, в перебігу якої здійснюється обмін інформацією;
- Інтеракційний, де спілкування аналізується як взаємодія індивідів у процесі кооперації;
- Гносеологічний, коли людина розглядається як суб'єкт і об'єкт соціального пізнання;
- Аксіологічний, де спілкування вивчається як обмін цінностями;
- «Нормативний», коли виявляються місце та роль спілкування у процесі нормативного регулювання поведінки індивідів, а також аналізується процес передачі та закріплення норм реального функціонування у свідомості людей стереотипів поведінки;
- «Семіотичний», коли спілкування визначається як специфічна знакова система, з одного боку, та посередник у функціонуванні різних знакових систем – з іншого;
- Соціально-практичний (праксиологічний), коли спілкування розглядається як обмін діяльністю, здібностями, вміннями та навичками.

Наведені нами визначення спілкування свідчать не тільки про різне розуміння авторами сутності цього процесу, а й підтверджують складність самого досліджуваного явища, його багаторівневість та поліфункціональність. Отже, розвиток комунікативної компетентності – один з важливих чинників, який впливає на психічне здоров'я молоді. Формування навичок спілкування – це питання обсягу і якості наявної освіти та інформації щодо психічного здоров'я і здорового способу життя, це одне з найважливіших питань індивідуального та громадського здоров'я населення країни. Фактично, цілеспрямована освіта й поінформованість є головнішими і неодмінними передумовами усвідомлення молоддю цінності здоров'я і здорового способу життя [1, с.10].

Активні методи навчання й діяльності найбільше сприяють розвитку здорового способу життя. Одним з ефективних методів активного навчання й діяльності є тренінг комунікативної компетентності. Тренінг – це процес, призначений поповнити навички, знання і перевірити ставлення до здоров'я, поведінку з метою їх зміни та оновлення.

Тренінг комунікативної компетентності, орієнтований на розв'язання драм спілкування, сприяє розвитку готовності до побудови ефективних взаємовідносин з оточенням. У перебігу тренінгових занять створюються належні психологічні умови розвитку комунікативної компетентності учасників. Зокрема, тренінгові процедури дозволяють активно впливати і змінювати настанови спілкування, з якими учасники приходять у групу. Використання комунікативних вправ, рольових ігор, дискусій та обговорень, репетиції поведінки тощо, сприяють засвоєнню засобів спілкування та організують набуття належного особистого досвіду ефективних стосунків членами тренінгових груп.

Підводячи короткий підсумок, можна констатувати, що знання валеософії є базисним, світоглядним теоретичним і методологічним підґрунтям дослідження будь-якого аспекту проблеми здоров'я: фізіологічного, психологічного, соціального, духовного та інших.

Проаналізувавши неодмінні складники психічного здоров'я у валеософії, ми з'ясували також значення формування комунікативної компетентності, морально-етичних факторів особистості в психічному здоров'ї молоді. Комунікативна компетентність має свій важливий вплив на розвиток особистості, а саме на виховання цінностей здоров'я, здорового способу життя.

Для набуття практичних навичок комунікативної компетентності нами виділено тренінг, призначений для оволодіння знаннями, формування умінь, які сприятимуть усвідомленому вибору правомірних варіантів, розвитку настанов, що визначають усвідомлення потреб і мотивів визначення певної соціальної ролі, отримання досвіду інтенсивного спілкування з метою самовдосконалення, подолання труднощів на шляху соціалізації.

В процесі навчання важливо пройти, прожити, усвідомити етапи пізнання певним шляхом організованих умов, отримати знання та сформувати навички комунікативної компетентності саме методом тренінгу.

Література

1. Бурлакова І.А. Соціальні чинники формування здоров'я людини //Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України. Вип. 35 /За ред. С.Д. Максименка. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – С. 52-58.
2. Бубер М. Я и Ты. – М.: Высшая школа, 1993. – 175 с.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – С. 50.
4. Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура. – М.: Роспедагентство, 1994.
5. Гегель Г. Энциклопедия философских наук. В 3-х т. – М.: Мысль, 1977. – Т.3. – Философия духа. – 471 с.
6. Гоч В.П., Белов С.В. Теория причинности. – К.: Ника-Центр, 1999. – 304 с.
7. Зінченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: Очерки российской психологии. – М.: Тривола, 1994.
8. Кулиниченко В.Л. Современная медицина: трансформация парадигм теории и практики: (Философско-методологический анализ). – К.: Центр практичної філософії, 2001. – 240 с.
9. Марінушкіна О.Є. Діяльність психологічної служби Харківської області щодо соціально-психологічного супроводу формування, збереження та розвитку психічного та соціального здоров'я учасників навчально-виховного процесу //Актуальні проблеми психології. Том X. Випуск 4. /За ред. С.Д.Максименка. – К.: Главник, 2008. – С.35.
10. Наконечна М.М. Допомога іншому в особистісноцентрованому підході //Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України/За ред. С.Д.Максименка. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – Вип. 35.– С. 132- 140.
11. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – С. 262.
12. Юзвак Ж. Духовність як психологічний феномен: структура та чинники розвитку //Філософська думка. – 1999. – №9. – С.141.

Summary

Maryna Tymofiiwa. To the Question of Mental Health Preservation in Valeosophia. The article views the different approaches in valeosophia to the problem of mental health. The author pays attention to the development of communicative competence, moral and ethical personality features, which are necessary constituents for mental health preservation.