

Олена Полянничко
канд. психол наук, доцент,
Київський університет імені Бориса Грінченка
м. Київ (Україна)

Тетяна Совзіря
ст. викладач
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ПСИХОДИНАМІЧНА ПАРАДИГМА

Проблема збереження психічного здоров'я особистості, в сучасних динамічних умовах розвитку інформаційного простору, особливо потребує уваги фахівців-психологів щодо застосування адекватних методів психологічної допомоги та підтримки населення. Значні емоційні напруження, викликані інформаційним потоком негативних подій в суспільному і особистісному житті людини призводять до фізичної чи психологічної хвороби і в подальшому до її непрацездатності в цілому.

С. Т. Бойко, висловлює думку, що розвиток інформаційного стресу пов'язаний не тільки з особливостями професійної діяльності людини, але і з різними подіями у її житті, з різними сферами діяльності, спілкування, пізнання навколишнього світу. Під терміном «інформаційний стрес» розуміємо психологічний стрес, джерелом розвитку якого служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний чи передбачуваний вплив несприятливих подій, загрозу; а також «внутрішня» інформація у формі уявлень і спогадів про події, ситуації та їх наслідки, що травмують психіку та супроводжуються негативними реакціями, властивими стресу[3, С.36.].

Як зазначає Жданова І. В., у сучасній психології пропонуються наступні характеристики психічного здоров'я: відсутність психічних розладів, нормальність, перебування у різних станах психічного благополуччя (наприклад, щастя), індивідуальна автономія, вміння успішно впливати на соціальне і природне

середовище, «правильне» сприйняття дійсності, розвиток, зростання, цілісність особистості [5, с. 51].

Відомо, що психічне здоров'я визначається науковцями як ментальне і використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Психічно здоровою вважається людина, у якій відсутні клінічно виражені прояви психопатології та якій не встановлено діагноз психічного захворювання [1, С.18-19].

Шаронова І. В. зазначає, що наявність психічного здоров'я встановлюють за такими критеріями: - відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів; - гармонійність психічного розвитку та його відповідність віку; - рівень розвитку показників стану провідних соціальнопрофесійно-значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних навчальних, професійних або побутових завдань у повсякденній діяльності [9].

С. Д. Максименко психічне здоров'я розглядає не лише як відсутність психічних захворювань, наголошуючи на те, що психічне здоров'я – це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке, чи ні. Коли ми говоримо про щастя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я [7].

Так, Л. Г. Боброва, вважає, що метод позитивної психотерапії налічує у своєму арсеналі низку технік психологічної допомоги, застосування яких є високоефективним у збереженні психічного здоров'я особистості. Зазначений метод, вважає автор, дає можливість відновити доступ до ресурсів і здібностей людини [2, С.34].

Бригадир М. наголошує, що психічний світ особистості – це динамічна реальність, яка управляє людською органікою (на хімічному, молекулярному рівнях), маючи таким чином матеріальне відображення [4].

Необхідно звернути увагу на думку К. Могі, автора бестселера «Ikigai: сенс життя по-японськи», який окреслює принципи та правила для переживання «ikigai»:

- почніть з малого (початком та мотивація до невеликих змін у власному житті, де основними завданнями для особистості є позбутися страху помилок і поразок);

- прийміть себе (вміння налагоджувати контакт з внутрішньою дитиною, що проявляється у спонтанності, сміливості, щирості та незалежності від думок інших);

- живіть у гармонії з навколишнім світом (здатність приборкувати власні амбіції, бути адаптивним та гнучким у взаємодії з оточенням);

- звертайте увагу на маленькі радощі (вміння переживати та отримувати позитивні емоції від дрібниць);

- бути «тут і зараз» (усвідомлення та переживання актуальної життєвої ситуації) [6, С.107-109, 8].

У своїй роботі ми підкреслюємо, що наші розвідки дослідження стосуються психічно здорових людей, які потребують лише психокорекційних уточнень у розумінні сутності функціонування цілісної психіки в її свідомих і несвідомих проявах. На нашу думку, на збереження психічного здоров'я особистості в умовах значних емоційних та інформаційних навантажень впливає рівень гармонізації психіки і її свідомих і несвідомих проявів. Участь у роботі груп Активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) в рамках психодинамічної теорії і методології розробленої академіком НАПН України Яценко Т.С., проходження власної психокорекції сприяє загально-особистісним змінам у напрямку «до життя», а отже і до психічного здоров'я.

Після групової роботи за методом АСПП у учасників груп підвищується рівень соціальної активності, спостерігається адекватність реакцій та адаптивність до несподіваних ситуацій, емоційних і інформаційних коливань; відкритість для нового досвіду; увага до актів спонтанної поведінки іншої людини та самого себе; переважає об'єктивність у оцінці поведінки іншої людини над проєктивно-емотивною оцінкою; послаблюється стереотипність та автоматизованість поведінки; знижується депресивно-регресивні тенденції поведінки; підвищується здатність до розкриття власного конструктивного потенціалу, що передбачає зниження мортідної (руйнівної) енергії, відбувається розвінчання власних ілюзій, породжуваних захистами, поглиблення розуміння

інфантильних детермінант особистісних проблем. Все це сприяє реконструюванню примітивних структур психіки завдяки багаторівневому розширенню самосвідомості суб'єкта а отже й впливає на збереження психічного здоров'я особистості в умовах значних емоційних та інформаційних навантажень.

Звичайно, особливо важливою є власна внутрішня вмотивованість особистості до самопізнання, яка є потужним каталізатором оптимізації її особистісних характеристик, поведінки та сприйняття будь якої інформації не залежно від її валентності. Можливість упередження алгоритмізованості дій керівника глибинно-корекційного процесу є невід'ємним складником як загальної методичної стратегії методу АСПП, так і часткових його методик, які прилагоджуються до актуальних діагностикокорекційних проблем в ситуації «тут і тепер» [10, С.7].

Групові принципи організації роботи в групах АСПП, а саме: прийняття іншої людини (і себе самого) такою, якою вона є; щирість; психоаналіз поведінки іншого (та самоаналіз); відсутність критики (та самокритики); формування навичок «бути в ситуації і бути над нею»; децентрація уваги; долання ефекту «тонельного зору»; перетворення себе на «об'єкт дослідження»; послаблення тенденцій до власного «імпотування психіки» як і тенденцій «до психологічної смерті» тощо, вже забезпечують платформу до індивідуалізовано-особистісних змін.

Динаміка індивідуалізованого розвитку каталізується процесом позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки на вищому рівні розвитку, що пов'язано з виявленням її внутрішньої впорядкованості та розв'язанням особистісних проблем (внутрішньої суперечності), що веде до гармонізації психіки [10, С. 8].

Процес АСПП забезпечує стимулювання розвитку емпатії, сенситивності, інтуїції, умінь самоаналізу (саморефлексії) та повздовжнього аналізу (інтерпретації) поведінки інших людей.

Проходження глибинної корекції за методом АСПП каталізує особистісні зміни в напрямку гармонізації структури психіки і є запорукою психічного здоров'я.

Література

1. Барчі Б. В. Психологічне здоров'я: надання психологічних послуг населенню. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с109

2. Боброва Л. Г. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного здоров'я особистості Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад.

3. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с 3. Бойко С. Т. Вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с.

4. Бригадир М. Розуміння сутності здоров'я в онтопсихології. Збірка наукових праць «Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку гуманітарного знання у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти» за матеріалами XII Міжнародної науково-практичної конференції. (30–31 травня 2016 р.) Ч. 2. С. 9–11.

5. Жданова І. В. Психологічні аспекти збереження професійного здоров'я майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку: матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції. К.: ІДУЦЗ, 2017. С. 167–170.

6. Калька Н. М., Багрій В. В. Філософія життя «IKIGAI» як запорука збереження психічного здоров'я особистості Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с.

7 Максименко С. Д. Учбове навантаження і збереження психічного здоров'я школярів. Журн. АМН України, 2001. Т. 7, № 3. С. 467–474.

8. Могі К. Маленька книжка ікігай. Секрети щастя по-японському. К., 2019.

9. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68110>

10. Яценко Т.С., Полянничко О.М., Педченко О.В., Психодинамічна методологія глибинного підзання психіки суб'єкта Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – С.3-13.