

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГНОЗУВАННЯ ВНУТРІШНІХ ЛІНІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

FEATURES OF PREDICTION OF INNER LINES OF MENTAL HEALTH PERSONALITY

У статті подано аналіз проблеми прогнозування й розвитку внутрішніх ліній психічного здоров'я людини. Указано щодо модельних функцій у рамках генетичної психології за необхідністю умов для визначення та пояснення внутрішніх ліній цього розвитку, що можливо лише за умови клінічного (ідеографічного) підходу до вивчення процесів виникнення нових психічних явищ і їх формування в розвитку особистості. Доведено, що прогнозування психічного розвитку особистості є основним складником предмета генетичної психології. Проаналізовано чотири основні ідеї Л.С. Виготського стосовно формування психологічної концепції особистості. Метою статті є аналіз психічного розвитку особистості, зокрема виявлення внутрішніх ліній розвитку її психічного здоров'я. Дослідження виявили безліч теоретичних схем, кожна з яких стверджує, що вони відповідають дійсності, неоднозначність понять, термінів і, що найголовніше, продовження домінування в психології епігенетичних термінів, які лежать в основі поглядів на розвиток як на просте розгортання вже наявних таємничих основ. Усі ці питання не можна вирішити одразу, однак є підстави порушити проблему наукового прогнозування в галузі психології розвитку особистості. Генетична психологія передбачає ці причини. Генетична психологія має на меті вивчення об'єктивних процесів появи нових психічних явищ, формування нових психічних механізмів і знань про них на основі виявлення перспектив або проєктів розвитку. Саме їх створення становить органічний складник процесу дослідження. Наш теоретичний контекст дає змогу по-іншому бачити проблему гармонії особистості. Із цього погляду гармонія полягає не в пропорційності й уродженому розвитку всіх структур та особливостей, а в повному розвитку основних напрямів розвитку. Підкреслений у статті аналітичний підхід дає змогу не лише суттєво вирішити проблему психологічного вивчення особистості, а й передбачити її розвиток.

Ключові слова: особистість, прогнозування розвитку особистості, лінії розвитку особистості, психічне здоров'я, генетичний метод.

The article deals with the methodological aspect of the problem of predicting and developing the

internal mental health lines of the individual. It is stated that model functions within the framework of genetic psychology is a necessary condition for defining and explaining the internal lines of this development, which is possible only under the condition of clinical (ideographic) approach to the study of the processes of origin of new mental phenomena and their formation in personality development. It is proved that the prediction of mental development of the individual is the main component of the subject of genetic psychology. Four main ideas of L.S. Vygotsky, concerning the formation of the psychological concept of personality, are also considered. The purpose of the article is to conduct a methodological analysis of predicting the mental development of the individual, in particular to identify the internal lines of development of his mental health. Research has revealed a variety of theoretical schemes, each claiming to be true, the ambiguity of concepts, terms, and, most importantly, the continuation of the dominance in psychology of epigenetic terms, which underpin views of development as a simple unfolding of already existing mysterious foundations – the researcher's own ideas make it impossible to work hard in the field of forecasting. All these questions cannot be solved at once, however, there are reasons to raise the problem of scientific forecasting in the field of personality developmental psychology. Genetic psychology provides these reasons. Genetic psychology aims to study the objective processes of the emergence of new psychic phenomena, the formation of new psychic mechanisms and knowledge about them on the basis of identifying prospects or development projects. It is their creation that constitutes the organic component of the research process. Our theoretical context makes it possible to see the problem of personality harmony differently. From this point of view, harmony lies not in the proportionality and the innate development of all structures and features, but in the full development of the main lines of development. From the analysis we can see that these lines intersect – this is the movement that can lead to a harmonious shape. We believe that the analytical approach emphasized in the article makes it possible to substantively solve not only the problem of psychological study of personality, but also to predict its development.

Key words: personality, prognosis of personality development, personality development lines, mental health development, genetic method.

УДК 159.923.5: 159.938.363.6
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.33>

Сорока О.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри навігації
і управління судном
Дунайський інститут
Національного університету
«Одеська морська академія»

Постановка проблеми. Проблема психічного здоров'я вважається однією з найбільш складних проблем сучасної науки, що вимагає детального розгляду та вивчення. На психічні захворювання щороку страждають 19% дорослого населення, 46% підлітків і 13% дітей [6]. Більше того, близько 10% страждають від

серйозних психічних захворювань, які суттєво заважають одному або декільком основним життєвим процесам.

Від шизофренії до біполярного розладу, існує низка серйозних розладів психічного здоров'я, які можуть зробити повсякденне життя майже неможливим. Водночас люди

також живуть із залежністю, депресією і тривожним розладом. Насправді, за оцінками NAMI, щороку понад 18% населення США відчувають нав'язливий стан, посттравматичний стресовий розлад або специфічні фобії. Статистика NAMI також показує, що понад 20 мільйонів американців страждають від уживання наркотичних речовин, причому більше ніж половина із цих людей також страждає на психічні захворювання, що трапляються одночасно [6].

Психічне здоров'я охоплює наше психологічне, емоційне та соціальне благополуччя. Це означає, що все це впливає на те, як ми почуваємося, думаємо та поведимося кожен день. Наше психічне здоров'я також сприяє нашому процесу прийняття рішень, тому, як ми справляємося зі стресом і як ставимося до інших у своєму житті.

Емоційне та психічне здоров'я важливе, оскільки воно є життєво важливою частиною нашого життя і впливає на наші думки, поведінку та емоції. Здоровий емоційний стан може сприяти підвищенню продуктивності й результативності таких видів діяльності, як робота, школа чи догляд. Це відіграє важливу роль у здоров'ї наших стосунків і дає змогу адаптуватися до змін у вашому житті та справлятися зі скрутами.

Люди, які борються зі своїм психічним здоров'ям, можуть бути у вашій родині, жити поруч, працювати з нами. Однак лише половина постраждалих отримує лікування, часто через клеймо, пов'язане з психічним здоров'ям. Психічні захворювання, які не лікуються, можуть сприяти зростанню медичних витрат, погіршенню успішності в школі та на роботі, зменшенню можливостей працевлаштування. Мільйони людей у всьому світі не отримують необхідної допомоги, часто незважаючи на надзвичайно поширену проблему зі здоров'ям. За даними Національного альянсу з психічних захворювань, у певний рік кожен п'ятий, або 18,5% дорослих, зазнає психічних захворювань [7]. Деякі з найбільш поширених психічних захворювань включають депресію та біполярні розлади, тривожність, шизофренію, деменцію та розлади харчової поведінки. Депресія є основною причиною втрати працездатності в усьому світі, є одним із найважливіших факторів, які сильно впливають на оточуючих. Сім'ї людей із психічними захворюваннями психічно, фізично, соціально страждають незалежно від їхньої раси, статі, культури, віку, етнічної належності чи сексуальної орієнтації.

Людство, говорячи про психічне здоров'я, зазвичай зосереджується на фізичних підтекстах, таких як низький рівень холестерину, хороша серцево-судинна сила та відсутність захворювань. На жаль, незліченна кількість

людей страждають від психічних проблем, які є такими ж виснажливими, як і деякі з найгірших фізичних захворювань. За професійної допомоги служб психічного здоров'я більшість із цих людей насолоджується покращеною якістю життя. Однак для багатьох допомога ніколи не надходить, оскільки вони або не вдаються до неї, або не мають належного доступу.

Проблеми психічного здоров'я можуть зробити життя нестерпним для людей, які їх мають. Разом із тим ці проблеми можуть мати більш широкий вплив на суспільство загалом, особливо коли вони не лікуються або лікування затримується. Розлади настрою, такі як депресія та біполярний розлад, є третьою найбільш частою причиною госпіталізації пацієнтів у віці від 18 до 44 років. Дорослі, які живуть із психічними захворюваннями, умирають у середньому на 25 років раніше, ніж інші, значною мірою через лікувальні умови. Понад 90% дітей, які помирають від самогубства, страждають на несприятливий стан психічного здоров'я. Психічні захворювання мають значення так само, як будь-яка хвороба, і вони можуть забрати життя так само легко, як і будь-яка інша.

Наприклад, депресія може призвести до суїцидальних думок, а якщо не лікувати – до суїцидальних спроб. Ми не врівноважені люди, якщо орієнтуємося лише на фізичне здоров'я.

Розум і тіло пов'язані між собою. Багато психічних захворювань викликає стрес, який знижує імунітет. Це означає частіші хвороби та нездатність упоратися.

Стрес і тривога можуть вплинути на наше фізичне здоров'я. Хвилювання змушує організм вивільняти гормони стресу, які прискорюють пульс і дихання, підвищують рівень цукру в крові та направляють більше крові на руки й ноги. З часом це може вплинути на ваше серце, судини, м'язи та інші системи. Коли стрес проникає в наше тіло, ми починаємо відключатися. Це те, як ми справляємося зі стресом. Неліковані проблеми психічного здоров'я можуть призвести до подальшого розпаду.

Багато людей звертається до наркотиків та алкоголю як механізму подолання, що впливає на їхній загальний стан здоров'я і стабільність. Коли вони не ставляться до себе правильно, це стає циклом деструктивної поведінки. Це впливає на їхнє фізичне самопочуття. Дійшовши до цієї точки, ми іноді лише тоді усвідомлюємо, що психічне здоров'я важливо. Ми не повинні ігнорувати це, інакше можуть постраждати інші сфери нашого життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Теорії розвитку особистості мають свою історію та є предметом розгляду в сучасній медицині, психіатрії, філософії та психології особистості, де однією з причин їх стійкості є довільне перенесення законів розвитку організму на

особистість (Е. Еріксон, Е. Ільєнков, Д. Зіглер, А. Маслоу, З. Фрейд, Е. Фромм, В. Бехтерев, А. Адлер, С. Рубінштейн, В. Франкл, К. Юнг, К. Роджерс, С. Корсаков). У сучасній психології проблемою розвитку особистості займалися Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, А.Ф. Лосєв, Л.І. Божович, Г.С. Костюк, Г. Олпорт, Н.В. Чепелева, О. Рюле, О.Ф. Лазурський та інші.

За своєю практичною значимістю здоров'я людини вважається однією з найскладніших проблем сучасної науки.

Звернувшись до праць Л.С. Виготського, можна виділити щонайменше чотири ідеї, що утворюють загалом певні передумови для становлення психологічної концепції особистості.

Перша ідея – ідея активності індивіда. Сама сутність розробленого ним інструментального методу – принаймні в плані вікового підходу – якраз і полягала в тому, щоб установити активну роль суб'єкта, дитини, що звертається до знаряддя. Зокрема, передбачалося з'ясувати вікові межі обігу дитини до зовнішнього засобу, як, утім, і вікові рубежі відмирання потреби в зовнішніх засобах, які організують діяльність.

Друга ідея – думка Л.С. Виготського про основні особливості психічних властивостей людини: їх опосередкований характер. Функцію опосередкування забезпечують знаки, за допомогою яких відбувається оволодіння поведінкою, соціальна детермінація. Застосування знаків є переходом до діяльності, що перебудовує психіку, посилюючи й розширюючи систему психічної активності. Саме ця ідея виявилася особливо плідною для розробки найбільш розвинених галузей психологічної науки, передусім дитячої та педагогічної психології.

Третя ідея – положення про інтеріоризацію соціальних відносин. При розгляді генезису вищих психічних функцій дитини ця ідея виступила в працях Л.С. Виготського насамперед із «безособового» боку. Він зазначає, що знак, який знаходиться поза організмом, як і знаряддя, відділений від особистості й слугує, по суті, громадським органом або соціальним засобом.

І нарешті, четверта ідея, тільки пунктирно намічена Л.С. Виготським: становлення особистості полягає в переходах між станами «в собі», «для інших», «для себе буття». Ця ідея проілюстрована ним на прикладі всього розвитку вищих психічних функцій: «Особистість стає для себе тим, що вона є в собі, через те, що вона пред'являє для інших. Це і є процес становлення особистості».

Німецький педагог О. Рюле зазначив, що розвиток і формування особистості є єдиним соціально спрямованим процесом. Із певним часом усі духовні процеси працюватимуть у зворотному напрямі. Саме через це створю-

ються тактичні прийоми, прагнення та здібності, що визначають відповідний план життя. О. Рюле зауважував, що це й називається характером [3, с. 7].

Постановка завдання. Мета статті – здійснити аналіз прогнозування психічного розвитку особистості, виявити внутрішні лінії розвитку її психічного здоров'я та розпізнати ознаки для раннього запобігання психічним захворюванням.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні методи дослідження дають змогу моделювати психічне благополуччя для розуміння результатів психофізіологічного здоров'я особистості. Учені використовують кількісні методи для визначення або прогнозування наявності специфічних психічних розладів і симптоматики, таких як депресія, суїцидальність і тривожність. Такі дослідження обіцяють великі переваги для моніторингу зусиль, діагностики та розробки втручань до станів психічного здоров'я. Тим не менше не існує стандартизованого процесу оцінювання валідності таких досліджень і методів, прийнятих у процесі. Необхідно проводити систематичний огляд літератури щодо сучасного стану прогнозування психічного здоров'я, використовуючи дані соціальних мереж, зосереджуючись на характеристиках відповідних проектів дослідження, методах. Надалі результати необхідно описати методами анотації даних щодо стану психічного здоров'я, збору даних та управління якістю, попередньої обробки й вибору функцій, а також вибору та перевірки моделі. Незважаючи на інтерес, що зростає, до прогнозування, виявляються тенденції щодо валідності конструкції та відсутності відображення в методах, що використовуються для функціоналізації та визначення стану психічного здоров'я. Наприклад, дослідники в галузі інформатики використовують поведінкові й мовні підказки із даних соціальних мереж, щоб передбачити наявність настрою та психосоціальних розладів.

Якщо брати до уваги генетичний підхід, теоретичне осмислення, наприклад, у галузі експериментального навчання дає можливість створювати системи принципів для побудови будь-якого експериментального дослідження, використовуючи принцип історизму та проектування. При логічності методу передбачається фіксування певних аспектів емпіричних форм для виявлення психіки, моделюючи й відтворюючи у відповідних умовах, що допоможе повністю розкрити сутність психологічних функцій.

Отже, потрібно взяти до уваги експериментально-генетичний метод, який розкриває важливі способи для побудови вищих психічних функцій. Тобто генетична психологія є тією галуззю психологічних знань, що може надати

прогнозування й лінію психічного здоров'я людини, реалізуючи ідеографічний підхід («клінічний»).

Здатність прогнозування є обов'язковою для життя особистості, що є важливим для визначення проблематики та завдання прогнозування психічного розвитку особистості.

Відповідно, предметом прогнозування є інтегрована особистість, а не її складники. Оскільки здібність не існує сама по собі, то це унеможлиблює прогнозування. Здібності існують не лише поряд з іншими здібностями, а й з особистісними структурами (духовні якості особистості).

Пріоритетними щодо прогнозування розвитку людини необхідно вважати такі галузі, як медицина, професійний вибір, педагогічна робота, юриспруденція, сімейні відносини. Саме в таких напрямках є запит на прогнозування. Пріоритетними є дві форми прогнозування. Першу можна визначити як вірогідне передбачення тривалого розвитку людини в певному напрямі. Друга – вірогідне передбачення поведінки людини, коли на життєвому шляху відображена якась подія, яка остаточно змінює певні параметри цього шляху.

Отже, прогнозування психічного розвитку людини дуже тісно пов'язане з діагностичним визначенням розвитку. Жодна галузь науки не може славитися тим, що в ній розроблені діагностичні процедури саме процесу розвитку.

Генетико-моделюючий метод (далі – ГММ) укомплектовує теорії, проектування (активне моделювання), формувальний експеримент і фіксацію проміжних, кінцевих психологічних новоутворень особистості, що розвивається.

Пропонуємо розкрити принципи побудови ГММ.

Принцип аналізу. Основне завдання – виокремлення «загалом» відповідних моментів, використовуючи природниче пояснення психічного процесу. В ГММ аналіз поєднався з науково-генетичним дослідженням.

Принцип історизму. Цей принцип упроваджується як логічне розгортання попереднього принципу аналізу, що простежує всі моменти розвитку й закономірностей їх зв'язків. Тобто в дослідженні потрібно охопити процес розвитку якоїсь речі в усіх її змінах і фазах – від моменту виникнення до загибелі, це означає розкрити її природу, пізнати її сутність.

Принцип системності. Цей принцип спрямований на виявлення основних закономірностей виникнення та розвитку психічних процесів як єдиного цілого. Виступає в ГММ як необхідний логічний крок під час конструювання змісту досліджуваного матеріалу й передбачає логічний і психічний аналіз наукового знання та проектування його в систему навчального змісту. Цей принцип є похідним від принципу аналізу й історизму.

Принцип проектування й моделювання форм психіки. Цей принцип у теорії ГММ виявляє свою якісну відмінність від інших психологічних методів і спрямований на штучне створення психічних процесів, яких бракує у внутрішньому світі людини.

Експериментальні моделі тих чи інших психічних функцій, здібностей або процесів вибудовуються з метою пізнання, вони є прототипом процесів, що реально існують і функціонують.

Отже, підходячи до практичного бачення проблеми, оскільки психічні захворювання поширені в усьому світі, ураховуючи принципи дослідження, важливо розпізнати ознаки для раннього запобігання психічним захворюванням.

Деякі заходи, на які варто звернути увагу, включають:

- аномальний режим харчування або сну;
- відмову від людей та однотипну діяльність;
- зниження енергії;
- відчуття безпорадності або безнадії;
- відчутну розгубленість;
- забудькуватість;
- злість, нервозність;
- неможливість виконувати щоденні завдання;
- сильні зміни настрою;
- думки про самогубство;
- значне збільшення споживання наркотиків або алкоголю.

Є кроки, які можна взяти для поліпшення свого психічного здоров'я щодня. Такі дрібниці, як фізичні вправи, збалансоване та здорове харчування, відкритість для інших людей у нашому житті, перерва, коли потрібно, згадування чогось, за що ви вдячні, і хороший нічний сон, можуть допомогти зміцнити ваше емоційне та психічне здоров'я.

Проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям, можуть по-різному впливати на різних людей. Якщо ви починаєте бачити зміни у своєму загальному щасті та стосунках, завжди є способи отримати потрібну підтримку. Ось кілька способів отримати допомогу:

1. Спілкування з іншими людьми, друзями та родиною – звернення й відкриття для інших людей у нашому житті може допомогти забезпечити емоційну підтримку.

2. Зробити оцінку психічного здоров'я – оцінка може допомогти визначити, чи стрес, тривога або депресія можуть впливати на ваше життя (сьогодні можна отримати приватну онлайн-оцінку психічного здоров'я, яку можна пройти в будь-який час).

3. Поговорити з професіоналом – якщо ви починаєте відчувати, що ваше емоційно-психічне здоров'я починає впливати на вас, можливо, час звернутися за додатковою підтримкою (за допомогою відповідних програм,

звернувшись до психолога чи психіатра і знайти потрібну вам персоналізовану підтримку).

4. Можна дізнатися більше про турботу про своє психічне здоров'я самостійно за допомогою інтернет-простору: як розумно підходити до свого емоційного самопочуття, а також розуміти такі проблеми, як депресія, і те, що вона може впливати на чоловіків і жінок по-різному. Переглядати більше статей турботливих груп психологів і психіатрів, щоб допомогти підтримувати здоровий дух і спосіб життя.

Проблеми психічного здоров'я є важливими. Важливо вивчати все про них і піклуватися про них, бо якщо ми цього не зробимо, то все вищезазначене може трапитися. Ми не можемо функціонувати, якщо нам не добре. Але коли ми змінимо це й маємо хороше психічне здоров'я, може статися багато хороших речей: ми знову вчимося справлятися, стаємо здоровими в усіх аспектах, стосунки вже не хвилюють, знаходимо сенс у своєму повсякденному житті, більше залучаємося до нашої спільноти, продуктивніші в школі чи на роботі, можемо бути людиною, якою маємо бути. Коли ми почуваємося краще, нам стає краще. Психічне здоров'я впливає на все. Це впливає на нашу природу й на те, як ми взаємодіємо зі світом і собою. Не маючи хорошого психічного здоров'я, ми сприймаємо невідомість своєї повноти та боремося з речами, які не піддаються нашому контролю. Коли ми ігноруємо психічне здоров'я, ми ігноруємо себе.

Висновки з проведеного дослідження. Наш теоретичний контекст дає змогу по-ін-

шому побачити проблему гармонійності особистості. Гармонійність із цього погляду полягає не в пропорційності й уродженості розвитку всіх структур і рис, а в повноцінному розгортанні основних ліній розвитку. З аналізу ми можемо побачити, що внутрішні лінії психічного здоров'я перетинаються. Указуємо, такий взаємозв'язок може надати гармонійну форму.

Отже, підкреслений у дослідженні аналітичний підхід дає змогу змістовно не лише вирішувати завдання психологічного вивчення особистості, а й прогнозувати її розвиток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия. Москва : Феникс, 2014. С. 350.
2. Максименко С.Д. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14.
3. Максименко С.Д. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ : Ніка-Центр, 2011. Вип. 39. 444 с.
4. Терещук Е.И. Психиатрия, психосоматика и клиническая психология. 2012. № 1. С. 147–153.
5. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Київ : Центр учбової частини, 2012. 280 с.
6. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. Москва : Юрайт, 2017. 200 с.
7. The Importance of Mental Health Awareness. URL: <https://www.pinterest.org/mental-health-awareness-blog/>.
8. The Importance of Mental Health. URL: <https://www.augustahealth.com/community-outreach/the-importance-of-mental-health>.