

УДК 613.86-044.372

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2023.32.292680](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2023.32.292680)

**ОЛЕНА РИБАЛКА**

ORCID: 0009-0000-8884-407X

**СВІТЛАНА ЯЛАНСЬКА**

ORCID: 0000-0003-3289-5331

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ**

У статті акцентується увага на сутності психічного здоров'я, основних причинах порушення психічного здоров'я, значенні його для повноцінної реалізації життя людини, шляхах його збереження та зміцнення. Розкрито результати опитування практичних психологів Полтавщини, учасників освітнього процесу Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (142 особи) щодо засобів забезпечення психічного здоров'я в умовах кризи. Визначено причини порушення психічного здоров'я людини в умовах сьогодення та з'ясовано шляхи профілактики.

***Ключові слова:** психічне здоров'я, психологічне здоров'я, психоемоційна напруга, стрес, хвороба, культура здоров'я, механізми здоров'я, система.*

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я населення характеризує сьогодні соціально-економічний, екологічний, духовний, та культурний розвиток суспільства. В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як зовнішніми (природними та соціальними), так і внутрішніми (ті, що визначають ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя) чинниками.

Основними факторами ризику, які впливають на стан здоров'я населення на сьогодні є війна, еколого-економічна криза, психоемоційна напруга, забруднення довкілля, гіподинамія, травматизм, поширення шкідливих звичок, нераціональне харчування, низька культура здоров'я.

Збереження та зміцнення здоров'я, формування його культури у населення набуває нині особливої ваги, тому що нехтування здоров'ям досить швидко обертається важкими хворобами, скороченням тривалості життя, втратою працездатності, що згубно впливає на економічний, політичний, духовний стан суспільства, загрожує національній безпеці держави.

Здоров'я людини тісно пов'язано з її безпекою. До неї відноситься особиста та громадська безпека, безпека життя, безпека сфери життєдіяльності людини. Особливо гостро постала на сьогодні проблема збереження і зміцнення психічного здоров'я населення України. Постійна психоемоційна напруга, стреси, невпевненість в майбутньому призводять до виникнення ряду психосоматичних захворювань.

Воєнні події на Україні обумовили необхідність психологічної підтримки багатьом групам людей. Допомога практичного психолога є надзвичайно важливою у зв'язку з проблемами з психічним здоров'ям населення в умовах воєнного часу. Робота з гармонізації психоемоційного стану особистості потребує відповідного підбору ефективного методичного психологічного інструментарію.

**Мета статті.** Проаналізувати і узагальнити причини порушення психічного здоров'я людини в умовах сьогодення та з'ясувати шляхи профілактики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що дослідженнями психічного здоров'я займались Корсаков С.С., який відзначав чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості людини, тим вона більш стійка, урівноважена і здатна протидіяти негативним впливам зовнішнього середовища. Попова Л.А – визначила валеологічні аспекти психічного здоров'я людини. Володарська Н.Д., яка обґрунтувала принцип презумпції психічного здоров'я в застосуванні гештальт-технологій. Малейчук Г.І. на його думку психічне здоров'я визначається ціннісно-смысловим розвитком особистості. Карамушка Л. М. – з'ясувала основні методи збереження та підтримки психічного здоров'я населення під час війни. Вознесенська О. Л. до засобів психосоціального відновлення особистості віднесла арт-терапію. Кокун О. М. – психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України. Бацилева О.В., Пузь І.В. – відновлення психологічного благополуччя особистості в складних життєвих умовах за допомогою методів арт-терапії, Атаманчук Н.М. яка визначила основні засоби психологічної допомоги студентській молоді у подоланні стресу, який викликано воєнною агресією.

За результатами опитування практичних психологів Полтавщини, учасників освітнього процесу Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (142 особи) щодо серед ефективних засобів забезпечення психічного здоров'я в умовах кризи визначено: 78,0% – музикотерапія, 96,0% – еко-терапія, 88,0% – фототерапія.

**Методи.** Статтю підготовлено на основі теоретичних (теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення літературних джерел), та емпіричних (опитування практичних психологів, учасників освітнього процесу) методів дослідження.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Сучасна наука сприймає людину як біоенергоінформаційну систему пірамідального типу, відкриту, яка має певні просторово-часові аспекти функціонування. Людина складається із таких же видів матерії як і оточуюче навколишнє середовище і за рахунок цього може здійснювати зв'язок з оточуючим світом.

Зрозуміти феномен здоров'я можна тільки з позицій цілісного підходу до людини. Будь-яка система, в тому числі й людина, передбачає триєдність інформації, енергії і речовини. Енергетична і речовинна структури будуються на основі інформації, яка проявляє себе через них, керує ними. Завдяки механізмам самоорганізації, що називаються механізмами здоров'я, система постійно створює і підтримує всередині себе порядок. Цей порядок створюється інформацією закладеною у системі. Але інформацією, яка робить людину цілісною системою, є цілі її життя, закладені у вищих аспектах свідомості. Усвідомлення високого смислу життя, постановка благородних цілей оптимізує структуру людини, гармонізує її.

Причина будь-яких патологій людини знаходиться не у фізичному, а в тонкому тілі. Від порушень у поведінці, напрямі думок і вчинків починають страждати дух людини, її кармічна оболонка, її інформаційно-польовий рівень здоров'я. Потім зміни передаються на інтелектуальний рівень, що виявляється в абсолютизації бездуховності, аморальності. Згодом починає страждати психоемоційний рівень, потім астральна енергетична оболонка, що виявляється у вигляді почуття роздратованості, агресивності, депресії. Внаслідок цього деформація польових структур передається на ефірну оболонку, і порушення, що відбулися впродовж тривалого часу в польових структурах тонкого тіла людини, починають виявлятися у фізичному тілі у вигляді хвороб. Тобто причинами захворювань і старіння людей є порушення ними морально-етичних заповідей. Хвороби – це попередження про неправильний спосіб життя, сигнал про те, що в нашій багатовимірній тонкій структурі виникла аномалія, відбулося накопичення негативної інформації, і настав час задуматися про свої вчинки та сенс життя.

Саме тому все істотніше відчувається гостра потреба у створенні системи формування здорового способу життя з орієнтацією на нове розуміння взаємозв'язків Людини та Природи, сенсу життя, долі людства (Гончаренко, Бойчук, 2005).

На сьогодні, за кордоном і в нашій країні формується новий науковий напрям «Психологія здоров'я». Цей термін був запропонований в 70-х роках минулого століття. Відбулося перенесення акценту з хвороби на збереження здоров'я і профілактику захворювань. Психічне здоров'я людини забезпечується на біологічному, психологічному і соціальному рівнях функціонування організму людини. На нього впливають різноманітні стосунки в колі родини, з друзями, колегами, дозволя, приналежності до різних суспільних чи релігійних організацій. Людина реалізує себе в суспільстві маючи достатній рівень психічної енергії, яка визначає його працездатність, достатню пластичність, гармонічність психіки, яка сприяє адаптації в суспільстві, адекватній його вимогам. Для здорової особистості характерна стійка «Я-концепція» - позитивна, адекватна, стабільна самооцінка. Але несприятливі емоційні стани, нездатність усвідомлювати і виражати свої емоції, невміння керувати своїм психологічним станом, вирішувати психологічні проблеми і конструктивно розв'язувати конфлікти, малорухливий спосіб життя, недостатній відпочинок призводить до порушень у стані психічного здоров'я. Негативно впливають на стан психічного здоров'я, призводячи до виникнення неврозів та невротичних станів протиріччя між домінуючими потребами людини в саморозвитку, самопізнанні, самовизначенні і відсутністю необхідних засобів в їх задоволенні, протиріччя між свободою в суспільстві і фактично її обмеженням, протиріччя між ідеалами закладеними в дитинстві і суворими реаліями життя. Основою здоров'я людини і всебічного розвитку людини є психологічне здоров'я. Поняття психологічного здоров'я введено В.І Дубровіною тривалий час входило в зміст психічного здоров'я як його частина. Однак сучасна наука розмежовує психічне і психологічне здоров'я. Психологічні зміни в організмі людини носять зворотній характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагає справлятися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як ці проблеми набудуть незворотного характеру (Жоцан, Ложкін, Мушкевич, 2011).

Значно впливає на збереження і зміцнення психічного здоров'я стан психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя характеризує комфортність життя людини в суспільстві. Його фізіологічною основою є нервово-гуморальні процеси в організмі. До індивідуальних фізіологічних і психічних показників особистості відноситься віра, вольові якості, поведінка, реакції, емоції та ін. Впливають на психологічний стан людини також сприйняття суспільних і природних процесів, спілкування, відносини з оточуючими, установки, життєві цінності, які впливають на поведінку людини, формують її характер,

особисті якості, мораль і ставлення до світу. Серед життєвих цінностей особливе місце посідають здоров'я своє і близьких, родина, любов, цікава робота, свобода, можливість самореалізації.

**Результати дослідження.** Важливість психологічного благополуччя полягає в тому, що за рахунок зміни психологічних показників можливо свідомо зміцнювати своє здоров'я за допомогою таких рекомендацій: вивчити і зрозуміти свої психічні особливості; бути оптимістом; встановити і підтримувати доброзичливі стосунки з рідними, друзями, в колективі; займатись улюбленою справою; вести здоровий спосіб життя.

Людина як істота біологічна тривалий час існувала у близькому родинному оточенні. Можна й зараз побачити, що люди, що перебувають у близьких, емоційно позитивних відносинах, прагнуть перебувати близько один до одного. Це впливає, викликає відчуття комфорту. І навпаки, якщо якийсь простір навколо людини порушується чужими людьми (у транспорті, наприклад), людина починає почувати себе дискомфортно. У такому випадку стає зрозумілим, що для гарного психологічного стану, а значить і здоров'я, людина повинна мати право на власну територію психологічного комфорту, втручання в яку має означати неповагу до людини, її бажанням, звичкам, її особливостям, всьому тому що характеризує її як особистість. Природно, що, порушуючи психологічний мікроклімат людини, таке втручання закономірно позначається на її самопочутті, здоров'ї та працездатності. Для збереження психологічного благополуччя і психічного здоров'я важливе значення мають доброзичливі відносини в сім'ї, колективі, які досягаються з допомогою таких людських якостей як уміння вислухати і зрозуміти співбесідника, спокій, позитивне сприйняття людей, уміння пробачати і ін. Джерелом психологічного благополуччя є успішна реалізація людини в сім'ї, на роботі, в суспільстві (Лабскір, Любиев, Юшко, 2007). Для збереження і зміцнення психічного здоров'я необхідно вести здоровий спосіб життя, який включає в себе такі аспекти: усвідомлення соціальної значущості здоров'я для людини; активний і оптимістичний психологічний настрій, уміння керувати своїм емоційним станом; раціональне харчування; відмова від шкідливих звичок; оптимальний руховий режим; систематичне загартування; дотримання правил особистої гігієни.

Спосіб життя має основу – життя в межах однієї доби. Людина ніби народжується вранці, і це весна дня. День – літо, вечір – осінь, ніч – зима. І доба повинна бути спланована, організована, як рік життя. В ній повинно бути все: праця і відпочинок, потрібне і бажане («потрібно» і «хочу»); повсякденне і святкове, гнів і любов. У ній не повинно бути лише нудьги, втрат часу. Втрачаючи добу або навіть її невелику частинку, ми втрачаємо частинку життя.

Плануючи свій спосіб життя, намагаючись зробити його здоровотворчим, людина повинна узгоджувати його зі своєю натурою, з природними ритмами, усвідомленим відношенням до всього, що відбувається у ній самій і навколо неї (Бобрицька, Гриньова, 1999).

Для підвищення стійкості психіки до несприятливих впливів, розширення кордонів своїх психічних і інтелектуальних можливостей, оволодіння способами та методами керування собою та зняття несприятливих наслідків стресу, необхідні повсякденні регулярні дії, спрямовані на рішення цих завдань. Однак домогтися мети за допомогою одного якого-небудь засобу важко, тому необхідно використання системи взаємодоповнюючих засобів, що включає аутотренінг, самоаналіз, арт-терапію, масаж і інші підходи, які можуть допомогти досягненню корисного результату. При цьому в кожній людині можуть бути свої оптимальні засоби забезпечення психічного здоров'я, хоча не менше значення має та правильність їхнього використання.

Фізіологічним і ефективним методом регуляції психіки варто вважати рухову активність. Можливості останньої щодо цього практично безмежні. Зокрема, за допомогою певного рівня рухової активності можна знижувати нервово-психічну напругу на структури головного мозку. У цьому випадку м'язова активність створює домінуюче вогнище порушення в сенсомоторній зоні, що придушує (це особливість домінуючого вогнища) порушення інших зон - у результаті цього процесу стан напруги знижується. Крім того, оптимальне фізичне навантаження сприяє сприятливому, природному ходу біохімічних процесів, які йдуть під впливом гормонів стресу (кортикоїдних і катехоламінів), тобто відбувається їхнє своєрідне перемикання з механізмів стресу на забезпечення рухової активності.

В організації тренування психічних можливостей людини варто враховувати та виконувати певні умови:

- чітко сформулювати мету та прагнути її досягти;
- процес вироблення потрібної навички повинен бути як можна інтенсивнішим, послідовнішим та цілеспрямованішим;
- необхідно прикласти досить зусиль, особливо на початковому етапі тренування;
- урізноманітнювати зміст роботи, зберігши послідовність операцій і їхній хронологічний порядок для того, щоб перебороти одноманітність і рутину, що виникають при повторенні тих самих дій; якщо ж зміст роботи не міняється, то міняти навколишні умови (висвітлення, музику, місце роботи, положення й т.д.).

Досить важливими для забезпечення психічного здоров'я людини є її саморегулятивні процеси. За М. Гриньовою, саморегуляція притаманна всім природним об'єктам і проявляється в стабільності стану при

дії зовнішніх факторів і забезпечує функціонування природних живих і неживих систем. Саморегуляція – це здатність індивіда створити програму діяльності і на цій основі керувати своїми діями і станом. Компоненти саморегуляції є оптимально-послідовними віхами, що призводять до одержання кінцевого результату (Гриньова, 2008).

Досліджуючи зміст психологічного інструментарію та його ефективність для забезпечення психічного здоров'я варто звернутися до результатів досліджень науковців. Зокрема, доцільно акцентувати увагу на основних завданнях арт-практик, за Тараріною О.В.: розширення горизонтів особистості; підтримка цілісності життя; досягнення справжньої індивідуальності; рух від автономності до близькості в міжособистісних зв'язках; формування базових життєвих цілей; вироблення справжніх перспектив у житті; адекватне прийняття внутрішніх життєвих криз; використання емпатії та інтуїції у розвитку більш глибоких рівнів символічної комунікації (Тараріна, 2019).

У монографії «Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку» один із розділів присвячений розгляду арт-інструментарію як ресурсу у діагностиці глибинно-психологічних характеристик психіки та розвитку творчості особистості (Максименко, Яланська, 2021). У навчальному посібнику «Психологія творчості» розкрито можливості забезпечення психічного здоров'я, розвитку креативності, активізації творчої діяльності особистості завдяки тренінговим вправам та арт-практикам (Яланська, 2018; Яланська, Атаманчук, 2017).

Під час засідань психологічної студії «Шлях до успіху» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка розглядаються актуальні питання забезпечення психічного здоров'я

Результати нашої роботи мають загальнонаукове та практичне значення, оскільки розраховані на використання науковцями і практиками з психодіагностичною, корекційно-розвивальною метою, сприяю психічному здоров'ю особистості.

**Висновки.** Важливою умовою, що сприяє забезпеченню психологічного здоров'я особистості, є формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Це врешті-решт призведе до виховання творчої людини з новим світоглядом і профілактичною спрямованістю мислення, здатної вирішувати проблеми сьогодення. Перспективами досліджень є подальше вивчення проблеми.

#### Список використаних джерел

- Бобрицька, В. І., Гриньова, М. В. (1999). *Валеологія: навч. посіб.* Полтава: ПДП ім. В. Г. Короленка.
- Гончаренко, М. С., Бойчук, Ю. Д. (2005). *Екологія людини: навч. посіб.* Суми; Київ: ВТД «Університетська книга»: ВД «Княгиня Ольга».
- Гриньова, М. В. (2008). *Саморегуляція: навч.-метод. посіб.* Полтава: АСМІ.
- Коцан, І. Я., Ложкін, В. Г., Мушкевич, М. І. (2011). *Психологія здоров'я людини.* Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки.
- Лабскір, В. М., Любیهв, А. І., Юшко, А. В. (2007). *Поддержка здоровья: условия, факторы риска и благополучия: учеб. пособ.* Харьков: НТУ «ХПИ».
- Максименко, С. Д., Яланська, С. П. (2021). *Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія.* Київ: Вид-во «Людмила».
- Тараріна, Є. (2019). *Практикум по арт-терапії: шкатулка майстра: навч.-метод. посіб.* Київ: АСТАМІР-В.
- Яланська, С. П. (2018). *Психологія творчості: навч. посіб.* 2-ге вид. випр., доп. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка.
- Яланська, С. П., Атаманчук, Н. М. (2017). Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи. *Наука і освіта. Психологія*, 1, 71-75. Взято з <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-12>

#### References

- Bobrytska, V. I., & Hrynova, M. V. (1999). *Valeolohiia [Valeology]: navch. posib.* Poltava: PDPI im. V. H. Korolenka [in Ukrainian].
- Honcharenko, M. S., & Boichuk, Yu. D. (2005). *Ekolohiia liudyny [Human ecology]: navch. posib.* Sumy; Kyiv: VTD «Universytetska knyha»: VD «Kniahynia Olha» [in Ukrainian].
- Hrynova, M. V. (2008). *Samorehuliatytsiia [Self-regulation]: navch.-metod. posib.* Poltava: ASMI [in Ukrainian].
- Kotsan, I. Ya., Lozhkin, V. H., & Mushkevych, M. I. (2011). *Psykholohiia zdorovia liudyny [Psychology of human health].* Lutsk: RVV «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. L. Ukrainky [in Ukrainian].
- Labskyr, V. M., Liubiyev, A. Y., & Yushko, A. V. (2007). *Podderzhanye zdorovia: uslovyia, faktoru ryska y blahopoluchyia [Maintaining health: conditions, risk factors and well-being]: ucheb. posob.* Kharkov: NTU «KhPY» [in Russian].
- Maksymenko, S. D., & Yalanska, S. P. (2021). *Henetyko-kreatyvnyi pidkhyd: diialnisne oposeredkuvannia osobystisnoho*

*rozvytku [Genetic-creative approach: activity mediation of personal development]: monohrafiia. Kyiv: Vyd-vo «Liudmyla» [in Ukrainian].*

Tararina, Ye. (2019). *Praktykum po art-terapii: shkatulka maistra [Workshop on art therapy: the casket of the master]. Kyiv: ASTAMIR-V [in Ukrainian].*

Yalanska, S. P. (2018). *Psykhologhiia tvorchosti [Psychology of creativity]: navch. posib. Poltava: PNPU imeni V. H. Korolenka [in Ukrainian].*

Yalanska, S. P., & Atamanchuk, N. M. (2017). *Psykhologhiia formuvannia tolerantnoho seredovyscha v umovakh novoi ukrainskoi shkoly [Psychology of forming a tolerant environment in the conditions of the new Ukrainian school]. Nauka i osvita. Psykhologhiia [Science and education. Psychology], 1, 71-75. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-12 [in Ukrainian].*

**RYBALKO O., YALANSKA S.**

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

### **ENSURING PERSONAL MENTAL HEALTH IN CRISIS CONDITIONS**

The article focuses on the essence of mental health, the main causes of mental health disorders, its importance for the full realization of a person's life, ways of preserving and strengthening it. The results of the survey of practical psychologists of the Poltava Region, participants in the educational process of the Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko (142 persons) regarding means of mental health support in crisis conditions. The causes of human mental health disorders in today's conditions were determined and the ways of prevention were clarified.

When organizing the training of a person's mental abilities, certain conditions should be taken into account and fulfilled:

- clearly formulate a goal and strive to achieve it;
- the process of developing the required skill should be as intense, consistent and purposeful as possible;
- it is necessary to make enough effort, especially at the initial stage of training;
- to diversify the content of the work, preserving the sequence of operations and their chronological order in order to overcome the monotony and routine arising from the repetition of the same actions; if the content of the work does not change, then change the surrounding conditions (lighting, music, place of work, position, etc.).

During the meetings of the psychological studio "Path to success" of the Faculty of Psychology and Social Work of the Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko, topical issues of mental health care are considered

The results of our work are of general scientific and practical importance, as they are intended for use by scientists and practitioners for psychodiagnostic, corrective and developmental purposes, and promotion of mental health of the individual.

An important condition that contributes to ensuring the psychological health of an individual is the formation of a valuable attitude towards one's own health. This will eventually lead to the education of a creative person with a new worldview and preventive thinking, capable of solving today's problems. Prospects for research are further study of the problem.

**Key words:** *mental health, psychological health, psycho-emotional stress, stress, illness, health culture, health mechanisms, system.*

Стаття надійшла до редакції 30.09.2023 р.