

УДК 159.923.2:378.091.2

Фалько Н. М.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИКА ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

В статті розглядаються психологічні особливості психічного здоров'я як компоненту формування освітнього простору особистості. Аналізуються основні підходи вирішення проблеми гармонізації освітнього простору за допомогою надбань сучасної психологічної антропології. Виокремлюються загальні та специфічні психологічні детермінанти збереження психічного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: психічне здоров'я, освітній простір, методологія, менталітет, освітні стратегії і технології.

Головною суперечністю сучасного освітнього простору значна частина дослідників визнає існування великого обсягу знань, інформації, які певним чином не впорядковані і не впливають через поліваріантність, неоднозначність на людиновимірність усіх процесів, в яких бере участь людина. Це, насамперед, стосується психічного стану молоді, яка в більшості випадків не відчуває себе носієм цінностей, потреб та інтересів, що закладені в основу структурування, інституційного та соціального розвитку освітнього простору.

Через таку суперечність, спричинену безособистісними технологіями навчання і виховання, особливості життєдіяльності молоді, зокрема її психічної рівноваги, потребують філософської рефлексії, яку можна вважати найбільш комплексною.

Звичайно релевантність простору сучасним соціальним тенденціям і процесам, а також глобалізаційним викликам залежить не тільки від впливу на нього суспільно-економічних, політичних та інших активних чинників. Тому філософська рефлексія такого сегменту освітнього простору, як мистецтво життєдіяльності Homo educandus, набуває особливого значення у контексті постмодерних освітніх змін.

Психічне здоров'я (ментальне здоров'я), яке без перебільшення можна вважати мистецтвом людини в реалізації власного потенціалу, у подоланні звичайних життєвих проблем, душевних негараздів та яке є знаряддям продуктивної і плідної праці, гуманної взаємодії з іншими людьми, сьогодні викликає серйозну занепокоєність кожної розумної людини. Значення збереження психічного здоров'я відповідає самим широким й різноманітним інтерпретаціям його сутності у різних культурах, хоча реальні його екзистенції мають певні особливості. Так, кажучи про характеристику

психічного здоров'я населення України, потрібно відзначити, що багатолітній період тоталітаризму наклав свій відбиток на національний (психологічний) імідж її населення, вилучив націленість на оптимізм, на активне підприємництво і діловитість, на певну «турботу» про свою «душу» тощо. Психотерапевти і психологи, які працюють в психіатрії, вважають, що мисленню, особистісним установкам, ціннісним орієнтаціям, особливостям сприйняття і розуміння стосунків між людьми, осягненням психічних явищ людині тоталітарного періоду притаманні такі риси як міфологічність, ієрархічність свідомості, схильність до ілюзій і шаблонів, пасивність, безініціативність стосовно власного життя.

Можна було б не звертати увагу на цю ідеологему, якби не констатація незадовільного стану психічного здоров'я населення України, поширення самогубства, незадовільного стану психічно-хворих, негативного впливу екології на психіку, алкоголізму та наркоманії тощо. Таким чином, як непрямі, так і прямі показники свідчать про те, що психічне здоров'я населення України погіршується. Тому питання збереження психічного здоров'я українців в загальнодержавному масштабі повинне розглядатися не лише як суто медична і психіатрична проблема, але і як проблема особистості та соціальна. Констатуючи, що сучасна криза економіки і духовного життя суспільства негативно впливає на психічний стан найширших верств населення, на нашу думку, необхідно шукати методи заміни «революційних» способів вирішення назрілих соціальних та персональних проблем, такими, що пов'язані з еволюційними, дія яких «встигає включити фізіологічні механізми адаптації психіки».

Погіршення психічного здоров'я пов'язане також з швидкими соціальними змінами, стресовими умовами на роботі, гендерною, національною дискримінацією, соціальним відчуженням, нездоровим способом життя, ризиками насильства над фізичним здоров'ям, а також з порушеннями прав людини тощо. Існують також певні психологічні і особистісні чинники, які підвищують уразливість людей перед психічними розладами. І, нарешті, не можна оминати біологічні причини психічних розладів, зокрема генетичні чинники, дисбаланс хімічних речовин у мозку тощо.

Отже багатоаспектність «турботи» про психічне здоров'я, а скоріше — про наслідки його порушення, на нашу думку, робить осмислення питання фрагментарним, фасеточним і, що є найважливішим, усуває феномен «психічного здоров'я» з предметної галузі тієї науки, в якій воно постає епіцентром досліджень. Причому відбувається це майже на всіх рівнях осягнення: від емпіричного (емоційного) до теоретико-методологічного.

Саме тому спробуємо визначити детермінанти психічного здоров'я *Ното educandus*, зокрема студентської молоді, яка в цьому контексті має як загальні риси його зміцнення, так і особливі та специфічні.

Щодо сутності психічного здоров'я, то Всесвітня організація охорони здоров'я виділяє наступні його критерії:

– усвідомлення і відчуття безперервності, постійності і ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;

– відчуття постійності і ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе, до своєї власної психічної продукції (діяльності) та її результатів;

– відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті навколишніх впливів, соціальним обставинам і ситуаціям;

– здатність до самоуправління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;

– здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати ці плани; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин [3].

Зрозуміло, що психічне здоров'я не є просто відсутністю психічного розладу. Воно визначається як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися із звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад до життя співтовариства. Зазначимо, що теоретичні міркування щодо благополуччя, на нашу думку, весь час зміщуються в об'єктивну площину, тому ми б додали до цих критеріїв концепт «усвідомлення свого стану як благополучного». Таке розуміння психічного здоров'я як широкого поняття, об'єднуючого низку стратегій, всі з яких направлені на позитивну дію щодо психічного здоров'я, поставлять серед використовуваних стратегій на перше місце інтеграцію індивідуальних ресурсів і умінь та працю щодо поліпшення соціально-економічного середовища.

Обговорюючи сутність психічного здоров'я та відсутність чіткого визначення, слід у загальному вигляді зазначити, що це динамічний процес психічної діяльності, який характеризується детермінованістю психічних явищ, адекватністю реакцій на соціальні, біологічні і фізичні умови, на решті, це здатність людини планувати і здійснювати власні життєві програми в мікро- і макросоціальному середовищі. Таке трактування психічного здоров'я найбільш відповідає антропологічним викликам до сучасної науки, яка за призначенням має допомогти людині жити гармонійно та щасливо.

Подібна рефлексія проблеми була б достатньою, якщо б сьогодні людина не опинилась в умовах постійної небезпеки для свого благополуччя, психічного, фізіологічного, духовного і соціального здоров'я, для особистісного життя, в умовах, коли життєтворчість людей, зокрема, майбутніх фахівців — молодих людей, які знаходилися в стадії становлення і розвитку, набуває все більш ризикованого характеру. Такий стан, на нашу думку, потребує більш широкого дискурсу — мистецтва жити (В. Андрущенко, Б. Гершунський, І. Зязюн, В. Кремень, М. Култаєва, І. Предборська, Л. Сохань та інші).

У зазначеному контексті надзвичайно важливим постає питання про місце психічного здоров'я в проектуванні «образу людини», який є історично мінливим і має сприйматися як самостійний теоретичний принцип. Безумовно, існуючий у тій чи іншій культурі образ людини, що втілює в собі певні стереотипи поведінки, звички, погляди, що сприймаються як самоочевидності, потребують суттєвої рефлексії щодо відповіді на виклики

часу і вибудовування образу, проекту життя, який би був оптимальним в реалізації життєвого сенсу.

Таким чином, стає зрозумілим, що методологічних змін потребує система теорії і практики вищої освіти, яка має залучити до цілепокладання, змісту та технологій демократичних особистісно-зорієнтованих перетворень, детермінант психічного здоров'я:

– наповнення освітніх змін світоглядним змістом, який би був максимально наближеним до реальності (більшість науковців пропонують зараз прагматичну методологію, яка, за слушним спостереженням Н. Вяткіної, «підходить як назва до чисельних філософських і психологічних напрямів практичного, або так званого реального спрямування і здатна задовольнити потребу сучасної людини у філософії, яка поєднує в собі дві речі: здатність до абстрагування і зв'язок із реальним світом людського життя; інакше кажучи, подолати прірву між «класичним святилищем філософії» і світом особистого досвіду, його протиріччями і розмаїттям, школою і широким світом, у який потрапляє студент» [2, с. 9–16];

– обґрунтування певних освітніх стратегій та технологій методології, побудову уявлень про сутність і мету сучасної освіти зробити адекватними реаліям часу; способи і методи досягнення поставлених цілей наповнити культуро- й природовідповідним змістом, «спустити» абстрактні поняття на землю з тим, щоб мати змогу розглядати проблеми під кутом зору успішності практичної діяльності людини, її психічного життя;

– розв'язання проблем інноваційної освіти, які без методологічного дискурсу зводяться до розгляду питань впровадження тих чи інших конкретних методик, спрямувати на систему саморозвитку, самопідтримки психічного здоров'я *Homo educandus*;

– метатеоретичне обґрунтування концепцій, які пов'язані із проектами майбутнього, оскільки освіта, на думку багатьох вчених і практиків, завжди орієнтована на нього, мають усунути невпевненість та невизначеність щодо освітніх ситуацій, які відрізняються від тих, що є зараз, і вимагають світоглядно-методологічних орієнтирів.

Гуманітаризація науки, що має гносеологічний і аксіологічний виміри: у гносеологічному аспекті можна говорити про перехід лідерства в науковому пізнанні до гуманітарного знання, що супроводжується формуванням «іншнонаукового» (гуманітарного) дискурсу; аксіологічний аспект обумовлений тим, що сучасне пізнання повністю пронизано «конструкціями», що несуть сенс: вибір, цінність, відповідальність, позиція вченого (поняття «вибір» домінує у цьому переліку, і якщо раніше воно характеризувало селекцію когнітивних процедур, то поступово набуло етичного навантаження) [5].

У контексті вищезазначеного, на нашу думку, найбільш продуктивним є антропологічний підхід, оскільки сучасна психологічна антропологія, поділяючи окреслену переконаність у самотворчій здатності людської істоти (адже остання і справді змушена самотворчістю компенсувати багато чого, що їй бракує у порівнянні з інстинктивною пристосованістю тварин), не може не враховувати також світоруйнівних наслідків творчості.

Реальний факт сьогодення — різючі масштаби екологічної кризи, котрі свідчать про появу фундаментального екзистенційно-антропологічного парадоксу: людина часто не в змозі пристосуватись до нею ж витвореного штучного середовища. Наростання організмичної непристосовності (різке зниження імунітету щодо багатьох забутих захворювань, масовий невротизм, пов'язаний з деструкцією антропосприятливого ландшафту, флори й фауни тощо) щоразу ставить питання про майбуттєвість цивілізації [1].

З огляду на це психологічна антропологія прагне сьогодні не тільки ствердити безмежність самотворчої здатності людини, але й з'ясувати межі цієї здатності, пов'язані з наведеними колізіями. Перші спроби знайти такі способи сягають класичного людинознавства. Ще гуманістичні штудії Мішеля Монтеня засвідчували плюралістичну націленість на антропологічний вимір інших: «Ми повинні бути справедливими стосовно інших людей і виявляти милосердя й доброзичливість стосовно усіх інших створінь, які того гідні. Поміж нами й ними існує якийсь зв'язок, якісь взаємні зобов'язання» — у наведених словах наявне передчуття того філософсько-антропологічного принципу, котрий нас цікавить і котрий є передумовою міжлюдської злагоди, міжлюдської толерантності, відтак й морального спокою та психічної рівноваги.

Сьогодні антропологію доброї волі маніфестує комунікативна етика відповідальності, яка прагне поширення діалогу між всіма учасниками суспільного життя, а вітчизняний дослідник А. Єрмоленко обґрунтовує необхідність розширити «коло учасників» обговорення до усього суцього, яке немовби бере участь у такому дискурсі. А це означатиме, що людина починає ставитися до речей навколишнього світу як до людей, але не ставитися до людей як до речей [4, с. 203].

На початку ми використовували для визначення психічного здоров'я поняття «ментальне здоров'я». Саме так воно сприймається в західній літературі. Дійсно, менталітет формується залежно від традицій культури, соціальної структури й усього середовища людини, виступаючи джерелом культурно-історичної динаміки, об'єднуючи загальнолюдське й етичне. В понятті «менталітет» поєднуються також високоінтелектуальні форми свідомості з неусвідомленими культурними кодами, детермінуючи образ цілісної людини. Все це дає можливість побудувати модель взаємодії соціальних, економічних і психологічних чинників розвитку людини, сприяє реалізації методів міждисциплінарного синтезу та дозволяє досягнути основний вектор розвитку теоретичного знання від релігійно-філософських вчень до науково-технологічних концепцій.

Як було зазначено нами раніше, антропологічний дискурс має фундаментальне значення для сфери освіти не тільки тому, що саме в освіті вибудовуються особистісні програми психічного, соціального й духовного життя молоді людини, але й тому, що в освіті як інституції формується цілісний образ людини як ідеал освітньої системи, що конкретизується відносно її головного суб'єкта — особистості, яка розвивається. Однак цей образ неможливо «отримати» з праць тільки вчених-антропологів, він повинен бути сконструйований зусиллями представників різних наук. Отже

психологічна завантаженість трансферу знань постає в збереженні здоров'я студентської молоді важливою детермінантою.

Положення антропології про людину як мікрокосм, про її тотожність світу в цілому обумовлює принципову незавершеність пізнання людини, оскільки її власна незавершеність та невизначеність належать до найбільш суттєвих її властивостей. Для педагога це положення має й принциповий, й конкретно-практичний сенс, що застерігає його як від спрощених, схематичних уявлень про благополуччя людини, так і від не виправданого оптимізму будь-яких її дій. Філософський сенс додасть розумності як фатальним, песимістичним поглядам на екзистенційні вияви, так і легковажним артефактам і вчинкам.

Ідея людини, яка самостворюється, трансцендентує, яка відкрита до усіляких можливостей, є центральною як для психологічної антропології, так і для освіти, якщо розуміти її як процес і результат розвитку й саморозвитку, а педагогічну діяльність як діяльність зі створення умов для саморозвитку, самоосвіти людей, забезпечення для *Homo educandus* простору творчої дії. У цьому контексті збереження психічного здоров'я постає діями і результатом цілеспрямованого педагогічного впливу, який максимально повинен відповідати особистісним прагненням до зміцнення психічно рівноважного стану.

Отже, розглядаючи психологічну антропологію як квінтесенцію сучасного людинознавства, не можна погодитися з визнанням її «додатковості» в процесі професійної підготовки майбутнього фахівця, оскільки вона посідає чільне місце у пізнанні і самопізнанні людини і світу в цілому, вона визначає світогляд і мислення, орієнтує на соціальність і моральність, духовність і тілесність, загальноцивілізаційне і національне, відтак детермінує старий, благополучний розвиток і саморозвиток особистості, а саме:

– методологія, відтворюючи буття людини, яка навчається, з методології загальних норм і правил діяльності перетворюється в методологію постановки і з'ясування людських проблем, набуває статусу проблеми культури, стає важливим чинником досягнення сучасної світоглядної проблематики, тобто забезпечує процес набуття людиною культурності, яку ми розуміємо як здатність керуватися у житті над біологічними (психологічними) програмами керування власним фізіологічним, соціальним і психічно-духовним станом;

– визнання фундаментального значення методології для професійної підготовки фахівця дає можливість сформулювати максимум світоглядного рівня про людину як мікрокосм, про її тотожність світу в цілому, про принципову незавершеність та невизначеність її пізнання, про формування творчого ставлення до власного саморозвитку, який зумовлено об'єктивними (біологічними, природними й соціальними) обставинами;

– ціннісно-аксіологічні, когнітивно-операційні компоненти розвитку гармонійної особистості та психічного благополуччя за допомогою психологічної методології трансформуються в продуктивну праксеологію, творчість, самоздатність і духовність.

Складові праксеології психічного здоров'я можна представити наступним чином:

– сприйняття себе як людини, гідної поваги, щастя, і як такої, що може пізнати себе, рефлексувати шляхи забезпечення ментального здоров'я;

– екологічна майстерність, що передбачає здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає не тільки його психологічним програмам життя, але й об'єктивно-зумовленим обставинам розвитку природи, суспільства;

– уміння підтримувати позитивні, гуманні, діалогічні стосунки з іншими людьми, якщо навіть вони є репрезентантами чужої культури, весь час «просуватися» від толерантності до «золотого та платинового правила» етики;

– автономність людини як незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки з боку інших людей, як здатність до рефлексії, завдяки якій вона може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів, а слідувати особистісним духовним шляхом;

– упевненість у реальності і конструктивності мети і сенсу життя, сенсожиттєвої спрямованості діяльності, що задовольняє психічні потреби.

– самовдосконалення як розвиток власного потенціалу, відкритість новому досвіду, наслідування здорового способу життя тощо.

У статті мова не йшла про жодні психічні патології, але в полі нашої уваги була молода людина, яка навчається, вважається здоровою і хоче бути щасливою, ми робимо це для того, щоб вона не страждала від стресів і негативних емоцій, а відчувала б себе ще краще. Причому це потрібно кожному з нас для нормального існування на цьому світі, тоді ми зможемо хоч якось наблизитися до гармонії.

Список літератури

1. Аносов І. П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект / І. П. Аносов. — К.: Твім Інтер, 2003. — 391 с.
2. Вяткіна Н. Б. Американська філософія прагматизму: витоки і цінності / Н. Б. Вяткіна // Американська філософія освіти очима українських дослідників : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 грудня 2005 р.). — Полтава : ПОІППО, 2005. — 281 с.
3. Елисеєв Ю. Ю. Психосоматические заболевания: [Справочник] / Ю. Ю. Елисеєв. — Москва : АСТ, 2003. — 311 с.
4. Ермоленко А. Н. Этика ответственности и социальное бытие человека / А. Н. Ермоленко. — К. : Наукова думка, 1994. — 230 с.
5. Троїцька Т. С. Антропологічні засади методологічної підготовки педагога / Т. С. Троїцька // Зб. наук. праць БДПУ. Педагогічні науки. — Бердянськ, 2006. — С. 80–85.

Фалько Н. Н.

кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии
Мелитопольского государственного педагогического университета
имени Богдана Хмельницкого

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОРА ГАРМОНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Резюме

В статье рассматриваются психологические особенности психического здоровья как компонента формирования образовательного пространства личности. Анализируются основные подходы решения проблемы гармонизации образовательного пространства с помощью наработок современной психологической антропологии. Выделяются общие и специфические психологические детерминанты сохранения психического здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: психическое здоровье, образовательное пространство, методология, менталитет, образовательные стратегии и технологии.

Falko N.

Ph. D. in Psychology, Associate Professor of Applied Psychology
Melitopol State Pedagogical University named after Bogdan Khmelnytsky

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS PRESERVATION OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS AS A FACTOR HARMONISE EDUCATIONAL SPACE

Summary

The article deals with the psychological characteristics of mental health as a component of the educational environment of formation of the individual. Analyzes the main approaches address the harmonization of educational space with modern developments of psychological anthropology. Allocated general and specific psychological determinants of saving mental health of college students.

Key words: mental health, educational environment, methodology, mentality, education strategies and technologies.