

Список використаних джерел:

1. Столяренко О.Б. (2012). Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 280 с.
2. Кордунова, Н. О. (2016). Звичка як форма поведінки особистості дитини.

Інна Шинкаренко

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри гуманітарних дисциплін та
психології поліцейської діяльності,
Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

ПРОБЛЕМИ ДІАГНОСТИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Shinkarenko Inna. Problems of mental health diagnosis.

Key words: mental health, mental health in conditions of war, norm, pathologies, mental deviations

Проблеми норми та патології психіки та особистості складна та багатоманітна. Цим можна пояснити те, що поняття «психічне здоров'я», «психічна хвороба», «психічна норма» та «психічна патологія» порушується в наш час не тільки у професійних напрацюваннях психологів та психіатрів, але й у наукових публікаціях різногалузевих фахівців, які досліджують проблеми людини та людських відносин.

Збереження психічного здоров'я в умовах повномасштабної війни є дуже складним завданням, бо ментальне (або психічне) здоров'я забезпечує людині повноцінне життя, подолання стресів, можливість творити та працювати, а отже бути гідним громадянином своєї держави. На жаль, як зазначає статистика Міністерства охорони здоров'я, через психотравмуючі чинники, потужні стреси, кожен десятий українець у подальшому потребуватиме психологічної та медичної підтримки [2].

Безперечно, поняття норми та здоров'я, так як і поняття патології та хвороби, міцно пов'язані один з одним, проте, на нашу думку, не співпадають. Отже, про норму функціонування організму і психіки людини ми можемо судити за загально-прийнятим нормативним показником будови тіла, функціональних змін різних органів та систем організму у спокою та у взаємодії з середовищем, за нормами психічних реакцій та поведінки.

Відомо, що психічно здорова людина не завжди у поведінці нормальна, а з нормальною поведінкою – не завжди є психічно здоровою. Саме тому існує термін «практично здоровий», який використовується у випадках наявності нестачі якихось, частіш за все, анатоμο-фізіологічних нормативних

показників у поєднанні з можливістю адаптації до конкретних життєвих умов, трудової та бойової діяльності. Саме в ньому відображається суб'єктивізм та суперечливість у розумінні судження про нормальність та ступінь психічного здоров'я людини.

Отже, можна зробити висновок, що розуміння норми і здоров'я не тотожні і співпадають, зазвичай, тільки тоді, коли нормальний рівень різних нормативних, переважно функціональних, показників забезпечує адекватну та повну адаптацію і нормальну працездатність не тільки в умовах повсякденного життя, а і в екстремальних ситуаціях. Збіг цих понять зазвичай не спостерігається за відсутності тренуваності організму і психічних функцій, і за екстремальних впливів, коли нормативні показники можуть бути перевищені. Але це не завжди свідчить про неблагополуччя здоров'я. Прикладом є фізіологічний афект з агресивною та аутоагресивною поведінкою, що виникає під впливом емоційно-стресових ситуацій на практично здорову людину.

Співвідношення норми та здоров'я в сфері психічної діяльності надскладні, оскільки саме тут особливо утруднена активізація нормативів, адже не всі вони виявлені та науково обґрунтовані, загальновідомі нормальні психо-фізіологічні показники не завжди співпадають з нормою соціальної поведінки. Окрім того, норма оцінюється не тільки з психологічних, а й соціальних позицій. Це не просто сукупність середньостатистичних показників, які складають структуру особистості, різноманітних психічних функцій. Це виключно індивідуалізоване різноманіття сполучень різних характеристик, ще недостатньо впізнане, але яке відображає наявність певних закономірностей, властивих людській психіці загалом. Слід враховувати, що як норма, так і психічне відхилення від норми часто мають виражену соціальну детермінацію, закономірні соціальні прояви і наслідки. Отже, саме оцінка психічної норми має особливо виражений соціальний відтінок, залежить від етнічних, культурних та інших уявлень про норму та здоров'я [3].

Питання про визначення поняття психічного здоров'я складне, тому існує багато суперечливих його визначень: це і відсутність виразних психічних розладів; і певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати неочікувані стреси або труднощі, що виникають у непередбачуваних, кризових обставинах (як-от війна); і стан рівноваги між людиною та навколишнім світом, гармонії між нею та суспільством, співіснування уявлень окремої людини з уявою інших людей про «об'єктивні реалії». Таким чином, проблема визначення психічного здоров'я лишається нагальною та мінливою.

У межах практичного психічного здоров'я спостерігаються значні вікові особливості психіки і так звані вікові кризи, також із зовні помітними змінами психіки та поведінки. Наприклад, у дитячому та підлітковому віці спостерігаємо своєрідні поведінкові реакції: відмови, опозиції, позитивної або негативної імітації, компенсації та гіперкомпенсації, емансипації та ін.

Особливо впливають воєнні дії на найбільш вразливу категорію населення – дітей. Втрата звичного способу життя, домівки, близьких та найрідніших людей, вимушене переселення, жахіття бомбардувань, вибухів, руйнувань, перебування в окупації – все це чинить негативний вплив на ще не сформовану дитячу психіку, а отже і на психічне здоров'я [1].

Таким чином, у осіб практично здорових, за відсутності помітних психічних відхилень, через вікові особливості та вплив соціально психологічної ситуації, за певних умов можуть бути такі форми поведінки, які їм не властиві за звичайних умов. Слід враховувати, що коли говорять, що людина практично здорова, то мають на увазі не тільки відсутність хворобливих змін психіки, але і наявність у неї функціональних можливостей нормально адаптуватися до певних побутових та інших вимог, хоча у деяких життєвих проявах у неї можуть бути хиби, якісь аномальні риси особистості.

Вищезазначене дає підстави вважати, що загальноприйнятої концепції психічного здоров'я допоки немає і причиною цьому є те, що кожна людина може бути нормальною або ненормальною на свій лад. Проте ні у кого не виникає сумніву, що психічне здоров'я та психічна патологія – різні стани, хоча і мають певний діалектичний взаємозв'язок. Отже, якщо йдеться про наявність нормального психічного здоров'я, то припускають і наявність певного комплексу нормальних фізіологічних та психологічних показників, і можливості нормальної адаптації до навколишнього соціального середовища. Але перед психологами та лікарями постають складні питання, щодо діагностики та експертизи, коли доводиться оцінювати психічні реакції та поведінку конкретної особи у життєвій або складній ситуації. Все через те, що виникає необхідність одночасно враховувати особливості особистості у минулому і зараз. Умови її формування, обставини подій, морально – психологічні та соціальні норми та низку інших факторів.

Отже, діагностика та підтримка психічного здоров'я населення України є пріоритетним завданням держави. О. Зеленська ініціювала створення національної програми психологічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка має на меті: «Створити власну, українську модель системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка втілить найкращі світові й вітчизняні практики. Серед завдань – побудувати ефективну систему якісних і доступних послуг із психічного здоров'я, щоб ними міг скористатися кожен, хто їх потребує».

Список використаних джерел:

1. Зливков В, Лукомська С. Діти війни: теоретико – методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: навч. пос. Київ – Ніжин: Стародавець ПП Лисенко Ж. М. 95 с.
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychologagal journal*. 2021. 7(5). С. 26-37