

Р.І. Ісаков
 Полтавський державний
 медичний університет

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Резюме. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я встановлено, що на планеті існує понад 450 мільйонів людей, які страждають на психічні захворювання. Статистичні дані доводять, що кожна сьома людина Західної Європи страждає на психічний розлад. Із 1992 року з ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоров'я (World Federation for Mental Health) щорічно 10 жовтня відзначається Всесвітній день психічного здоров'я. День психічного здоров'я має на меті привернути увагу до поширеності депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії, розумової відсталості, кількості вживання наркотичних речовин та зростання самогубств у світі. Метою Всесвітнього дня психічного здоров'я є надання допомоги людям, що страждають на психічні розлади, поширення інформації про сучасні та ефективні методи лікування, профілактики, реабілітації й психосоціальної адаптації. Психічне здоров'я — динамічна сукупність психічних властивостей індивіда, що забезпечують стан душевного благополуччя. У статті наведено та обґрунтовано визначення психічного здоров'я людини. Представлено сучасні наукові підходи до вивчення психічного здоров'я.

Ключові слова: психічне здоров'я, психічна норма, психічні захворювання.

З 10 жовтня 1992 року за ініціативою Всесвітньої федерації психічного здоров'я відзначається День психічного здоров'я. Ця організація стверджує, що на нашій планеті мешкає понад 450 мільйонів людей, які страждають на психічні захворювання. Важливість цієї проблеми на сьогодні важко переоцінити. Для України це питання є особливо актуальним, оскільки, згідно з останніми дослідженнями, наша країна є лідером в Європі за поширеністю психічних розладів серед населення [1, 2].

Загальне визначення здоров'я, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), передбачає стан людини, при якому:

- 1) збережені структурні та функціональні характеристики організму;
- 2) наявна висока адаптивність до змін звичного природного і соціального середовища;
- 3) зберігається емоційне й соціальне благополуччя.

Таким чином, поняття «здоров'я» трактується значно ширше, ніж тільки нормальні фізіологічні функції організму на всіх рівнях.

Здоров'я людини як цілісний феномен інтегрує чотири компоненти — фізичний, психічний, соціальний і духовний. Усі вони невід'ємні один від одного [3].

Психічне здоров'я — динамічна сукупність психічних властивостей індивіда, що забезпечують стан душевного благополуччя.

Характеризується передусім відсутністю хворобливих психічних проявів і адекватною умовам

дійсності регуляцією поведінки [4]. Ключовими характеристиками психічно здорової людини є поняття *гармонії* та *саморегуляції*, у розумінні максимальної адаптивності суб'єкта до мінливих умов середовища.

Критерії психічного здоров'я за визначенням ВООЗ:

- усвідомлення безперервності та сталості власного «Я»;
- почуття сталості переживань в однотипових ситуаціях;
- критичність до себе і результатів своєї діяльності;
- відповідність психічних реакцій характеру зовнішніх впливів;
- соціальна адаптивність — здатність керувати своєю поведінкою відповідно до загальноприйнятих норм;
- здатність планувати своє життя і реалізовувати свої плани;
- здатність до здорової рефлексії — зміни поведінки залежно від життєвих ситуацій і обставин.

У визначенні стану здоров'я існує два наукових підходи: негативний і позитивний [5].

Негативне визначення здоров'я розглядає останнє як просту відсутність патології. Тут норма розглядається як синонім здоров'я, а патологія — хвороби.

Категорія норми використовується як базовий критерій порівняння поточного (актуального) і постійного (звичного) стану людини. Відхилення від норми розглядається як *хвороба* — стан, що

не здається «нормальним» і «звичайним». Однак змістовне, а не інтуїтивне визначення клінічної норми — важлива методологічна проблема.

Норма — це термін, у який можуть вкладатися два основних змісти.

1. *Статистична норма* — відображає діапазон рівнів функціонування психіки, що є найбільш поширеним, властивим більшості людей. Статистична норма об'єктивно існує і визначається за допомогою обчислення середньоарифметичних значень деяких емпіричних (що піддаються спостереженню й обліку) даних. Наприклад, більшість людей не бояться опинитися в замкнутому просторі, отже, відсутність такого страху є статистично нормальною.
2. *Оціночна норма* — деякий ідеальний із філософської та світоглядної точки зору стан людини, до «досконалості» якого мають тією чи іншою мірою прагнути всі люди. У цьому аспекті норма виступає суб'єктивним, довільно встановленим нормативом, що приймається за зразок уповноваженими особами, наприклад експертами. Така ідеальна норма виступає засобом спрощення й уніфікації різноманітних форм психічної діяльності, у результаті чого деякі з них виявляються за межею прийнятного рівня функціонування. Усе, що не відповідає вибраному ідеалу, визначається як ненормальне.

Проблема норми пов'язана із проблемою вибору *нормативної групи* — людей, чия життєдіяльність виступає стандартом ефективного рівня функціонування. До кола норм-нормативів включаються не тільки ідеальні характеристики, але й функціональні, соціальні та індивідуальні норми.

Функціональні норми оцінюють діяльність людини через призму наслідків (шкідливо або не шкідливо) або можливості досягнення певної мети (сприяє або не сприяє).

Соціальні норми контролюють поведінку людини, спонукаючи її відповідати певному бажаному (запропонованому оточенням) або встановленому владою зразку.

Індивідуальна норма передбачає порівняння стану людини не з іншими людьми, а зі станом, у якому вона перебувала раніше і який відповідає її особистим можливостям. Іншими словами, індивідуальна норма є ідеальним із погляду індивіда, а не домінуючої соціальної групи станом, що враховує можливості конкретної людини.

Для оцінки нормальності (відповідності норми) психічного стану особистості, залежно від обставин, психологом або психіатром можуть застосовуватися ті чи інші з перерахованих концепцій визначення норми [6, 7].

Загалом у поведінкових реакціях поняття «межі норми» є дуже розмитим. Об'єктивне

визначення граничного діапазону безпечних рівнів функціонування можливе відносно біологічної норми. Відносно ж психічної норми ніяких чітких об'єктивних меж установити не можна, оскільки тут домінує довільний оціночно-нормативний підхід.

Реакцію на безпосередній подразник можна вважати нормальною, якщо вона за силою відповіді адекватна інтенсивності стимулу, а її тривалість дорівнює тривалості дії психотравми. Нормальна реакція завжди мотивована і є чутливо адекватною відповіддю на переживання.

Встановлення психологічних меж, що характеризують норму, тісно пов'язане із теоретичними уявленнями про природу особистості, у яких моделюється деяке ідеальне уявлення про людину як соціальну істоту [8]. Наприклад, у класичному психоаналізі гомосексуальність трактується як патологія, тоді як у сучасних психологічних теоріях, орієнтованих на поняття індивідуальної норми, — як варіант норми.

При цьому наявність або відсутність відхилення від норми на біологічному рівні існування переважно не є визначальною для віднесення себе до здорових або хворих. Наприклад, люди, що вжили алкоголь на вечірці, мають змінений стан свідомості, що є відхиленням від «нормальних» параметрів психічного функціонування, однак вони не є хворими доти, доки через це системно не починає порушуватись виконання соціальних функцій.

Ця колізія привела дослідників до необхідності пошуку позитивних концепцій здоров'я [9].

Позитивне визначення здоров'я не зводить останнє до простої відсутності хвороби, а намагається розкрити його автономний зміст.

Поняття норми і патології ширші за здоров'я і хворобу, будучи завжди континуальними та охоплюючи цілу низку взаємопов'язаних станів. А здоров'я й хвороба виступають як дискретні, чітко окреслені у своїх межах стани. Вони пов'язані не з об'єктивно виявленим відхиленням від норми, а із суб'єктивним станом самопочуття, що впливає на виконання повсякденних функцій. Характеристика загального самопочуття виступає центральною ланкою розмежування здоров'я і хвороби [10].

Здорова людина благополучно себе почуває і тому може виконувати повсякденні соціальні функції.

Хвора людина має погане самопочуття і тому не може виконувати повсякденні соціальні функції.

Поняття хвороби являє собою не стільки відображення об'єктивного стану людини, скільки виступає загальним теоретичним і соціальним конструктом, за допомогою якого намагаються дати визначення порушенням здоров'я, що виникають.

Здоров'я являє собою динамічне сполучення різних показників, тоді як хворобу, навпаки, можна визначити як порушення критеріїв здоров'я, його особливий випадок. Протилежним психічному здоров'ю станом є психічний розлад, проміжним — межові психічні розлади.

Особливо важливими із цієї точки зору є соціальні аспекти. Хвороба завжди пов'язана з роллю хворого й обмеженнями звичайної рольової соціальної поведінки [11]. Тому лейбелінг (англ. *labeling* — навішення ярлика) несе небезпеку прогресування наявного в людини порушення здоров'я, навіть якщо воно є мінімальним. У результаті відхилення від норми може перетворитись на тяжкий розлад, як наслідок того, що людина приймає нав'язану їй роль «ненормальної». Вона почувається й поводить як хвора, а оточуючі до неї відповідно ставляться, визнаючи її тільки в цій ролі. Деякі фахівці вважають, що в певних випадках психічні розлади виникають не через внутрішню схильність, а внаслідок

порушення соціальних відносин, як результат життя у «хворому суспільстві» [12].

Висновки

Ключовими характеристиками психічно здорової людини є поняття гармонії та саморегуляції, у розумінні максимальної адаптивності суб'єкта до мінливих умов середовища. У сучасній медичній практиці необхідно приділяти значну увагу проблемам психічного здоров'я людей у рамках безперервного і комплексного медичного обслуговування.

Зв'язок публікації з плановими науково-дослідними роботами. Результати дослідження, що представлені, є частиною виконання НДР кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету на тему «Психосоціальна дезадаптація в осіб із психічними непсихотичними розладами (предиктори формування, клініка, діагностика, реабілітація)», державний реєстраційний номер 0119U102861.

Список використаної літератури

1. Voloshyn PV, Maruta NO. *Stratehija okhorony psikhichnoho zdorovia naselennia Ukrainy: suchasni mozhlyvosti ta pereshkody. Ukrainnyi visnyk psikhonevrologii.* 2015;1(82):5-11. [in Ukrainian].
2. Skrypnikov AM, Herasymenko LO, Isakov RI. *Diahnostychni protsesy u psykhiatrii.* Poltava: ASMI; 2012:128. [in Ukrainian].
3. Vitenko IS. *Psikhologichni osnovy likuvalno-profilaktychnoi diialnosti ta pidhotovky likaria zahalnoi praktyky — simeinoho likaria.* Kharkiv: Zoloti storinky; 2002:388. [in Ukrainian].
4. Chaban OS, Khaustova OO. *Dezadaptatsiia liudyny v umovakh suspilnoi kryzy: novi syndromy ta napriamky yikh podolannia.* Zhurnal psykhiatrii i meditsynskoy psikhologii. 2009 23(3):13-21. [in Ukrainian].
5. Jaspers K. *Allgemeine Psychopathologie. Acta unveranderte auflage.* Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag; 1965:748.
6. Goldberger L, Breznitz S, editors. *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects.* New York: The Free Press, 2012:969.
7. Orban-Lembrik LE. *Socialna psihologiya.* Kyiv: Akademvidav; 2005:448. [in Ukrainian].
8. Herasymenko LO. *Psihosotsial'na dezadaptatsiya (suchasni kontseptual'ni modeli).* Ukrain'skii visnyk psikhonevrologiyi. 2018;1:62-65. [in Ukrainian].
9. Breslau N. et al. *Trauma and posttraumatic stress disorder in the community.* Archives of General Psychiatry. 1998;55:626-632.
10. Ono Y. *Gender differences of somatoform symptoms.* Abstracts X World Congress of Psychiatry. Madrid. 1996;1:78.
11. Shieds J. *Heredity and psychological abnormality.* Handbook of abnormal psychology. 1973;2:23-31.
12. McGrath E. *Women and depression: Risk factors and treatment issues.* Washington: Am. Psychol. Ass. 1990:14.

Надійшла до редакції 30.11.2021 р.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE DEFINITION OF MENTAL HEALTH

R.I. Isakov

Abstract. There are more than 450 million people on the planet who suffer from mental illness according to the World Health Organization. Statistics prove that every 7th person in Western Europe suffers from a mental disorder. World Mental Health Day has been celebrated annually on October 10 since 1992, at the initiative of the World Federation for Mental Health. Mental Health Day aims to draw attention to the prevalence of depressive disorders, schizophrenia, Alzheimer's disease, drug addiction, epilepsy, mental retardation, drug use and suicide rates worldwide. The aim of World Mental Health Day is to help people with mental disorders, disseminate information about modern and effective treatments, prevention, rehabilitation and psychosocial adaptation. Mental health is the dynamic set of mental properties of the individual that provide a state of mental well-being. The article presents and substantiates the definition of human mental health. Modern scientific approaches to the study of mental health are indicated.

Keywords: mental health, mental norm, mental illness.