

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-13>

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Роксолана Карпінська

*Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nlucyk@ukr.net*

Стаття присвячена формуванню психічного та духовного здоров'я особистості. Здійснено теоретичний аналіз проблеми; запропоновано визначення поняття психічного та фізичного здоров'я особистості. Серед основних ознак психічного здоров'я виокремлено психічну рівновагу особистості. До ознак сприятливого стану психіки віднесено позитивний емоційний стан, що включає: емоційну стійкість; зрілість почуттів; керування негативними почуттями; вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного оптимального самопочуття.

Виділено п'ять груп психічного здоров'я за медичними критеріями, а також зроблено наголос на важливий чинник психічного здоров'я особистості – духовність. Відзначено, що духовність як інтегративна якість особистості, слугує однією з найбільш фундаментальних характеристик особистості як відкритої системи.

Авторами представлені особливості діяльності психолога щодо формування психічного та духовного здоров'я особистості; запропоновані механізми формування психічного та духовного здоров'я особистості; представлено модель духовного становлення особистості; запропоновано психологічний тренінг формування духовності особистості тощо. Психологічний тренінг було поділено на 7 тем-блоків; розроблені оригінальні вправи; використано рольові та ділові ігри, міні-дискусії, вправи особистісного зростання, вправи із тілесно-зорієнтованого розвитку тощо.

Проведено кореляційний аналіз результатів дослідження, які дають змогу зробити висновок, що головними ознаками психічного та духовного здоров'я є гармонійна, врівноважена, високодуховна, здатна до самореалізації своїх життєвих потреб особистість. Цьому необхідно присвячувати наукові дослідження та практичну психологічну і медичну діяльність.

Ключові слова: психічне здоров'я, духовне здоров'я, духовність, авторська модель духовного становлення особистості, психологічний тренінг, критерії духовності, джерела духовності.

На думку вчених [1-7], психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

Серед основних ознак психічного здоров'я виокремлюють психічну рівновагу особистості. Від ступеня виваженості психічної рівноваги залежить урівноваженість людини з

об'єктивними умовами, її пристосованість до них. Психічне здоров'я людини тісно пов'язане з наявністю і збереженням психологічної стійкості. Проблеми психологічної стійкості особистості мають велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції й особистісних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, забезпечує реалізацію фізичних і духовних потенцій людини.

До ознак сприятливого стану психіки відноситься позитивний емоційний стан, тобто настрої, що включає: емоційну стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно до віку; керування негативними емоціями (страхом, гнівом, жадобою, заздрістю та ін.); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного оптимального самопочуття.

Психічне здоров'я тісно пов'язане з соціальним благополуччям особистості, що відображається у таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до оточуючого світу, адаптація до оточуючого та соціальне благополуччя; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, відповідальність перед іншими тощо.

За медичними критеріями виділяють п'ять груп психічного здоров'я.

I група – психічно здорові та оптимально адаптовані особистості. Їм властиві такі риси: активність, колективізм, упевненість у собі, ці особистості наполегливі у досягненні цілі.

II група – особистості з функціональними порушеннями, переважно астено-невротичними реакціями. Від своїх здорових ровесників вони відрізняються нижчими показниками комунікативності, стресостійкості зі зростанням факторів відповідальності.

III група – особистості з донозологічними відхиленнями, переважно з наявністю астено-невротичного синдрому. Особистості цієї групи характеризуються такими рисами: зменшенням активності, зростанням емоційної збудливості, підвищенням тривожності, обмеженням комунікативності.

IV група – особистості з клінічними формами нервово-психічних порушень у стадії субкомпенсації (неврози, патохарактерологічний розвиток особистості). Для цих особистостей характерна висока схильність до стресу, наростання емоційної збудженості, апатія з високим рівнем тривожності.

V група – особистості з клінічними формами нервово-психічних порушень у стадії декомпенсації, що потребують госпіталізації. Для них характерними є емоційні та поведінкові порушення, можливий розвиток депресій на фоні вегетативних порушень (тахікардія, нестабільність артеріального тиску, підвищення пітливості тощо).

Важливим чинником психічного здоров'я особистості є її духовність. Духовність як інтегративна якість особистості слугує однією з найбільш фундаментальних характеристик особистості як відкритої системи.

Проблемі духовності присвячено чимало досліджень і коло їх розширюється. У сучасній українській психології дослідження духовності відбувається за такими основними напрямками: філософсько-релігійознавчим, предметом якого є духовність як досконалість віри у надприродні сили (Г.С. Сковорода, Т.Г. Шевченко, І.Я. Франко, В.О. Сухомлинський, Г.П. Ващенко); культурологічним, у контексті якого духовність постає як спосіб самобудови особи у межах культурного світу через самовизначення і самоспрямування особи, що передбачає не лише знання, але й почуття, осмислення дійсності, здатність до співпереживання (П.Р. Ігнатенко, В.Л. Плужний, М.І. Пірен, В.В. Москаленко, В.В. Рибалка, Л.В. Крицька); соціально-психологічним, в якому духовність розглядається як багатомірний соціально-історичний феномен, специфічність виявів якого зумовлена своєрідністю всесвітньої історії як поліцентричного утворення (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, М.Й. Боришевський, М.В. Савчин, В.П. Москалець, Г.О. Балл, В.Ф. Моргун, Е.О. Помиткін).

Великий внесок у формування духовності особистості здійснюють сучасні вчені, такі як С.Д. Максименко, М.В. Савчин, В.Ф. Моргун, В.П. Москалець, Н.І. Жигайло, О.В. Матласевич. За їхнім вченням, під феноменом «духовна особистість» розуміємо таку особистість, в якій горить іскра Божества; яка у своїх думках і вчинках опирається на Закон Божий; яка у своєму житті керується постулатом: «Я працюю на Вічність!, а не просто вічно працюю!»

Авторська модель духовного становлення особистості (Н.І. Жигайло) включає у себе інструментальну, потребово-мотиваційну та інтеграційну складові (рис. 1).

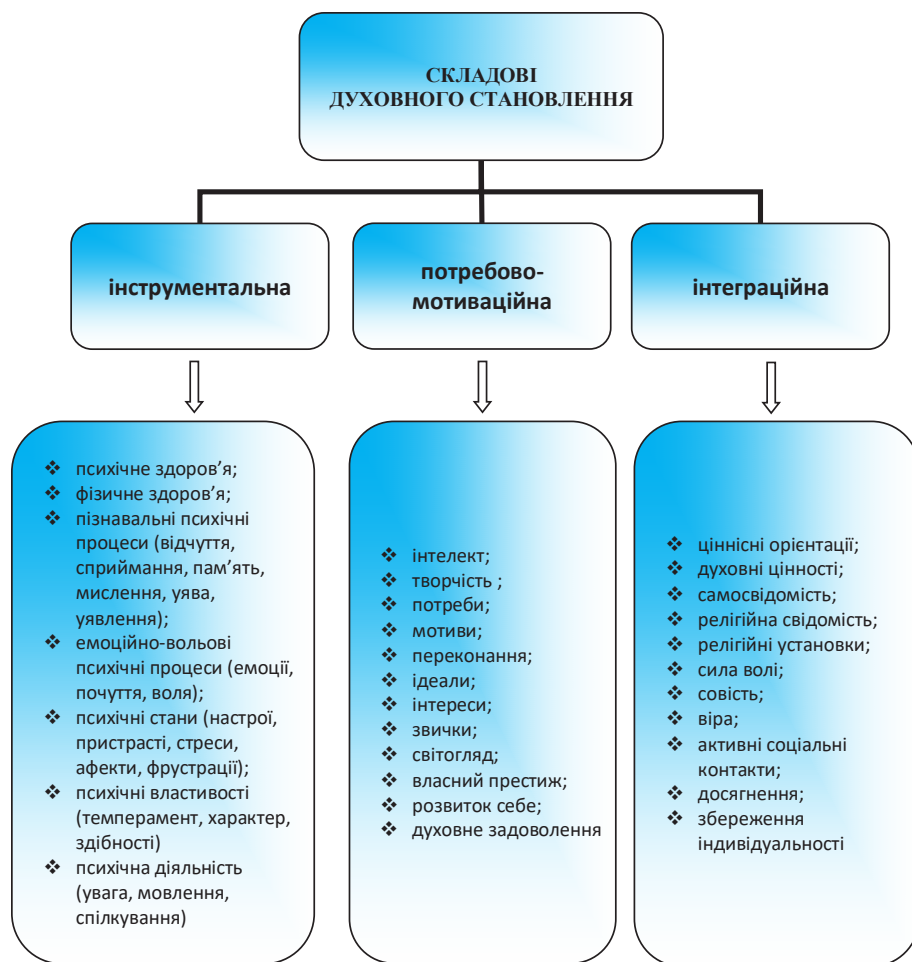


Рис. 1. Авторська модель духовного становлення особистості (Н.І. Жигайло)

Нами запропоновано програму тренінгу розвитку духовності особистості, яка своїми практичними напрацюваннями включає проведення лекцій, наукових семінарів, круглих столів, конференцій, пізнавально-реколекційних подорожей тощо. Психологічний тренінг формування духовності особистості поділено на 7 тем-блоків. До кожного блоку розроблені

оригінальні вправи та модифіковано ті тренінгові вправи (інших дослідників), що можна було використати відповідно до поставленої мети. У тренінгу ми використовували: рольові та ділові ігри, міні-дискусії, вправи особистісного зростання, вправи із тілесно-зорієнтованого розвитку тощо. Перелік блоків та психолого-педагогічних засобів до кожного із них наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Програма тренінгу розвитку духовності особистості

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові засоби
1.	Вступ до роботи	1. Ознайомлення з правилами роботи у Т-групі. 2. Формування атмосфери психологічної безпеки. 3. Психогімнастика.
2.	Ціннісні орієнтації особистості	1. Проективний малюнок «Я і моє місце у світі людей». 2. Рольова гра «Погані люди – добрі люди. У чому різниця?». 3. Ділова гра «Готуємо кодекс поведінки 21-го сторіччя». 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах та підвищення рівня атмосфери безпеки у Т-групі.
3.	Духовне становлення особистості	1. Рольова гра «Я – минулий, нинішній, майбутній. У чому різниця?» 2. Психологічний практикум «Чим я найбільше пишаюся у своєму минулому? Що було таке, що варто було б прожити інакше?» 3. Вправа «Порожній стілець – мої друзі та вороги у минулому». 4. Брейн-стормінг «Визначення напрямків соціальної підтримки державою студентської молоді як її майбутнього творця». 5. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
4.	Релігійні цінності особистості	1. Соціально-перцептивно орієнтований тренінг особистісного зростання «Я – очима інших. Чи можна мені довіряти?» 2. Групове обговорення «Людина, яка активно вірить у Бога – хто вона? Минуле, сучасне, майбутнє?» 3. Ділова гра «Якби Священну книгу написав Я?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
5.	Релігійна свідомість особистості	1. Дискусія «Релігійно свідомою людиною – «за» та «проти». 2. Брейн-стормінг «Хто я – піщинка, крапля води, дуновіння вітерця – чи я відповідаю за майбутнє?» 3. Ділова гра «Совість. Чи потрібна вона у 21-му сторіччі?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
6.	Обговорення підсумків тренінгу	1. Дискусія «Я – до початку роботи у Т-групі. Я – після закінчення роботи у Т-групі. Що у мені змінилося?» 2. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
7.	Кінцеве заняття „Моє майбутнє”	1. Формування екзистенційного «Я». 2. Розстиківка почуття «Ми» в учасників тренінгу. 3. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

Дослідження здійснювалось упродовж 2016-2018 років на базі кафедри психіатрії, психології та сексології. Вибірку склали 120 студентів різних спеціальностей Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. Групою психологів здійснено кореляційний аналіз одержаних результатів з метою встановлення взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками, зокрема встановлено залежність і взаємовплив між: рівнем розвитку духовності та інтелекту; рівнем розвитку духовності та емпатії; рівнем розвитку духовності та рівнем реактивної тривожності; рівнем розвитку духовності та рівнем особистісної тривожності; рівнем розвитку духовності та рівнем релігійності; рівнем розвитку духовності та рівнем релігійних установок; рівнем розвитку духовності та матеріальними цінностями тощо (табл. 2).

Таблиця 2

**Значущі показники досліджуваних характеристик
(за результатами кореляційного аналізу)**

	ОТ	РТ	РД	ХЦ	РЕ	РР	МЦ	РУ	РІ
ОТ	1,000	0,757	-0,710	0,537	-0,637	-0,564	0,642	-0,708	-0,384
РТ	0,757	1,000	-0,705	0,525	-0,582	-0,498	0,580	-0,712	-0,355
РД	-0,712	-0,705	1,000	-0,615	0,589	0,745	-0,657	0,626	0,473
ХЦ	0,537	0,525	-0,615	1,000	-0,613	-0,461	0,611	-0,619	-0,514
РЕ	-0,637	-0,582	0,589	-0,613	1,000	0,557	-0,574	0,499	0,583
РР	-0,563	-0,498	0,744	-0,460	0,557	1,000	-0,623	0,591	0,586
МЦ	0,641	0,580	-0,657	0,611	-0,574	-0,623	1,000	-0,677	-0,498
РУ	-0,707	-0,711	0,626	-0,619	0,499	0,591	-0,677	1,000	0,522
РІ	-0,384	-0,355	0,473	-0,514	0,583	0,586	-0,498	0,522	1,000

Умовні позначення:

ОТ – особистісна тривожність; *РТ*– ситуативна тривожність; *РД* – рівень духовності; *ХЦ* – хаос цінностей; *РЕ* – рівень емпатії; *РР* – рівень релігійності; *МЦ* – матеріальні цінності; *РУ* – релігійні установки; *РІ* – рівень інтелекту.

Також нами представлено критерії, яким повинна відповідати духовна особистість: моральні: духовна особистість мусить бути людиною чесною; бути практикуючим християнином; мати об'єктивний та суб'єктивний авторитет; любити і поважати свою працю; бути справедливою; мати етично-діловий такт і радість від спілкування; інтелектуальні: високий рівень фахової підготовки; точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, лабільна нервова система (вроджені чинники); сила волі і віра (набуті чинники); мовленнєва культура, риторика; інтуїція; спостережливність; фізичні та канонічні: одяг, постава, поведінка; шляхетність, одухотворення тощо.

Джерелами духовності особистості мають стати: книга книг – Святе Письмо; Богослов'є (як наука про Бога); Свята Літургія – вчителька життя (А. Шептицький); Молитва – розвиток душі; церковне мистецтво; християнська філософія (пізнання Бога); природа, культура, мистецтво, спорт тощо.

Головними ознаками психічного та духовного здоров'я є гармонійна, врівноважена, високодуховна, здатна до самореалізації своїх життєвих потреб особистість. Цьому необхідно присвячувати наукові дослідження та практичну психологічну і медичну діяльність.

Список використаної літератури

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. Освіта і управління. Том 2. 1998. № 2. С. 64.
2. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: наук. монографія. К.: КММ, 2006. 255 с.
4. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручник. К.: КММ, 2007. 296 с.
5. Моргун В.Ф. Схема многомерной структуры личности / Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1986. С. 70.
6. Москалец В.П. Психологія релігії: посібник. К.: Академвидав, 2004. 240 с.
7. Савчин М.В. Віра в Бога як духовний стан людини. Психологія і суспільство. 2009. № 2 (36). С. 54–59.

8. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Філософія. Випуск 414-415. Чернівці: Рута, 2008. С. 23-27.
9. Тимофієва М.П., О.В. Двіжона Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с.

FEATURES OF THE ACTIVITIES OF THE PSYCHOLOGIST AS TO FORMING PSYCHIC AND SPIRITUAL HEALTH OF PERSONALITY

Roksolana Karpinska

*Danylo Galytsky Lviv National Medical University,
69, Pekarska Str., Lviv, Ukraine, 79010
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Nataliia Zhyhailo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,
e-mail: nlucyk@ukr.net*

The article is devoted to the formation of the person's mental and spiritual health. A theoretical analysis of the problem is carried out; the definition of the concept of mental and physical health of the personality is proposed. Among the main features of mental health is the mental balance of personality. To the signs of a favorable state of the psyche is a relatively positive emotional state, which includes: emotional stability; maturity of feelings; negative management; free natural manifestation of feelings and emotions; the ability to rejoice; preservation of the habitual optimum state of health.

Five groups of mental health have been distinguished according to medical criteria, and emphasis has been placed on an important factor in the mental health of the individual – spirituality. It is noted that spirituality as an integrative quality of the personality, serves one of the most fundamental characteristics of the personality as an open system.

The authors present the peculiarities of the activity of the psychologist regarding the formation of the person's mental and spiritual health; the mechanisms of mental and spiritual personality formation are proposed; the model of spiritual formation of the personality is presented; psychological training for the formation of personality spirituality, etc. is offered. The psychological training was divided into 7 thematic blocks; developed original exercises; used for role-playing and business games, mini-discussions, personal growth exercises, physical activity-oriented exercises, etc.

A correlation analysis of the research results has been carried out, which make it possible to conclude that the main features of mental and spiritual health are harmonious, balanced, highly spiritual, able to self-fulfillment of their vital needs personality. This should be devoted to scientific research and practical psychological and medical activities.

Key words: mental health, spirituality, author's model of spiritual formation of the person, psychological training, criteria of spirituality, spirituality source.