

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-1>

Богучарова О. І.,

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри юридичної лінгвістики та практичної психології
Луганського навчального інституту імені Е. О. Дідоренка
Донецького державного університету в внутрішніх справах*

Яблонська Т. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

СУЧАСНА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Тривалий час предметом наукових досліджень у сфері психології здоров'я вважалися специфічні об'єкти «негативної» природи психіки та психічного «нездоров'я» людини. Ці негативні аспекти функціонування людини склали більшість контенту як у концептуальних теоретико-методологічних й емпіричних дослідженнях, так і в практичних інтервенційних програмах психологічної допомоги людині у відновленні її здоров'я. Дослідники надавали перевагу розробці проєктів у сфері психічних розладів, ментальних порушень, різноманітних відхилень розвитку. Відповідно до цього, більшість термінологічних систем досліджень вибудовувалася на підставі проявів тих негативних характеристик особистості, які підтверджували «агресивність» людини, «дефіцитарність» її психіки, «депривацію» базових потреб, притаманність їй станів «депресії», симптомів тривожності, страху, стресу, «дистресу» тощо. Домінуючою була орієнтація наукової психології здоров'я на вивчення поведінкових та емоційних розладів, психологічних порушень, дезадаптації, дизонтогенезу тощо.

У той же час, на перетині ХХ і ХХІ століть остаточно окреслилися фундаментальні цивілізаційні зрушення: глобалізація світових процесів; технологізація способів запобігання ризикам і хаосу; інтенсивна комп'ютеризація й інформатизація освіти, що відкриває доступ до практично необмежених інформаційних навчальних ресурсів.

Не менш важливим є й те, що до кінця ХХ ст. кардинально змінилися провідні тенденції захворюваності, зокрема, кількість хронічних захворювань суттєво зросла та витіснила інфекційні хвороби на периферію статистики захворювань. Щоправда, у 2019–2020 рр. COVID-19 знов нагадав світу про важливість політики профілактичних заходів у системі громадського здоров'я.

Зміни торкнулися і способів пізнання світу – в просторі міждисциплінарної взаємодії почали домінувати сучасні постнекласичні підходи наук про людину, наприклад, методологія гуманістичної психології і гуманітарна парадигма [1; 2], комплекс концептів про наукові революції [3]; в українській науці оформилась психологія суб'єктивності [4].

Значного переосмислення зазнали підходи в освіті. Зокрема, сучасний динамічний розвиток знань і технологій зумовив актуальність концепції навчання впродовж життя. Останнє десятиріччя ХХ століття було оголошено «десятиріччям освіти» у світовому масштабі, було проголошено мету довести освіту «для всіх» до рівня, який раніше був доступний лише обраним.

Можна стверджувати, що ідеї гуманізації не залишають байдужими спеціалістів у галузі психології та освіти в жодній країні світу й дотепер. Водночас на початку ХХІ століття більш виразно оформився новий напрям психологічних знань – позитивна психологія, основана на ідеї орієнтації на загальнолюдські цінності і розвиток особистості. Таким чином, психологічні феномени, які в минулому здебільшого ігнорувалися психологами, – такі як цінності і чесноти, як «мудрість», «гідність», «гуманність» (людяність), «сором'язливість», «подяка», «позитивне, добре, міцне здоров'я», «суб'єктивне / психологічне благополуччя» – опинилися у центрі загальнонаукової картини психологічних та клінічних досліджень. Тобто до порядку денного увійшло все те, що пізніше перетворилося на виклики руху позитивної психології та сформувало базові чотири стовпи гарного життя (good life) – сенс, чеснота, стійкість і благополуччя [5].

Це актуалізувало концептуальні розробки глибоко екзистенційних духовних явищ – таких, як «прощення» та «надія», «моральний розвиток» і «просоціальна поведінка» тощо. Зокрема, дві орієнтації в житті, які уособлюють два різні бачення хорошого життя з глибокими практичними наслідками для людини – на сенс або на щастя – стали системоутворюючими для інтегративного наукового комплексу знань. Цей підхід покликаний налагодити максимальну взаємодію між негативними і позитивними пізнавальними явищами й об'єктами з тим, щоб оптимізувати позитивні результати досліджень щодо різних ситуацій. Так, в психології здоров'я щастя (евдемонія) та його втілення

в щасливому хорошому житті починає розглядатися крізь призму сенсу (смысл, значення) з додаванням чеснот. Тим самим, можна стверджувати, що період вивчення виключно патології, негативу, відхилення, очевидно, завершився [6].

Отже, з одного боку, у науковій психології на початку ХХІ ст. виокремився напрям позитивної психології, який поставив за мету визначення тих якостей життя, завдяки яким воно перетворюється на таке, «яке вартує того, щоб жити». З іншого боку, суттєвим відгалуженням позитивної психології стала множина нових наукових предметів – позитивна психологія професійного здоров'я, інтегративна етнопсихологія або позитивна психологія в мультикультурному і соціальному контекстах, геронтопсихологія позитивного функціонування тощо.

При цьому, слід зазначити, що в соціально-гуманітарних науках відбулась «емоційна революція»: суттєво зросла кількість досліджень, в яких емоції, емоційна компетентність, емоційний інтелект, «емоційний труд» (emotion labor, emotion work) й навіть «емоційний дисонанс» почали вивчатися як важливі ресурси/антиресурси професійного здоров'я, сімейного благополуччя або сприятливе/руйнівне тло актуалізації/дезактуалізації позитивної ідентичності й етнічної життєздатності (ethnic vitality) групової меншини, наприклад, біженців [7, 8].

Загалом сучасний стан пізнання у сфері психології здоров'я, порівняно з класичними й некласичними соціогуманітарними науками з їх універсальними гносеологічними принципами, поступається місцем постнекласичним принципам та ознакам сучасної інноваційної наукової дисципліни. Це такі принципи та ознаки, як постнекласична раціональність, постмодерністський критицизм, «комунікативність» різних сфер пізнання, інтегративна організація наукового знання. Зокрема, в принципах теорії салютогенезу [9], яка є одним з найбільш інтегративних підходів до здоров'я людини у психології, відбувається переорієнтація з дезінтеграції різних аспектів на когеренцію психічного (ментального) і психологічного здоров'я та їх дослідження в єдності [10; 11; 12; 13; 14; 15].

На жаль, 20-ті роки ХХІ ст. ознаменувалися суттєвими змінами в суспільно-політичній, економічній, екологічній та епідеміологічній ситуації в глобальному масштабі, що відобразилося й на зміні проблематики досліджень у сфері психології здоров'я. Це з новою силою актуалізувало дослідження феноменів, пов'язаних з травмою та її подоланням, проблем психічного (ментального) здоров'я в екстремальних умовах, ПТСР, дефіцитарності ресурсів психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Проте, ці дослідницькі «об'єкти» потребують збалансованих, міжкультурних, смисло-центрованих, взаємно збагачуваних інтерактивних підходів та відповідного інструментарію.

Список використаних джерел:

1. Rogers C. R. Freedom to learn for the 80s. Columbus, OH : Charles Merrill, 1983. 370 p.
2. Shiri S., Gartsman I., Meiner Z., Schwartz I. Long-standing poliomyelitis and psychological health. *Disabil Rehabil.* 2015. № 37(24): 2233-7. DOI: 10.3109/09638288.2015.1019007.
3. Kuhn T. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago, IL: University of Chicago Press, 1970.
4. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. К. : Міленіум, 2017. 184 с.
5. Wong P. Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne.* 2011. № 52. P. 69–81. DOI: 10.1037/a0022511.
6. Snyder C. R., & Feldman D. B. Hope for the many: An empowering social agenda. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications.* San Diego, 2000. CA: Academic Press. P. 389–412.
7. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations.* 2005. № 29(6). P. 697–712. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2005.07.013.
8. Fernández-Ballesteros R. Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *E-Journal of Applied Psychology.* 2011. № 7(1). P. 22–30.
9. Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine.* 1993. Vol. 36. № 6. P. 725–733. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00077-4
10. Arshava I., Nosenko E., Nosenko D. (2013). Personality-mediated differences in coping behavior as precursors of the subjective well-being. *European Scientific Journal, Special edition.* 2013. № 2. P. 548–558.
11. Bandura A. Self-efficacy: the Exercise of Control. New York, 1997. 604 p.
12. Csikszentmihalyi M. The promise of positive psychology. *Psychological Topics.* 2009. № 18. P. 203–211.
13. Diener E., & Tov W. Well-being on planet Earth. *Psychological Topic.* 2009. № 18. P. 213–219.
14. Lyubomirsky S., King L., & Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin.* 2005. № 131. P. 803–855.
15. Seligman M. E., Steen T., Park N., & Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist.* 2005. № 60. P. 410–425.