
Психічне здоров'я особистості – запорука здорового суспільства

Світлана Ярмолицька

Суспільство лише тоді знаходиться у квітучому стані, коли всі його члени здорові, тобто народ розвинений фізично й морально.

Ф. Мерінг

Одним із показників високого рівня якості життя суспільства є його психічне здоров'я. Нестабільна політична та економічна ситуації, несприятливий екологічний стан, велика кількість надзвичайних ситуацій природного й техногенного характеру, низький соціально-економічний статус особи спричиняють зростання негативного впливу на особистість, що проявляється в поширеності психічних розладів, агресії, насильства, пияцтва, наркоманії, злочинності, самогубств. У свою чергу, проблеми психічного здоров'я негативно впливають на економіку (зниження продуктивності праці, вільні робочі місця). Усе це вказує на актуальність проблеми збереження психічного здоров'я населення та кожної людини зокрема.

На сьогодні, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 25% людей у всьому світі потребують допомоги спеціалістів у вирішенні проблем, які пов'язані з незадовільним станом власного психічного здоров'я. Вибір бути здоровою чи ні – це особисте свідоме рішення людини. Але від нього залежить багато: чи зможе вона повноцінно функціонувати в суспільстві, реалізувати свої потенційні можливості, закласти генетичний фундамент психічно здорового покоління.

Коли ми говоримо про щастя, душевний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це не просто відсутність психічного розладу. Це «стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [1].

У низці наукових праць психічне здоров'я прирівнюється до переживання психологічного комфорту і психологічного дискомфорту. Так, С. Максименко зазначає, що *психічне здоров'я* – внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку [7, с. 667].

Дослідник проблем психології управління О. Урбанович звертає увагу на те, що від психічного здоров'я залежить процес адаптації, соціалізації та індивідуалізації [8, с. 352].

На думку Р. Поташнюка, психічне здоров'я – це стан психічної сфери, основу якого становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну психоемоційну і поведінкову реакцію. Такий стан, як вважає науковець, зумовлюється як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення [9].

Американський психолог А. Маслоу вважає, що психічно здорова людина – це перш за все людина щаслива, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває

внутрішнього розладу, здатна захищатися, але першою не нападати ні на кого [11, с. 60].

На нашу думку, найбільш вдалим трактуванням поняття «психічне здоров'я» є концепція І. Дубровіної, А. Петровського, М. Ярошевського, які психічне здоров'я розглядають як стан душевного благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних проявів і який забезпечує адекватну умовам оточуючої дійсності регуляцію поведінки та діяльності особистості.

Таким чином, психічне здоров'я характеризується відсутністю симптомів і синдромів психічного розладу, наявністю соціальної адаптації та станом задоволеністю життям і охоплює «...шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість» [2, с. 319].

Проблема психічного здоров'я розглядається на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. Біологічне здоров'я дозволяє людині адекватно реагувати на різні чинники навколишньої дійсності. Про психологічне здоров'я свідчить нормальне функціонування психічних процесів, станів і властивостей. Соціальне здоров'я є показником ефективної взаємодії в соціальному середовищі [11, с. 304].

Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, образів уяви, почуттів тощо й тісно пов'язане з особливостями психічних процесів, характеру, здібностей. Тому всі його складові й чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів [3, с. 742].

Головними критеріями здорового психічного функціонування виступають: усвідомлення власного фізичного і психічного «Я»; критичність до себе, власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність (адекватність) психічних реакцій силі й частоті впливів середовища, соціальним обставинам і ситуаціям; спроможність управління власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; спроможність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати плани; спроможність змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [10, с. 178].

Аналіз літератури показує, що психічне здоров'я особистості залежить від багатьох факторів (крім спадкових): правильного харчування, від здорового способу життя, від режиму рухової активності, нормальних взаємин у побуті та ін. Але особливе місце в цьому переліку належить психологічному комфорту. Люди, які живуть на одній території, мають єдине психічне поле, постійно обмінюються між собою емоціями, думками, тому між ними постійно існує «взаємне наведення позитивних і негативних психічних станів. Збереження емоційної та інтелектуальної рівноваги вимагає відповідної психоекології середовища» [11, с.72]. Дуже часто психологічний дискомфорт виникає в результаті незадоволення власних потреб людини [6, с.16]. Як наслідок – стреси, депресії, невротичні зриви та стани особистості, нездорова атмосфера в суспільстві. Тому стан психічного здоров'я людини визначається рівнем психічної рівноваги, органічністю організації психіки та її адаптивними можливостями.

Психічне здоров'я характеризує людей як розумних істот, які здатні мислити, проявляти емоції, спілкуватися один з одним, бути в постійному розвитку, а отже, сприяє розвитку інших людей. За Т. Парсонсом, американським соціологом, психічне здоров'я можна визначати як стан оптимальної працездатності індивіда у

процесі ефективного виконання ролей і завдань, які відповідають його соціальному статусу [3, с.741].

Тому ми погоджуємось, що психічно здоровою можна назвати також людину, яка оптимально відповідає різноманітним рольовим очікуванням і в змозі впоратися з повсякденними вимогами, які ставить суспільство, оскільки виникає рівновага між внутрішнім станом організму та соціальним середовищем.

Психічне здоров'я людини характеризується відсутністю виражених нервово-психічних розладів, певним резервом сил, що уможлиблює подолання несподіваних стресів або важкої ситуації, а також стійкою рівновагою між організмом і навколишнім середовищем.

Зазначимо, що сьогодні людство перебуває на межі масового адаптаційного зриву [4, с. 8]. Величезні потоки інформації, які змушена «пропускати через себе» сучасна людина, вкрай негативно впливають на її нервову систему, спричиняючи виникнення нової соціальної хвороби «шок майбутнього» (Е.Тоффлер), коли зростає розрив між швидкістю змін у навколишньому середовищі й обмеженою адаптацією людини до цих змін. Відсутність контролю за цими змінами, збільшення їх кількості призводить до величезних психологічних і фізичних перетворень, до масових психічних захворювань [4, с.142].

Таким чином, перенасичення людини інформацією, скорочення часу для її переробки підсилює її нервово-психічне напруження, що нерідко викликає негативні реакції та стани, які ведуть до виникнення стресів, зривів нормальної психічної діяльності, а відповідно – до негативних змін у її поведінці в соціумі. Відбувається спад соціального капіталу й економічного розвитку соціуму.

Висновок. Отже, кожна людина повинна усвідомлювати стан свого психічного здоров'я та вміло ним керувати, знаходити засоби для його збереження, щоб використовувати повноцінно протягом усього життя. Лише позитивно налаштована особистість, яка прагне до самореалізації своїх життєвих потреб, дотримується правил гармонійного співжиття з оточуючим середовищем, уміє керувати своєю поведінкою та не схильна перевантажувати себе надмірною інформацією, негативними переживаннями, має перспективи для збереження власного психічного здоров'я, а відповідно – психічного здоров'я суспільства в цілому.

Література

1. Психічне здоров'я. URL: <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. За заг. ред. С. Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2011. Том XIII. Ч. 2. С. 315 – 322.
3. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Випуск 20. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>
4. Тоффлер Е. Шок майбутнього. М.: «Видавництво АСТ», 2002. 557 с.
5. Бакалюк О., Русенко Я., Олійник Н. Глобалізація економіки, інформаційна революція у системі освіти та психічне здоров'я молоді. *Психологія і суспільство*. 2010. № 3. С.140–149.
6. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій: посібник. Авторський колектив: А. Г. Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. За ред. А. Г. Обухівської. К.: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.

7. Загальна психологія: підручник. За заг. ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
8. Урбанович О. Психологія управління: навчальний посібник. Мн.: Харвест, 2001. 640 с.
9. Поташнюк Р. З. Психогігієна: навчальний посібник. Луцьк : Надстрія , 2000. 62 с.
10. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник. Серія: Психологічні науки.* № 128. 2015. С.176–179.
11. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
12. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *П86 збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року).* Упорядник Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.

Психологічне здоров'я педагогів як умова ефективної професійної діяльності

Зоряна Коротюк, Надія Мерена

Нині в Україні актуальність проблеми психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них є складним завданням для особистості.

Несприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники спричиняють психічну перенапругу й можуть викликати негативні зрушення в психічному стані людини та формування нервово-психічних розладів. Усе це негативно позначається на психічному здоров'ї людини.

Людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому перед суспільством постають актуальні завдання, серед яких найважливішим є вирішення проблем збереження психічного здоров'я та формування ціннісного ставлення до нього.

Проблема здоров'я особистості, як і всі інші глобальні проблеми, виникає внаслідок кризової ситуації, джерела якої лежать усередині, а не поза людською істотою. Зазвичай здоров'я розуміють як відсутність хвороб, порушення нормальної життєдіяльності організму, зумовлених функціями й морфологічними змінами. У трактуванні поняття «здоров'я» сьогодні немає єдиної думки. Офіційно прийнятим вважається визначення ВООЗ, згідно з яким здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін. Найчастіше під погіршенням здоров'я розуміють зниження або порушення функціонування органів і систем організму, що забезпечують його фізичну працездатність, і зовсім рідко – психофункціональні зміни, психічне неблагополуччя людини.

Поняття психологічного здоров'я ввела в науковий обіг І. В. Дубровіна в 1991 році. Вона розуміє психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості