



КРИТЕРІЇ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Яницька Олена

*кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янука»
м. Рівне, Україна*

Актуальними є проблеми психічного здоров'я українського народу в часи війни [1]. У літературі, як зарубіжній, так і вітчизняній існує розходження відносно визначення психологічне і психічне здоров'я. На нашу думку прояви здоров'я пов'язані не лише з функціонуванням організму, а й обумовлені психосоціальними, соціально-психологічними факторами. Однак, в психолого-педагогічній літературі існує плутанина: крім поняття «психічне здоров'я» виділяється «психологічне здоров'я», «душевне здоров'я. Такий різнобій у визначеннях не дає можливості дослідити фактори підвищення ризику психологічного здоров'я та їх попередження.

З нашої точки зору, найбільш конструктивним є розуміння психології здоров'я, як галузі науки, яка включає теорію і практику попередження психологічних захворювань, створення умов для реалізації можливостей людини та задоволення життям.

Одним із завдань психології здоров'я є: визначення критеріїв психічного здоров'я, розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я, знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю.

Поняття психологічного здоров'я певний час слугувало базовою категорією психічного здоров'я. Розведемо ці два поняття.

Психологічне здоров'я – найбільш складна проблема. У вітчизняних дослідженнях її намагалися розв'язати І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, К. М. Гуревич [2] в зарубіжних – Р. Ассаджолі, Е. Еріксон, К. Рофжерс [3].

Психологічне здоров'я пов'язане з душевним (М. Бекер) [4] автор вважає, що добре душевне і фізичне самопочуття, повага до себе та до інших, здатність любити, розвиток, автономія – є його головними компонентами. Тому критеріями психологічного здоров'я є відповідність або невідповідність суб'єктивних образів і об'єктів дійсності зовнішнім подразникам; рівень зрілості, який адекватний віковим особливостям, упорядкованість і причина зумовленість психічних процесів, розумне

планування життєвих цілей, адаптованість у соціальних відносинах, критична самооцінка, здатність до постійного розвитку, відповідальність за близьких людей.

Психічне здоров'я є одним із компонентів здоров'я особистості. Вітчизняні дослідники стверджують, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який дає людині змогу здійснювати і забезпечувати свої психічні можливості, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування здорових психофізичних, соматопсихічних та психосоматичних відносин в організмі (Андрос М. Є.) [5].

Критерії психологічного здоров'я, з нашої точки зору, чітко виділив А. Елліс [6].

- Інтерес до самого себе: емоційною здорова людина ставить свої інтереси трохи вище інтересів інших, в деякій мірі жертвує собою, піклуючись про інших, але не повністю.

- Самоконтроль – здатність брати на себе відповідальність за своє життя, не вимагаючи значної підтримки від інших.

- Гнучкість, коли людина не становить ні собі, ні оточуючим жорстоких правил.

- Орієнтація та творчі плани, в основі яких лежать творчі інтереси, які вимагають від особистості участі.

- «Наукове мислення»: прагнення бути більш об'єктивним, тобто регуляція своїх почуттів та дій на основі оцінювання їх наслідків для близьких та віддалених цілей.

- «Суспільний інтерес»: людина може жити затишно та щасливо за умови відстоювання інтересів інших та заохочування соціального відбору.

- Прийняття невизначеності, адже людина усвідомлює, що у світі випадковостей та ймовірностей ніколи не буде певної визначеності.

- Тривалий гедонізм: людина не захоплена негайним отриманням задоволення, вона вважає, що краще думати як про сьогодні, так і про завтра.

- Ризик. Психологічно здорова людина схильна ризикувати лише виправдано.

- Відповідальність за свої емоційні порушення, тобто схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки, не звинувачуючи щось або когось.

Таким чином аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок про тісний взаємозв'язок психічного та психологічного здоров'я.

Не можна говорити про психологічне здоров'я, не враховуючи стан психічного здоров'я. Психічне здоров'я залежить від дотримання певних правил поведінки, від рухомої активності, харчування, цілеспрямованості та позитивного налаштування, тобто, психічне здоров'я – це такий стан, який



сприяє усвідомленню психічних та фізичних можливостей на основі нормального функціонування психофізичних систем, які сприяють позитивному емоційному налаштуванню.

Психічне здоров'я пов'язане із психологічним. Тому важливими є фактори мотивації: позитивне ставлення до життя.

В зв'язку з цим перспективою нашого дослідження є створення доступних форм самостійного застосування тестів із дослідження стану психічного та психологічного здоров'я з метою подальшого формування профілактичних програм.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. - 316 с.
3. Ассаджолі Р. Психосинтез: принципи та техніки / Роберто Ассаджолі. - // переклад з англійської // Психотерапія 2008. С. 384.
4. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness / M. Becker, R. Diamond, F. Sainfort // Qual. Life Res. - 1993. - Vol. 2. - P. 239-251.
5. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл / Освіта і управління. - Том 2. - 1998. - Число 2. - С. 64.
6. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden.-N.Y. : Spinger Publishing Company. 1987.-P.18-20.