

## ЧИННИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Іванова В.Ю.,

СумДПУ ім.А.С.Макаренка.

Актуальність дослідження психологічного здоров'я людини на сьогоднішній день обумовлюється все зростаючою кількістю різноманітних порушень емоційної та психічної сфери. Проблема психічного здоров'я завжди привертала і привертає увагу багатьох дослідників. Серед них такі вчені як Н.Г.Гаранян, П. Куттер, А. Маслоу, В.В. Ніколаєва, Л.В. Тарабакіна, А.Б. Холмогорова, К. Хорні, але на жаль проблема не є достатньо вивченою і потребує вивчення і надалі. Сам термін «психічне здоров'я» неоднозначний, він перш за все поєднує дві науки і дві області практики — медичну і психологічну.

В психологічній літературі поняття «психічне здоров'я» стало висвітлюватися недавно. Так у словнику під редакцією А.В. Петровського психічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ, забезпеченістю регуляції поведінки та діяльності особистості [1]. М.С. Корольчук вважає що, психічне здоров'я - це такий рівень діяльності психіки людини, який забезпечує її оптимальне і адекватне функціонування на психологічному, соціальному, біологічному і професійному рівнях. При цьому критеріями психічного здоров'я є параметри, в яких функціонування психічних явищ і аналіз психофізіологічних систем забезпечує збалансований розвиток особистості та її соціальну і професійну адаптованість [2]. Критерії психічного здоров'я розглядали також М.Є. Бачеринов, Г.К. Ушаков, вони могли б бути деякими принципами, факторами, які характеризують психічне здоров'я. Найбільш типовими з них є: причинна зумовленість психічних явищ і їхня необхідність, впорядкованість; відповідність до віку людини; зрілість почуттів; максимальне наближення суб'єктивних образів до віддзеркалених об'єктів дійсності; гармонія між відображенням явищ дійсності та ставлення людини до них; відповідна реакція (як фізіологічної, так і психологічної) до сили й частоти зовнішніх подразників; критичний підхід до обставин життя; здатність до саморегуляції поведінки відповідно до соціальних норм; адекватність реакцій на суспільні обставини (соціальне середовище; постійність та

ідентичність переживань в однотипних обставинах; здатність змінити свій спосіб поведінки залежно від життєвих ситуацій, самореалізація особистісна та професійна без шкоди для оточуючих; здатність планувати і здійснювати свій життєвий шлях.

Умовно можна виділити три досить специфічні рівні розгляду проблеми : біологічний, психологічний та соціальний, на кожному з яких здоров'я людини має свої особливості.

Аналіз літератури дозволяє виокремити наступні показники психічного здоров'я : усвідомлення і осмислення людиною самої себе, свого життя; повнота "включення", переживання й проживання теперішнього моменту; здатність до здійснення найкращого вибору в конкретній ситуації і в житті в цілому; почуття свободи, життя "згідно з самим собою" як стан усвідомлення і слідування своїм головним інтересам і найкращого вибору в певній ситуації; відчуття власної дієздатності "Я можу"; соціальна цікавість або соціальне почуття; стан рівноваги, стабільності, визначеності в житті й оптимістичний , життєрадісний тонус як інтегральний засіб усіх наведених вище якостей і властивостей психологічно здорової особистості.

Значущою умовою для нормального психосоціального розвитку особистості є забезпечення її емоційних потреб ( самоідентифікація, самоприйняття).

Таким чином можна виокремити наступні чинники психічного здоров'я особистості.:

1.Наявність таких властивостей особистості як: оптимістичність, врівноваженість, відповідальність, терпимість та ін.

2.Вміння володіти своїми негативними емоціями (страх, заздрість, гнів), вільно та природньо проявляти свої почуття та емоції.

3.Позитивна Я-концепція: адекватно сприймати і знати себе,).

4.Соціальна спрямованість особистості – зацікавленість оточуючим світом, адекватне сприйняття дійсності, певний рівень адаптації та соціалізації.

#### Література :

1. Психология: Словарь/ под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. -Москва, 1990.

2. Психологічне забезпечення психічного здоров'я/ Навчальний посібник: Загал. редакція М.С. Корольчука. - Київ, 2000.

Наук.кер.- Кузікова С.Б., канд. псих.наук, доцент