

КУЛЬТУРА НОРМ ТА КРИТЕРІЇВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

А.О. Сергієнко

Наук. керівник – А.Я. Цюприк, доцент кафедри практичної психології та педагогіки,

кандидат педагогічних наук, доцент

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

У всьому світі відбувається зростання кількості психічно хворих людей. Психологічне здоров'я – це не тільки душевне, але ще й особистісне здоров'я. Це стан, коли душевне здоров'я поєднується з особистісним, у людини все добре і при цьому вона в змозі до особистісного зростання. Психічне здоров'я – це стан, у якому людина здатна реалізувати потенціал, долати стреси, працювати, а також вносити внесок в життя своєї спільноти. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є підґрунтям благополуччя та ефективного функціонування для людини і для суспільства. Проблема здоров'я молоді – стратегічна проблема сучасного українського суспільства, вирішення якої зумовлює якісні характеристики розвитку нації, його інтелектуальний та духовний капітал. Особливу увагу слід звернути на стан психічного здоров'я сучасної молоді, адже це одна з найбільш піддатливих до стресів соціальна група, що чутливо реагує на агресивні впливи сучасної цивілізації, перебуваючи під практично постійним впливом несприятливих соціально-психологічних факторів

Гештальттерапія – це метод в практичній психології, який концентрується на дослідженні дії в даний момент. Ми виходимо з ідеї, що все важливе проявляється тут і зараз, тільки до цього у нас є доступ, і на це ми можемо спиратися. Здоров'я в гештальттерапії – це гармонійне і цілісне функціонування життєвих систем людини, здатність до саморегуляції, як у фізичному, так і психологічному аспектах. Гештальттерапія застосовується для визначення психічного здоров'я, лікування різних неврозів, для допомоги людям в їх розвитку, для проведення різних тренінгів особистісного та кар'єрного зростання, в сімейної терапії. Таким чином ця тема актуальна оскільки психічне здоров'я це невід'ємна частина людини, без якої вона не може нормально існувати.

Психічно здорова людина розумна, відкрита до співпраці, захищена від ударів життя і озброєна необхідним інструментарієм, щоб справлятися з життєвими викликами, які ведуть до втрати працездатності. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2020 року психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки хвороб.

Психічне здоров'я досліджували З. Фройд, К. Роджерс, К. Хорні, С. Семічов, А. Маслоу, І. Сікорський, В. Бехтерев, О. Лазурський С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, Г. Костюк, П. Чамата, О. Кульчицький, І. Бех, Б. Цуканов, М. Бачериков, В. Петленко, Є. Щербина.

Психічне здоров'я слід розуміти як аспект здоров'я взагалі, який підкреслює стан душевного комфорту, відсутності патологічних психічних проявів та здатності до ефективної діяльності і саморегуляції у відповідності до власних цілей і інтересів людини.

Багато людей не звертаються за допомогою до спеціалістів через певні бар'єри. Існування таких бар'єрів підтверджує потребу підвищення культури психічного здоров'я молоді, обізнаність з приводу ознак, чинників загострення психологічних труднощів та наслідків ігнорування їх значущості, відтермінування належного фахового втручання. Психічне здоров'я як термін виник у зв'язку з необхідністю диференціювати стани соматично і психічно здорової людини стосовно її становлення як цілісної особистості, її рівня й змісту вищих духовних переживань і її процесів.

Група дослідників, а саме М. Бачериков, В. Петленко і Є. Щербина, виявили що психічне здоров'я – це стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, здійснювати й забезпечувати свої потреби [4; с. 35-36].

За В. Беловим, А. Шмаковим, психічне здоров'я визначається, як єдина і повноцінна життєдіяльність людини, з притаманною їй видовими та індивідуальними біологічними, психологічними і соціальними функціями [5; с. 60-67].

Поняття про психічну норму не може бути однозначним. Воно багатогранно, обумовлено культуральними, соціальними, релігійними та філософськими поглядами конкретного суспільства. Стан оптимального психічного здоров'я у гештальттерапії називається зрілістю, для досягнення якої індивід повинен подолати прагнення отримати підтримку з довкілля й знайти нові можливості підтримки у самому собі.

Ф. Перле, розглядає психічне зростання особистості та її зрілість як здатність перейти від опори на себе до саморегуляції через рівновагу в собі та між собою і середовищем. Умовою досягнення цієї рівноваги є усвідомлення потреб. Усвідомленню Ф. Перле відводить особливе місце, розглядаючи зростання як процес розширення зон самоусвідомлення, а здорову особистість – як самостійну, здатну до саморегуляції істоту. Шлях відкриття цієї саморегулюючої здатності людського організму він бачив через самоусвідомлення.

Зрілість настає тоді, коли індивід мобілізує свої ресурси для подолання фрустрації і страху, які виникають у ситуації, коли він не відчуває підтримки від інших та не може покластись на себе. Зрілість і полягає у здатності йти на ризик, аби вибратись з тупикової ситуації. Якщо

індивід не ризикує, то у нього актуалізуються рольові поведінкові стереотипи, за допомогою яких, він маніпулює іншими [1].

Критерії психічного здоров'я по визначенню ВООЗ: усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе і до власної психічної продукції та її результатам; відповідність психічних реакцій силі та частоті середовищ них впливів, соціальних обставин і ситуацій; здатність керування власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів; здатність планувати власне життя і реалізовувати ці плани; здатність змінювати поведінку в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин [2, с. 289–291].

Таким чином, здоров'я взагалі і психічне здоров'я, зокрема, являють собою динамічне сполучення різних показників, тоді як хворобу, навпроти, можна визначити як звуження, зникнення або порушення критеріїв здоров'я, тобто як особливий випадок здоров'я.

Отже, психічне здоров'я це збірне поняття, яке складається з декількох складових: психіка і здоров'я. Психічне здоров'я – це стабільне і адекватне функціонування психіки людини, сукупність установок, якостей і функціональних здібностей, які дозволяють індивіду адаптуватися до середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія / За редакцією академіка С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова Книга, 2008 – С. 232-233.
2. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості / О.І. Василевська // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 289-291.
3. Социальная медицина : учебник для бакалавров / А. В. Мартыненко [и др.] ; под редакцией А. В. Мартыненко. – Москва :Издательство Юрайт, 2014. – 475 с. – (Бакалавр. Академический курс).
4. Бачерников Н. Е., Петленко В. П., Щербина Е. А. Философские вопросы психиатрии. – К., 1985. – С. 35-36.
5. Белов В. П., Шмаков А. В. Реабилитация больных как целостная система // Вестник АМН СССР. – 1987. – 34. – С. 60-67.