

РОЗДІЛ І

АКТУАЛЬНІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Наталія Синюшко

Актуальність дослідження зумовлена повномасштабним вторгненням РФ в Україну 24 лютого 2022 року, що стало причиною глибоких психологічних травм для всього населення. Щоденні загрози життю, втрати, невизначеність, постійний стрес, тривоги та страх майбутнього призвели до масової дестабілізації психічного здоров'я українців, проявляючись у вигляді ПТСР, депресій, панічних атак та інших розладів. В умовах незадоволених базових потреб у безпеці, питання збереження та відновлення ментального здоров'я набуває особливої гостроти та соціальної значущості.

Перші дослідження психічного здоров'я аналізували вплив соціальних, психологічних та емоційних чинників. Ця проблема цікавила багатьох дослідників, серед яких А. Адлер, К. Роджерс, А. Маслоу, Б. Братусь, Е. Фромм, І. Коцан та інші. Їхні праці охоплювали розробку основ проблеми психічного здоров'я, важливість міжособистісних стосунків та систематизацію знань з психології здоров'я. Серед українських науковців проблемі впливу війни на психічне здоров'я населення України в наш час приділяють увагу такі дослідники: С. Лагутіна, М. Маркова, Н. Марута, Г. Пилягіна, О. Хаустова, О. Чабан, Л. Юр'єва та інші. Таким чином, сучасні погляди базуються на включенні біологічних, психологічних і соціальних аспектів, що дають можливість розглядати ментальне здоров'я як цілісну рухливу систему, а від компонентів цієї системи залежить психологічне благополуччя людини [1–7].

Метою дослідження є аналіз проблеми ментального здоров'я у працях зарубіжних та вітчизняних науковців.

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів – це насамперед гармонія між усіма компонентами та аспектами людського життя.

Вивчаючи відповідне поняття, його неможливо розглядати без контексту реалій війни в Україні. Сьогодні одним із ключових моментів є те, на скільки українці можуть впоратись із викликами реальності, знайти ресурси та прийоми саморегуляції під час стресових ситуацій не лише тих, які виходять з-під контролю особисті, а й тих, які несуть загрозу для життя і здоров'я людини.

Поняття «психологічне здоров'я» було введено на теренах вітчизняної психології І. Дубровіною, яка під цим феноменом розуміє динамічну сукупність психологічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості, між нею та суспільством і можливість повноцінного функціонування людини у процесі життєдіяльності. Узагальнюючи сучасні наукові тенденції щодо вивчення ментального здоров'я як наукового феномену, необхідно наголосити на важливості використання системного підходу до дослідження цього явища [3].

Визначення здоров'я має бути комплексним, а не лише фізичним. За ВООЗ, *психічне здоров'я* – це стан благополуччя, що дозволяє реалізувати потенціал, долати стреси, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство. Воно включає психіку, соціальний аспект, здатність долати труднощі та стресостійкість, важливе для реалізації цілей та фізичного самопочуття. Психічне здоров'я кожної людини важливе для суспільства, тому турбота про нього є ключовим компонентом охорони здоров'я, що потребує прискореної реалізації програм ВООЗ та вирішення проблем недостатньої уваги до цієї теми [5].

Війна в Україні стала масштабним травматичним досвідом для мільйонів людей. Пережиті жахи, втрати, постійна загроза та невизначеність майбутнього мають глибокий і тривалий негативний вплив на психіку. Війна зачепила всіх громадян України, спричинивши страх, тривогу, втрату близьких та домівок, що призвело до поширення психологічних проблем. Порушення відчуття безпеки досягти вразливості до психічних розладів. Зростає кількість викликів ПТСР, депресії, тривожних розладів і панічних атак, що навантажує систему охорони здоров'я. Психологічні дослідження можуть бути довготривалими, тому важлива випадкова допомога в сфері психічного здоров'я.

Психологічний добробут забезпечує гармонію із собою, повноцінне функціонування організму та охоплює розвиток емоційного інтелекту, налагодження комунікацій, саморозвиток, адекватну самооцінку, асертивність, критичне та позитивне мислення, адаптивність, екологічне подолання стресу та відчуття щастя. Кожному важливо піклуватися про ментальне здоров'я, розробити план турботи та розвивати навички самопідтримки для опанування кризових ситуацій і підвищення психологічної стійкості. Також необхідно виконувати прості активності для наповнення внутрішніх ресурсів.

Таким чином, аналіз наукових праць показує, що ментальне здоров'я є багатовимірною та цілісною моделлю, яка включає психологічні, емоційні, духовні, соціальні та поведінкові компоненти, а також фізичне самопочуття. Гармонійне функціонування всіх цих складових є ключем до психічного благополуччя, особливо важливого в умовах сучасних подій в Україні. Турбота про фізичний стан є важливою складовою підтримки емоційного здоров'я. Саме тому актуальність дослідження проблем психічного здоров'я в умовах війни є беззаперечною, оскільки це безпосередньо стосується благополуччя та майбутнього українського народу. Розуміння масштабів психологічних травм та пошук ефективних шляхів допомоги є нагальною потребою сьогодення.

Список використаних джерел

1. Воронова О. Ю. Чинники збереження ментального здоров'я в часи війни. Становлення особистості: персоногенетичний контекст. Збірник тез доповідей II Міжнародної науково – практичної конференції. Україна, Мукачево 23-24 квітня 2024 р. URL: <https://surli.cc/gfdkic>
2. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023 С. 78 -83. URL: <https://surli.li/gyavfx>
3. Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1 (12). С. 78.
4. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Каб. Міністрів України № 1018-р від 27.12.2017 URL: <https://surli.li/acoddm> (дата звернення 14.04.2025).
5. Гебреїсус Т. А. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я на 2013–2030 рр. 2023. WHO/EURO:2023-2618-42374-71262 С. V. URL: <https://surli.lu/kgnfio> (дата звернення 14.04.2025).
6. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Вип. 3. С. 23.
7. Михаленко А. Самопідтримка: ключ до себе та гармонії в житті. Український психологічний ХАБ. Психологічна енциклопедія. URL: <https://surli.lu/pwbvpa> (дата звернення 08.04.2025).