



Психічне здоров'я людини

Студент 2 курсу Тимошенко О.М.¹, Брелюс Г.М.²
Харківська державна академія фізичної культури¹
Керівник методично-інформаційного центру У-Син²

Анотація. В статті розглянуто поняття психічного здоров'я особистості, задачі психології здоров'я, різні підходи до побудови моделі здорової особистості. Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно вторгається в її особистісний простір. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення екзистенціального почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психологічному здоров'ї зокрема. Ставлення до здоров'я виступає одним з основних елементів самозбережуваної поведінки людини.

Ключові слова: психічне здоров'я людини, психічний стан, фактори формування здоров'я.

Аннотация. В статье рассмотрено понятие психического здоровья личности, задачи психологии здоровья, различные подходы к построению модели здоровой личности. Современный мир через свою сложность, динамичность и противоречивость создает разнообразные проблемы для человека и властно вторгается в ее личностное пространство. Социально-технологический прогресс приводит к росту отрицательного влияния на личность информационных потоков; увеличение повседневных физических и психологических нагрузок; обострение экзистенциального чувства страха, неуверенности, растерянности и разочарования. Все это негативно сказывается на здоровье человека в целом и на психологическом здоровье частности. Отношение к здоровью выступает одним из основных элементов самосохранённого поведения человека.

Ключевые слова: психическое здоровье человека, психическое состояние, факторы формирования здоровья.

Summary. The article deals with the concept of a person's mental health, the problems of the psychology of health, various approaches to building a model of a healthy personality. The modern world through its complexity, dynamism and contradictions creates a variety of problems for man and powerfully invades her personal space. Socio-technological progress leads to an increase in the negative impact on the personality of information flows; Increasing daily physical and psychological loads; Exacerbation of the existential sense of fear, uncertainty, confusion and frustration. All this has a negative impact on human health in general and on the psychological health of a particular. Attitude to health is one of the basic elements of self-saved human behavior.

Key words: psyche health man, mental state, factors of health formation.



Вступ. Психологія здоров'я як нова область знання про людину безпосередньо пов'язана з появою профілактичної медицини. Шлях її становлення умовно можна розділити на три етапи. На кожному з них формувалася своя концептуальна стратегія. Перший етап зводився до залякування населення тими чи іншими недугами, що неминуче підстерігають будь-кого, хто зловживає, наприклад, алкоголем, чи палінням, чи жирною їжею тощо.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати особливості психічного здоров'я людини.

Завдання дослідження:

1. Дослідити загальну характеристику психічного здоров'я людини.
2. Проаналізувати психічний стан людини.
3. Дослідити чинники впливу на психічний стан людини.

Матеріали та методи дослідження. Даною темою займалися такі науковці як: В.О. Ананьєв, П.Б. Аннушкін, В.М. Бехтерєв, Б.С. Братусь, Н.Є. Водоп'янова. Для нашого дослідження ми використовували наступні методи: теоретичний, аксіоматичний, гіпотетико-дедуктивний.

Результати дослідження та їх обговорення. Ідентифікація поняття і сутнісне визначення феномена індивідуального і соціального психічного здоров'я, і його якісних характеристик в умовах явного дефіциту системних досліджень в даній сфері стикається з відомими труднощами [8, с.18].

На думку А. Schorr (1995) психічна норма – це нейтральна область усередненого нормального стану між екстремальними випадками поганого психічного самопочуття (прояви окремих психічних хвороб) та ідеальними станами хорошого психічного самопочуття в сенсі оптимального розвитку і повністю функціонуючої особистості [6, с.239]. Останнє визначення психічного здоров'я вельми перспективно з точки зору виведення відповідних рівнів психічного здоров'я [2, с.220].

Тим часом, саме в останні десятиліття все більшу кількість дослідників звертає увагу на складні, нелінійні відносини психологічних і біологічних характеристиках людини, відходячи від традиційного акценту тільки на зовнішній вектор впливу в системі чинників [7, с.20]: середна – опосередковані біологічні та психологічні характеристики – суб'єкт з його адаптаційними кондиціями.

Епідеміологічні дослідження (С.В. Запускалов, Б.С. Плотніков, 1991), проведені в Україні 2016 року, показали наступний розподіл ідентифікованих рівнів психічного здоров'я серед населення [3, с.430]:

- рівень стабільного психічного здоров'я – 11,3%;
- рівень ризику – 31,6%;
- рівень передхвороби – 34,6%;
- рівень донозологічний – 6,2%;
- рівень хвороби – 16,3%.

За даними комплексного епідеміологічного дослідження з використанням спеціального опитувальника (ПМО) [4, с.87], що дозволяє диференціювати рівні індивідуального та соціального психічного здоров'я, проведеного серед населення



України віком 12-55 років у 2016 році, було виявлено, що поширеність субклінічних форм психічних і поведінкових розладів в групі населення з низьким рівнем психічного здоров'я становить 11,24%, що в 5,62 рази перевищує офіційний статистичний показник аналогічного порядку.

При цьому найбільша різниця між даними офіційної статистики і результатами епідеміологічного дослідження простежувалася за профілем афективних розладів – в 85,6 рази; невротичних, пов'язаних зі стресом, і соматоформних розладів – в 19,3 рази; розладів особистості і поведінки – в 17,7 рази [1, с.232].

Крім того, було встановлено, що рівень поширення ознак, що свідчать про виразних порушення соціальної адаптації серед даної групи населення, становить 17,5%, що більш ніж в два рази вище за аналогічний показник за загальною досліджуваній групі населення [5, с.532].

Останні приклади, з нашої точки зору, демонструють практичну значимість підходів, спрямованих на диференціацію рівнів психічного здоров'я населення та проведення відповідних епідеміологічних досліджень.

Висновки: в даній роботі автор охарактеризував психічне здоров'я людини, а також зумів дослідити принципи психічного здоров'я людини. Автор доводить, що психічне здоров'я людини може змінюватися відповідно до оточуючого світу та оточуючих її людей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Тема дослідження надзвичайно актуальна, і, тому, ми вбачаємо в ній необхідність подальшого дослідження.

Список використаної літератури

1. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 2016. – 232 с.
2. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью. – М.: ВНИИМИ, 2016. – 220 с.
3. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич; [за заг. ред. І.Я. Коцана]. – Луцьк: Вежа, 2014. – 430 с.
4. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник. – 2015. – Вып. 4(15). – С. 87–101. – (Серия: Педагогика. Психология).
5. Шульц Д. История современной психологии / Д. Шульц, С. Шульц. – 2-е изд., перераб. и испр. – СПб.: Евразия, 2013. – 532 с.
6. 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. – 2015. – Vol. 2. – P. 239-251
7. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N.Y.: Springer Publishing Company, 2017. – P. 18-20.
8. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р.М. Баевский // Клиническая медицина. – 2016. – № 4. – С. 18-25.