

**Шеленкова Н.Л.**

доцент кафедри психології,

кандидат психологічних наук, доцент

*(Уманський державний педагогічний університет*

*імені Павла Тичини)*

## *ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО СКЛАДОВІ*

Людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому перед суспільством постає ряд актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблем збереження психічного здоров'я та формування до нього ціннісного ставлення.

Н.Є. Бачерніков, В.П. Петленко і Є.А. Щербина визначають психічне здоров'я як такий відносно стійкий стан організму особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі [1]. Іншими словами, психічне здоров'я – це стан головного мозку, що забезпечує адекватну інтелектуальну, емоційну і свідомовольову взаємодію організму з середовищем.

Психічне здоров'я людини об'єднує три складових:

1) Інтелектуальне здоров'я – стан головного мозку, що забезпечує протікання пізнавальних психічних процесів (сприйняття, пам'ять, увага, мислення), за допомогою яких відбувається реалізація конкретної тактики і стратегії вирішення актуальних завдань.

Основними показниками інтелектуального здоров'я є:

- коефіцієнт інтелекту (IQ);
- швидкість перемикання уваги;
- обсяг пам'яті (слухової, зорової тощо).

2) Емоційне здоров'я – стан організму, що забезпечує управління емоціями, емоційний фон перебігу психічної діяльності. Емоційні функції забезпечуються вегетативною нервовою системою у взаємодії зі структурами головного мозку. При емоціях відбуваються зміни в діяльності органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, залоз внутрішньої секреції, скелетної і гладкої мускулатури тощо. Емоційне здоров'я людини характеризується потребою піклуватися про інших, про себе, характером відносин з іншими людьми (психічно здорові люди чуйні і доброзичливі, мають гарне почуття гумору), емоційною стійкістю, здатністю до плідної та ефективної праці.

3) Характерологічне здоров'я – стан мозку, що забезпечує свідомо-вольову взаємодію організму з середовищем. Виявляється в якостях і рисах особистості, моральних цінностях, ідеалах, змісті і спрямованості процесу діяльності, рівні домагань і реалізації потреб, ступені мобілізації для досягнення мети тощо.

Крім перерахованих вище, вчені визначають такі шість складових психічного здоров'я та благополуччя [2]:

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, що гідна поваги. Це центральна ознака ментального здоров'я людини.

2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірливі відносини з іншими.

3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини.

4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічним умовам життя.

5. Наявність мети в житті, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – потреба реалізації себе і власних здібностей, а також відкритість новому досвіду.

Підсумовуючи вищевикладене, у психологічному контексті можемо визначити психічне здоров'я як відносно стійкий стан особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, задовільняти індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, що забезпечують досягнення емоційного благополуччя.

#### Список використаних джерел:

1. Бачерніков Н.Є. Философские вопросы психиатрии / Н.Є. Бачерніков, В.П. Петленко, Є.А. Щербина. – К., 1985. – С.35-36.
2. Юрценюк О.С. Психічне здоров'я, його основні ознаки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/3518-psihichne-zdorovya-yogo-osnovni-oznaki> .