

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НА

Статтю присвячено висвітленню методів підтримки ментального здоров'я та способів уникнення його хворобливості. Проводиться аналіз сутності поняття ментального здоров'я, його значення та роль в особистому та суспільному житті людини. Проведений теоретичний аналіз проблеми впливу ментального здоров'я на життєдіяльність особистості, проаналізовано використання методів підтримки ментального здоров'я, що дає можливість людині реалізувати свій власний потенціал, вносити вклад в життя своєї спільноти.

Ключові слова: ментальне здоров'я; психологічне здоров'я; розвиток особистості; гармонійна особистість.

Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. Результати досліджень останніх років свідчать про зростання навантаження на нервову систему, психіку людини. Інформаційний бум, прискорення ритму життя, негативна динаміка міжособистісних взаємозв'язків та інші патогенні особливості сучасного життя призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним з основних факторів розвитку різноманітних хвороб. Ситуація, пов'язана з переходом від одного рівня суспільства до іншого, і ніколи, не актуалізує проблеми психологічного здоров'я як найважливішого фактору розвитку та реалізації потенціалу особистості. Очевидно, така постановка питання перспективна, оскільки пов'язана з розвитком (соціальної роботи), яка в пошуках більш адекватних вимог до сучасного життя і форм організації виховання та з урахуванням міжнародного досвіду у вирішенні проблем формування духовно, психічно, фізично і соціально здорових особистостей використовує новітні психолого-педагогічні технології.

Аналіз наукових досліджень. У психологічній науці різні аспекти ментального здоров'я вивчали О. С. Васильєва, Ф. Р. Філатов, Г. С. Нікіфоров, Н. М. Шустров, І. Н. Гурвіч. Такі дослідники як, Дорфман, О. В. Корнієнко, Є. Р. Калітеєвська, Д. О. Лєонт'єв, Ю. М. Орлов, В. П. Петренко й ін.) указують на необхідність використання комплексного підходу до вивчення людини і підкреслюють значимість духовних, моральних та ціннісно-сміслових детермінант психічного здоров'я особистості.

Мета статті – визначити вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості.

Основний виклад матеріалу. Ментальне здоров'я визначають як психічне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними

життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти.

У вітчизняній та зарубіжній психології використовується цілий ряд понять, близьких за своїм змістовим наповненням: «здорова особистість», «зріла особистість», «гармонійна особистість». Для позначення визначальної характеристики особистості пишуть про «психологічне», «особистісне», «душевне», «духовне», «позитивне ментальне» і інше здоров'я. Представляється, що подальше дослідження того психологічного феномену, який ховається за наведеними термінами, вимагає розширення понятійного апарату. Зокрема, ми вважаємо, що особливу цінність тут набуває поняття індивідуальності, розроблене у вітчизняній психології, і перш за все в школі Б. Р. Ананьєва. Воно дозволяє враховувати широке коло факторів, що впливають на внутрішній світ і поведінку людини, ніж поняття особистості [1].

Щоб краще усвідомити значення ментального здоров'я для українського народу, розглянемо ментальність як окремий аспект мислення людини. Ментальність – спосіб мислення, загальна духовна налаштованість, установка індивіда або соціальної групи (наприклад етні, професійного або соціального прошарку) до навколишнього світу [3].

Ментальність – це призма, через яку людина дивиться на світ і себе в ньому. Тож можемо говорити про те, що вона притаманна кожній людині, незалежно від етнічної належності, соціального стану, статі, мови тощо. Звичайно ж, ментальність залежить від цих факторів, особливо від національності та зумовлених нею мови та культури, проте вони не заперечують її існування, а навпаки – формують ментальність.

Визначають ознаки психічного (ментального) здоров'я, а саме:

1. Здатність любити. Здатність залучатися до відносини, відкриватися Іншій людині.
2. Здатність працювати. Це стосується не тільки професії. Це в першу чергу про здатність створювати і творити.

3. Здатність грати. Йдеться як про дитячі ігри у прямому сенсі, так і про здатність дорослих людей «грати» словами, символами. Це можливість використовувати метафори, гумор, символізувати свій досвід і отримувати від цього задоволення.

4. Безпечні відносини. На жаль, почасти люди перебувають в насильницьких, загрозливих, залежних – нездорових відносинах.

5. Автономія. Люди часто роблять не те, чого насправді хочуть. Вони навіть не встигають «вибрати» (прислухатися до себе), чого ж їм хотіти.

6. Сталість себе і об'єкта або концепція інтегрованості. Це здатність залишатися в контакті з усіма сторонами власного Я: як хорошими, так і поганими, як приємними, так і з тими, що не викликають бурхливої радості.

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її [3]. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливо – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

Ми поділяємо думку дослідників, які стверджують, що психічне здоров'я людини значною мірою залежить від здорового способу життя, від дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних взаємин у побуті, усунення шкідливих звичок тощо. Позитивно налаштовані люди, які мають чіткі цілі в житті і не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так і психічного здоров'я. Висвітлення окремих аспектів дослідження проблеми психічного здоров'я дозволили сформулювати наступні висновки.

Проаналізувавши наукову літературу ми визначили 5 основних постулатів для підтримки гарного ментального здоров'я, як стану благополуччя, при якому індивідуум реалізує свої здібності, може долати стреси повсякденному житті, може продуктивно працювати і здатний зробити внесок в розвиток свого суспільства. Це набагато більше, ніж відсутність емоційних порушень:

1. *Здорове харчування.* Майже всі знають про здорове збалансоване харчуванні, яке корисне для профілактики серцево-судинних захворювань і для інших аспектів фізичного здоров'я. Правильне харчування може вберегти нас від діабету, ожиріння, і навіть де-

яких типів раку. Але правильне харчування корисно і для нервової системи. Фонд ментального здоров'я заявляє: «Ваш мозок потребує суміші нутрієнтів, щоб залишатися здоровим і правильно функціонувати. Так само, як інші органи вашого тіла». Одним з найбільш корисних планів харчування вважається середземноморська дієта, яка включає велику кількість бобових, горіхів, злаків, зелених, фруктів і оливкового масла.

2. *Заняття спортом.* Фізична активність важлива для всіх аспектів людського здоров'я, включаючи емоційне здоров'я. Департамент здоров'я і соціальних служб США рекомендує всім дорослим американцям займатися аеробними вправами помірної інтенсивності як мінімум 150 хвилин на тиждень, що еквівалентно 75 хвилинам інтенсивного навантаження. Тобто вам зовсім не потрібно годинами сидіти в спортзалі або бігати марафон, щоб зберегти здоров'я. Нещодавно співробітники Мічиганського університету (США) з'ясували, що звичайні групові прогулянки на природі – хороший альтернативний шлях збереження ментального здоров'я для тих, хто не може займатися спортом [5].

«Прогулянки – це недорогий, безпечний і доступний вид навантаження. Виявляється, групові прогулянки на свіжому повітрі можуть бути потужним інструментом для боротьби зі стресом», – писала провідний автор дослідження доктор Sara Warber, професор сімейної медицини. Доктор Challis зазначає, що проведені фондом Mind дослідження показали, що у 90 % дорослих, які займаються будь-якими справами на природі (наприклад, садівництво), поліпшується настрій. Інші вчені повідомляють, що такого роду заняття за своїм впливом на настрій можна порівняти з антидепресантами.

3. *Сон.* Добре відомо, що проблеми зі сном – це проблеми з нервовою системою. Психіатри американської Клініки Мейо радять відходити до сну і прокидатися в один і той же час кожен день, навіть на вихідних і під час відпустки. Такий режим допоможе встановити нормальний цикл сну і неспання і поліпшить якість вашого відпочинку. Ритуал перед відходом до сну також має значення. Якщо ви звикли розслабитися у ванні або читати улюблену книжку, це сприяє кращому сну, тому що ритуал нібито говорить вашому організму, що пора засинати. Але електричні дисплеї (ТБ, комп'ютери, телефони), які стимулюють ваш мозок і не дають розслабитися – це погано для сну.

4. *Керування стресом.* Кожен з нас в якийсь момент перебуває у стресовому стані. З деякими це трапляється мало не щодня. Робота, відносини в родині, здоров'я, гроші, політична нестабільність – все це може стати причиною стресу. Кращий засіб проти стресу – мислити позитивно. У 2012 році журнал Psychological Science повідомляв, що люди, які посміхаються в лихоліття, набагато краще переносять стрес. Правильний спосіб життя, здорове харчування, нормальний сон і фізичні вправи – все це допомагає в боротьбі зі стресом.

5. *Хобі або волонтерство.* Хоча робота викликає стрес, сидіти вдома без діла нічим не краще. Вчені багато разів доводили, що сидіння вдома без роботи руйнівна для фізичного і психічного здоров'я. Ми створені для того, щоб виживати, долати труднощі,

добувати їжу – словом, робити щось. Звичайно, ми віддалилися від природи, стали цивілізованими, оточили себе комп'ютерами і роботами, і часом можемо дозволити собі нічого не робити і жити в комфорті. Британські лікарі наполегливо рекомендують або ходити на оплачувану роботу, або знайти собі хобі, яке допоможе залишатися активними і розвивати свою особистість.

6. *Установка. Будуєте реальні плани.* Вчені зазначають, що для збереження емоційного здоров'я дуже важливо будувати реальні плани і не намагатися вичавити з себе більше, ніж ви можете. Це тільки зажене вас в стан постійного стресу і розхитає нервову систему. Ставтеся позитивно до життя і до того, що

вона дає вам в цей момент, цінуйте кожен прожитий день і не забувайте про тих, хто вас любить.

Перспективи подальшого розвитку. Ментальне здоров'я сьогодні прирівнюється до фізичного здоров'я особистості. Ментальне здоров'я це стан благополуччя, при якому індивідуум реалізує свої здібності, може долати стреси у повсякденному житті, може продуктивно працювати і здатний зробити внесок в розвиток свого суспільства. Це набагато більше, ніж відсутність емоційних порушень. Розвиток інформаційного суспільства, зростання інформації та необхідність навантажувати свій мозок, психіку та фізичний стан з кожним роком все більше – вимагає від сучасності детального дослідження ментального здоров'я для його цілісного збереження та розвитку.

Список використаних джерел

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості : психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С. 64.
2. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной : Учебник для студентов высших и средних специальных заведений. – М. : ТЦ «Сфера». – 2000. – С. 34.
3. Психическое здоровье // Психология менеджмента : учебник / под ред. Никифорова Г. С. – СПб : Изд-во СПб ун-та, 2000. – С. 335–343.
4. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості / М. П. Тимофієва // Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць. Випуск 414–415. Філософія. Чернівці : Рута, 2008. – С. 23–27.
5. Физическая активность и глобальные проблемы современного общества / В. В. Рыбаков, А. В. Уфимцев, В. Н. Тимченко, О. В. Рыбаков // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сб. науч. тр. / Под ред. А. И. Алферова, С. Б. Шармановой ; УралГАФК. – Челябинск, 2002. – Вып. 5, 4. 1. – С. 135–141

Т. Б. Костева,

*канд. пед. наук, доцент кафедры социальной работы, управления и педагогики,
ЧНУ им. Петра Могилы, г. Николаев, Украина.*

ВЛИЯНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена освещению методов поддержки ментального здоровья и способов избежания его болезненности. Проводится анализ сущности понятия ментального здоровья, его значение и роль в личной и общественной жизни человека. Проведенный теоретический анализ проблемы влияния ментального здоровья на жизнедеятельность личности, проанализировано использование методов поддержки ментального здоровья, дает возможность человеку реализовать свой собственный потенциал, вносит вклад в жизнь своего сообщества.

Ключевые слова: ментальное здоровье; психологическое здоровье; развитие личности; гармоничная личность.

T. B. Kosteva,

Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH ON LIFE OF THE INDIVIDUAL

The article is devoted to the coverage of methods for maintaining mental health and ways to avoid its morbidity. An analysis of the essence of the concept of mental health, its significance and role in the personal and social life of a person is carried out. The theoretical analysis of the problem of the influence of mental health on the vital activity of the individual is carried out, the use of methods of supporting mental health, which enables a person to realize his own potential, contributes to the life of his community.

Key words: mental health; psychological health; personality development; harmonic personality.

Рецензенти: *Мещанинов О. П., д-р пед. наук, профессор;
Болюбаиш Н. М., канд. пед. наук, доцент кафедры.*