

НАПРЯМ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПІДХОДИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-1>

МЕНТАЛЬНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Бази́ка Євге́нія Леоні́дівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

В нинішніх умовах війни та у сподіванні на післявоєнний час ментальне здоров'я та психологічне благополуччя працівників стає у фокусі уваги з боку як роботодавців так і фахівців з психічного здоров'я та потребує відповідних дій на рівні підприємств та організацій з охорони здоров'я. На сьогодні вразливими категоріями, які потребують підтримки, є вагітні жінки, внутрішньо переміщені співробітники (ВПС), особи, які мають близьких у зонах активних бойових дій, які повертаються до роботи після травматичного досвіду, які втратили своїх близьких та/або майно та усі інші співробітники із фізичними та/або психічними проблемами.

За даними порталу державної служби України з питань праці за 2023 рік «понад 60% роботодавців ще ніколи не працювали з ветеранами, але готуються до найму колишніх військових. Більшість підприємств та організацій досвіду роботи з ветеранами не мають. Незалежні дослідження підтверджують, що робота в одному колективі з людьми, які брали безпосередню участь у бойових діях, буде в новинку. Вже сьогодні роботодавці повинні готуватися до нових реалій та дбати про психоемоційний стан своїх працівників на рівні підприємств. Психосоціальна підтримка співробітників має стати пріоритетною частиною загальної політики безпеки і здоров'я на роботі [2]. Все вищевикладене спонукає нас до аналізу та порівняння визначень ментальне та психічне здоров'я.

Аналіз дефініції «психологічного благополуччя» ми робили у попередньої публікації під назвою «Психологічне благополуччя особистості в сучасних умовах: семантико-теоретичний аналіз» [1, с. 9-13].

Мета даної публікації полягає у проведенні більш прискіпливого теоретичного аналізу вищезазначених дефініцій та встановленні відмінностей та спільноств між ними.

Проблема ментального та/або психічного здоров'я особистості цікавила багатьох, як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких, як: А. Адлер, Р. Ассаджіолі, Б. Братусь, Л. Бурлачук, А. Елліс, Е. Еріксон, О. Завгородня, І. Коцан, В. Лишук, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та багатьох інших. Зокрема, у працях дослідників висвітлені такі аспекти означеної проблеми: міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я (Адлер А., Братусь Б., Фромм Е.); розробка основ проблеми психічного здоров'я та історична ініціатива у вивченні даного питання (Маслоу А., Олпорт Г., Роджерс К.); систематизація знань та розробка основ психології здоров'я людини (Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М.) тощо. Серед сучасних українських науковців проблемі впливу війни на психічне, ментальне здоров'я населення України в наш час приділяють увагу, зокрема: І. Данилюк, Л. Засєкіна, Л. Карамушка, О. Кононенко, А. Курова, М. Маркова, Н. Марута, Н. Родіна, Т. Титоренко, Л. Юр'єва та інші.

Української наукової спільноти більш знайома, звична та досліджена дефініція «психічного здоров'я». Визначень існує дуже багато, але ми зосередимось на останньому прикладі Всесвітньої організації охорони здоров'я. За визначенням ВООЗ, «психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [3; 5]. Тобто йдеться не стільки про відсутність розладів чи їхніх симптомів та не про щастя як втілення всіх найкращих очікувань, а про змогу втілювати власний потенціал, давати собі раду та бути активним адекватним членом суспільства.

Тобто психологічно здорова людина – це людина, «яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті» [3]. Вона має насагу розвиватися, допомагати іншим попри труднощі життєвого шляху, має ресурси до адаптації та гнучкості сприйняття. Гармонія і баланс є одним з найважливіших критеріїв психологічного здорової особистості, так як гармонія з зовнішнім світом та життям починається з гармонії зі самим собою.

Також ВООЗ відокремлює сім складових психічного здоров'я людини, а саме:

- усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;
- постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях;
- критичне ставлення до себе і своєї діяльності;
- адекватність психічних реакцій впливу середовища;
- здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;
- планування власної життєдіяльності та її реалізації;
- здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [5].

Поняття ментальність походить від лат., *mens* – розум, спосіб мислення, склад душі. Сучасна українська енциклопедія визначає його як – сприйняття і тлумачення світу в системі духовного життя народу, нації. Синонімами цього терміну є світосприйняття, думання (підкріплюється реконструйованим проте індо-європейський «*mentis*» – яке є давнім корінням слова ментальність, і яке значило «думка»), світогляд, світочуття, душевізна, мислення, душевний склад, уява про життя, удача, духовність, норов.

У словнику сучасного порталу української мови наведено наступне визначення: «ментальність це – психіка, психічний склад. Образ мислення, загальна духовна налаштованість, установка індивіда або соціальної групи (наприклад професійного прошарку) до навколишнього світу» [4].

Згідно з визначенням вже згаданої нами ВООЗ, ментальне здоров'я – це «стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя» [цит., за 2]. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

ВООЗ відокремлює наступні складові ментального здоров'я людини (і їх також сім), а саме, ментально здорова людина може:

- розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвиватися та навчатися;
- позитивно оцінювати себе, приймає та любить;
- приймати власні тверді рішення;
- нормально адаптуватися до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми [цит., за 2].

Провівши порівняльний аналіз ми можемо **підсумувати**, що ментальне здоров'я дуже близько до дефініції звичного для нас психологічне здоров'я у широкому сенсі яке і охоплює ментальне. Але все ж таки ментальне здоров'я, з огляду на наведені визначення та критерії, має таку відмінність, як більш насиченість когнітивною складовою. Тобто це таке уявлення та когніції людини про навколишній світ, що формують його світосприйняття на якому далі і формуються психічне здоров'я та взагалі психологічне благополуччя людини. Можемо припустити що ментальне здоров'я є предиспозицією, умовою та предиктором подальшого формування гармонійно розвинутої, психологічно здорової та благополучної особистості.

Література:

1. Базика Є.Л. Психологічне благополуччя особистості в сучасних умовах: семантико-теоретичний аналіз. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»* (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. 406 с. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx.pdf>
2. Сайт Державної служби України з питань праці «Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати?» URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/> (дата звернення 12.02.2025 р.)
3. Сайт Міністерства охорони здоров'я України «Психічний добробут і психічне здоров'я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов'язані» URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani> (дата звернення 14.02.2025 р.)
4. Словник Портал Української мови та культури URL: <https://slovnuk.ua/index.php?swrd> (дата звернення 14.02.2025 р.)
5. Центр Громадського здоров'я МОЗ України «Що важливо знати про психічне здоров'я» URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення 13.02.2025 р.)