

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ У ДИТИНСТВІ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ**

Проблема психічного здоров'я особистості різного віку у сучасній психологічній науці виходить на перший план, пов'язано це з соціально-історичними, соціально-економічними умовами проживання сучасної людини. Особливо вразливими від впливів навколишнього середовища являються діти, молоді люди та люди похилого віку, вони зазнають на собі інформаційне перенавантаження, емоційний тиск, стресові ситуації тощо. У результаті утворюються складні переживання, які, наприклад, дитині важко без участі дорослого адекватно трансформувати у пласти особистого досвіду. Людина ж похилого віку так само залишається зі своїми переживаннями поза сучасного динамічного простору. Всі ці неозначені переживання як у дитинстві, так і у похилому віці негативно впливають на благополуччя особистості, на душевний спокій, на емоційну сферу, у результаті й на психічне здоров'я.

Психологічні словники надають наступні визначення поняттю «здоров'я» та поняттю «психічне здоров'я» [1], [3], [7]. Так, у широкому значенні розглядається здоров'я як можливість організму адаптуватись до нових умов з мінімальними витратами ресурсів та часу; у узькому – як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. За визначенням нашого сучасного науковця С.В. Діденко [3], крім поняття «загальне здоров'я», можна говорити й про «індивідуальне здоров'я».

Індивідуальне здоров'я включає наступні складові: а) фізична складова; б) психічна складова (занепокоєння / депресія, психічне благополуччя, поведінковий / емоційний контроль, пізнавальне функціонування); в) соціальна складова (контакти з людьми, соціальні ресурси); г) рольова складова; ґ) загальне сприйняття благополуччя (самооцінювання здоров'я, перспективи здоров'я у майбутньому тощо) [3], ці складові охоплюють здоров'я людини на соматичному та психічному

рівнях. Зрозуміло, що більшість людей, сприймають власне здоров'я як цілісне явище, без диференціації зазначених складових. Коли у людини все функціонує на адекватному для неї рівні, то можна не звертати увагу на власне здоров'я і навіть говорити про гармонійне самовідчуття, в той час, коли одна із складових зазнає певного відхилення від норми, з'являється відчуття дисгармонії.

У своїх роботах С.У. Гончаренко та Л.В. Помиткіна піднімають питання про співвідношення понять «гармонія» та «дисгармонія», і яким чином це позначається на людині та її життєдіяльності. На їхню думку [2], [5], [6] гармонія розуміється як внутрішня та зовнішня узгодженість та цілісність, явищ та процесів людини; часткова дисгармонія може спостерігатись саме у період швидкої інформатизації і технократизації суспільства, інтелектуалізації людини і на цій основі може виникнути дефіцит емоційності, все це, на нашу думку, позначається на психічному здоров'ї людини.

В науковій літературі окремо розглядається поняття «психічне здоров'я», його визначають як стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю психічних хвороб і здатністю свідомо регулювати свої поведінку та діяльність. Зміст поняття психічного здоров'я «не вичерпується медичними та психологічними критеріями. В ньому завжди відображені суспільні та групові норми та цінності, які регламентують духовне життя людини» [7, с. 301].

До складових психічного здоров'я людини відносять особливості розвитку та функціонування психічних пізнавальних процесів, емоційної, вольової та мотиваційної сфер особистості.

Зрозуміло, що є вікові аспекти розвитку зазначених структур у людини, однак вагомий вплив на ці структури особистості дитини здійснює її близьке оточення. Вплив на психічне здоров'я, а значить і на психологічне благополуччя, на духовне життя дитини безпосередньо мають батьки, родина, середовище. Роль родини як психосоціального посередника суспільства підкреслюють І.М. Нікольська та Р.М. Грановська [4], що покликаний за допомогою зовнішнього втручання в розвиток дитини актуалізувати різні механізми захисту як засіб

соціальної адаптації. На думку Е.Г. Ейдемільера та В. Юстицькиса, родина – це «не єдине джерело патогенних ситуацій, вони можуть складатись і поза неї» [8, с. 44], у соціумі. Однак саме родина формує у її членів індивідуальні способи протидії травмі, впливає на вибір найбільш прийнятних способів подолання труднощів, виходячи з уявлень членів родини про них.

Людина похилого віку у більшості випадків так само залежна від найближчих оточуючих, які можуть погіршувати або покращувати загальний стан здоров'я, психологічний стан зокрема. На нашу думку, духовно насичене життя людини третього віку, доброзичливо налаштоване найближче коло людей може впливати на її самосприйняття, на душевне благополуччя, підтримувати психічне здоров'я на належному рівні.

Отже, говорячи про передумови формування психічного здоров'я, що починаються у дитинстві, потрібно сприймати цю епоху життя не тільки як насичене яскравими пригодами, виконанням дорослими усіх бажань та потреб. Цей віковий період життя може містити і певні травматичні для душі дитини випадки, ситуації та події, які можуть бути об'єктивно та / або суб'єктивно такими. Період дитинства здійснює сильний вплив на наступний шлях розвитку людини, на складові її психічного здоров'я.

Людина третього віку зазнає не менше психологічних навантажень, що можуть відповідно впливати на загальне самопочуття, на емоційну сферу. Співучасть інших у житті людини похилого віку та її власне внутрішнє духовне налаштування, допоможуть їй зберегти психічне здоров'я у складних умовах життєдіяльності.

### **Література**

1. Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное/ Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.
2. Гончаренко С.У. Зміст загальної освіти і її гуманітаризація / Неперервна професійна освіта:

- проблеми, пошуки, перспективи: монографія / ред. І.Я.Зязюн. – К.: Віпол, 2000. – С. 81-107.
3. Клінічна психологія: словник-довідник / авт.-уклад. С.В. Діденко. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
  4. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / Никольская И.М., Грановская Р.М. – Спб.: Речь, 2001. – 507 с.
  5. Поміткіна Л.В. Гармонійний розвиток особистості нового покоління // Україна: ноосферо-біосферний потенціал освіти і духовності регіону: Матеріали II Всеукр. конф. (Кременчук, 19-21 квітня 2007 р). – Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2007. – С. 86-91.
  6. Поміткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Поміткіна. – К.: Кафедра, 2013. – 381 с.
  7. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
- Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семи / Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.