

Теоретичний аналіз поняття ментального здоров'я особистості

Світлана Кучук

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KuchukSY@krok.edu.ua*

Олена Никоненко

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua
ORCID: 0000-0002-0794-7905*

Постановка проблеми. Міцне здоров'я є основою особистого щастя, запорукою успіху та найціннішим ресурсом для повноцінного життя. Особливо актуальним це стає в умовах війни, коли психологічний стан людини зазнає значних випробувань і набуває все більшої кількості травматичних нашарувань, що у свою чергу відображається на рівні їх психологічного благополуччя [1]. Підтримка ментального здоров'я в такі часи, як свідчить міжнародний досвід, є критично важливою для соціального та економічного розвитку будь-якої країни. Психічне благополуччя є невід'ємною частиною як індивідуального, так і колективного добробуту. Суспільство в цілому зацікавлене у збереженні та зміцненні ментального здоров'я своїх членів, так само як і кожна людина прагне підтримувати своє психічне здоров'я та здоров'я своїх близьких. Стан психічного здоров'я визначає не лише особистий комфорт та якість життя, але й безпосередньо впливає на продуктивність, творчий потенціал та здатність до соціальної адаптації кожного громадянина.

Сучасні методи оцінки стану здоров'я базуються на ідеях, які підкреслюють тісний зв'язок людини з навколишнім середовищем. Здоров'я сприймається не як статична величина, а як багатогранний і постійно мінливий стан фізичного і психологічного благополуччя. Він охоплює як фізичні, так і соціальні аспекти життєдіяльності особистості, які проявляються в конкретних умовах її оточення. У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад» [2]. Психологічне благополуччя у роботах О.В. Никоненко визначається як цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистості, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб [3].

Поняття ментальне здоров'я дуже широке і поєднує різні аспекти життя, є невід'ємною частиною щасливого добробуту людини. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти [4]. На сайті Центру контролю та профілактики захворювань наводиться наступне

визначення: «Ментальне здоров'я включає наше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Це впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Це також допомагає визначити, як ми справляємося зі стресом, ставимося до інших і робимо здоровий вибір» [5]. У Законі України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» визначається, що психічне здоров'я це «складова загального здоров'я та стан благополуччя, а не лише відсутність психічних та поведінкових розладів, за якого кожна особа може реалізувати власний потенціал, впоратися із життєвими труднощами, продуктивно і плідно навчатися та працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [6].

Зважаючи на викладене, можна дійти висновку, що поняття «ментальне здоров'я» є ширшим за звичний переклад «психічне здоров'я». Воно охоплює не лише стан психіки, а й здатність людини повноцінно розкривати свій потенціал, бути самостійною, ефективно взаємодіяти з іншими, зокрема й у родинному колі, а також реалізовувати свої інтелектуальні та емоційні можливості. Щодо прагнення до внутрішнього благополуччя та психологічного комфорту, то тут доречно говорити про «психологічне здоров'я». Воно передбачає позитивне ставлення до себе, усвідомлення та розвиток власних здібностей і талантів, отримання підтримки від оточення, а також ефективне управління стресовими ситуаціями, що позитивно впливає на самопочуття, настрій та продуктивність особистості.

Список використаних джерел

1. Никоненко О.В., Русланова Л.І. Гендерні особливості переживання благополуччя особистістю. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК". 2023 <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1885>.
2. World Health Organization. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
3. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК». №3(71). 2023. С. 159 – 169.
4. World Health Organization Mental health strengthening our response 30 March 2018 URL: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/>
5. Centers for disease control and prevention. About Mental Health. URL: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
6. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 № 4223-IX. Сайт Верховної Ради України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>