

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я І МЕНТАЛЬНИЙ ІМІДЖ ЯК РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Довга Т. Я.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
t_dovga@ukr.net*

В умовах воєнного стану в Україні, що спричинив «кризову насиченість» українського суспільства, особливої значущості набувають питання подолання людиною особистісних криз. На тлі суспільних негараздів, нестабільності умов життя та повсякденних труднощів набуває актуальності пошук ресурсних можливостей для позитивного вирішення особистістю цих непростих завдань.

Запропонована наукова розвідка має на меті розкрити ресурси життєстійкості особистості, представлені ментальним здоров'ям та ментальним іміджем особистості.

Ментальний (від лат. *mentalis* – духовний, розумовий) та похідні від нього – «менталітет», «ментальність» характеризують духовно-інтелектуальний складник життя – настроїв, світосприйняття, образ мислення особистості або соціальної групи.

Ментальність – спосіб мислення, загальна духовна налаштованість, установка індивіда або соціальної групи (наприклад, етнії, професійного або соціального прошарку) до навколишнього світу. Ментальність 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 [4, с. 38].

Ментальне (психічне) здоров'я (за визначенням ВООЗ) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

Сучасні дослідники розуміють ментальне здоров'я як «комплекс характеристик і функцій, відповідних віковій нормі повноцінного психологічного функціонування людини, що включають фізіологічне, особистісне і соціальне благополуччя, стосуються як внутрішніх переживань, так і зовнішньої поведінки, забезпечують ефективне виконання людиною завдань, що стоять перед нею в різних сферах життєдіяльності» [5, с. 25].

За нашим припущенням, характер ментального здоров'я обумовлений комплексним впливом психічного і психологічного здоров'я.

Психічне здоров'я вважається аналогом ментального здоров'я і використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи. Психічне здоров'я, на відміну від психологічного, не гарантує душевного здоров'я.

Психологічне здоров'я є еквівалентом духовного (душевного) здоров'я та показником духовного розвитку особистості. Психологічне здоров'я визначається як оптимальне функціонування всіх психічних структур, що забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі. Психологічне здоров'я людини пов'язане з її психологічним благополуччям, якістю життя в цілому. Термін «психологічне здоров'я» в має пряме відношення як до психічно здорової людини, так і до розвитку її особистісної індивідуальності.

Ментальне здоров'я забезпечує здатність людина думати, відчувати емоції, взаємодіяти один з одним, заробляти на життя та насолоджуватися життям. На цій основі людині необхідно виявляти турботу про захист свого ментального здоров'я в кризових ситуаціях та його відновлення в умовах звичної життєдіяльності.

Ментальний імідж – духовно-інтелектуальний образ педагога, який утворюють і регулюють такі складники: духовні цінності, соціально-професійна поведінка, духовна культура, емоційний інтелект. Носієм ефективного ментального іміджу виступає духовно досконала особистість педагога, джерелом його формування слугує духовно-інтелектуальна діяльність, а сутнісним іміджевим проявом є внутрішня (емоційна) привабливість фахівця [2, с. 172].

Життєстійкість вчені розуміють як інтегративну особистісну якість, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс; як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, як здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання

труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

Головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [1, с. 92-93].

Професійна життєстійкість особистості – системна особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця упродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання [3, с. 75].

Ми приєднуємось до думки, що ментально 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. 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. Для опису стану психологічного здоров'я застосовують поняття «гармонія» або «баланс», що характеризують прояви зовнішнього і внутрішнього, тілесного і психічного, емоційного і інтелектуального в людині» [4, с. 39].

Завдяки ментальному іміджу, людина презентує себе як розумну та емоційно стабільну особистість, а також виражає своє ставлення до світу, до інших і до себе, як суб'єкта життєдіяльності.

Отже, ментальне здоров'я і ментальний імідж є ресурсами життєстійкості особистості. Вони дозволяють їй протистояти стресам та успішно адаптуватися до умов життя в кризовому суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Довга Т. Я. Ментальний імідж / *Особистісно-професійний імідж майбутнього вчителя початкової школи: теоретико-технологічний аспект* : монографія. Дніпро: Середняк Т. К., 2020. С. 157–172.
3. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* 2020. Випуск 20. С. 67–81.
4. Костєва Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці. Педагогіка.* 2018. Вип. 299. Том 311. С. 38–40.
5. Рогова О. Г. Духовність як підґрунтя ментального здоров'я. *Філософія і культура в мінливості сьогодення* : матеріали всеукраїнських філософських читань з нагоди Всесвітнього Дня філософії (UNESCO) 24 листоп. 2020 р., м. Дніпро. С. 24–26.

КОРЕКЦІЯ СТРЕСОБУМОВЛЕНИХ СТАНІВ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВТРУЧАНЬ НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ

Жара Г. І.

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
zhannafarm@gmail.com*

Війна, спричинена збройною агресією росії проти України, призвела до істотного зростання тягаря психічних хвороб і порушень ментального здоров'я різних верств населення внаслідок високого алоstaticкого навантаження [2; 7; 8]. Стресообумовлені стани, такі, як важкі думки, нав'язливі переживання, безсоння, тривога, депресія, панічні атаки та інші суттєво погіршують якість життя, і навіть призводять до інвалідизації певної частини людей [2]. За різними даними, понад половина населення України потребує психологічної допомоги різного ступеня інтенсивності. Втім усталена в суспільстві певна стигматизація щодо кваліфікованої психологічної і психіатричної допомоги, а іноді – елементарна відсутність доступу до подібної