

2. Изард, К.(2008), Эмоции человека, Москва, Директ-Медиа, 954с.
3. Леонтьев, А. Н.(1972), Проблемы развития психики : 2 т., 3-е изд., Москва, Изд-во Моск. ун-та, 575 с.
4. Рубинштейн, С.Л.(2012),Бытие и сознание,Санкт-Петербург:Питер, 288 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.922

Пашковська Ксенія Олександрівна,
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Психічне здоров'я особистості є необхідною умовою її ефективної діяльності загалом і професійної зокрема. У наш час здійснюється перегляд уявлень про людину як особистість, її неповторну цінність і це потребує вирішення нових проблем. Найважливішою серед них є проблема збереження здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психічного. Різноманітні й тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних та інших чинників зумовлює виникнення в людини високої нервово-психічної напруги. Це, в свою чергу, викликає різноманітні негативні прояви в її поведінці та діяльності, зокрема відчуття душевного дискомфорту, негативні психічні стани, межові нервово-психічні розлади. В результаті цього виникає проблема психічного здоров'я особистості.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Дослідниками встановлена багатофакторність психічного здоров'я, визначені його компоненти, критерії і рівні, співвідношення понять психічного і психологічного здоров'я (Л. Козак, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Г. Нікіфоров та ін.); роль генетичних факторів у формуванні психічного здоров'я і психологічного благополуччя (С. Максименко та ін.); внутрішня картина здоров'я (В. Індерович, М. Маркова, О. Лісова та ін.); розробляються стратегії формування здорового способу життя (С. Болтівець, С. Максименко, О. Кокун та ін.); шляхи і технології збереження психічного здоров'я (Л. Куліков, Є. Потапчук та ін.) тощо.

Мета наукової публікації: дослідження соціально-психологічних умов збереження психічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збереження психічного здоров'я особистості в різних умовах її діяльності є складним завданням, оскільки воно обумовлене впливом різноманітних соціально-психологічних факторів. Стан душевного благополуччя значною мірою залежить від того, наскільки кожен індивід як особистість, з одного боку, інтеріоризує нові умови середовища, а з іншого – самовизначається, ідентифікується в своїй позиції, виявляє вміння пристосовуватися та жити в нових складних умовах, а також упевненість в своїх силах та можливостях (Андрос, М. Є., 1998).

Психічне здоров'я людини залежить від ряду факторів, які можуть негативно впливати. До них відносяться: тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухливий спосіб життя, зовнішні подразники (шум та ін.). Збереження психічного здоров'я несумісне з вживанням будь-яких психоактивних речовин.

Нікотинова залежність є найбільш розповсюдженим психічним розладом, що не допомагає позбавитися стресу, а, навпаки, підвищує його рівень, і це сприяє розвитку важких психічних розладів. Особлива роль у сфері оздоровлення, відновлення та підвищення психофізичних сил особистості відводиться фізичним вправам. Однак основні принципи та умови сприятливого впливу феномена фізичної активності і фізичних вправ на людину ще недостатньо визначені та базуються в основному на фізіології м'язової діяльності.

Узагальнення результатів аналізу науково-психологічної літератури дозволяє нам визначити групу головних соціально-психологічних факторів, які здатні впливати на психічне здоров'я офісних працівників. До таких факторів слід відносити фактори об'єктивного та суб'єктивного характеру.

Головними факторами об'єктивного характеру є:

а) фактори соціального середовища: сім'я (сімейне оточення); друзі та знайомі; колектив; керівник; професійна діяльність; природне середовище (пори року, погода);

б) демографічні фактори: вік (юність; рання дорослість; середній вік, похилий вік, перехідні стани між ними), соціальна приналежність (визначає соціально-культурний і матеріальний статус особистості);

в) стан фізичного здоров'я: рівень фізичного розвитку; рівень фізичної підготовленості; рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень; рівень і здатність до мобілізації

адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різноманітних факторів навколишнього середовища.

Щодо головних факторів суб'єктивного характеру, то такими є:

а) внутрішня (розумова) поведінка: уявлення про психічне здоров'я та шляхи його збереження; сприйняття та оцінка життєвих ситуацій і ризику, пов'язаного з ними; виникнення та протікання внутрішньо особистісних конфліктів; психологічне самоуправління; відношення до здоров'я та здорового способу життя; самооцінка душевного благополуччя;

б) зовнішня (соціальна) поведінка: активний спосіб життя; вживання здорової їжі; стосунки (відношення) з оточенням; дотримання (недотримання) правил здорового способу життя; шкідливі звички (Федотов, Д. Д., 1975).

Психічне здоров'я можна визначити як глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність і успішність діяльності людини.

До основних соціально-психологічних заходів збереження психічного здоров'я, в залежності від суб'єктів реалізації та їх можливостей, слід відносити: підготовку керівників як суб'єктів збереження психічного здоров'я; оптимізацію повсякденного життя; підтримання сприятливого (здорового) соціально-психологічного клімату; підтримання сприятливого (здорового) соціально-психологічного клімату в сім'ях; організацію просвітницьких занять з офісними працівниками та членами їх сімей; розповсюдження спеціалізованої літератури з питань збереження психічного здоров'я особистості; використання засобів масової агітації для пропаганди здорового способу життя; організація роботи телефону довіри (Панкратов, В. Н., 2001)..

Проведення дослідження психічного здоров'я особистості вимагає чіткого планування, послідовності та логіки у фіксації кількісних і якісних характеристик досліджуваного феномену.

Для дослідження психічного здоров'я ми використали методику «Психічне вигорання» за А. Рукавішниковим. У дослідженні прийняло участь 60 осіб, віком 22-48 років. В результаті дослідження було виявлено, що високий рівень психічного «вигорання» проявляється у 25%, середній – 50%, низький – 25%. Рівень психічного вигорання залежить від суб'єктивних чинників, а саме: вік, способи та механізми індивідуального захисту, особисте відношення до виконуваної діяльності, взаємини з колегами по роботі, високий рівень очікування результатів від своєї професійної діяльності, моральні принципи, схильність до самопожертви,

місця проживання (місто, село, смт). Більше всього схильні до «вигорання», як правило, найкращі співробітники – ті, хто найвідповідальніше відноситься до своєї роботи, переживають за свою справу, вкладають в неї душу.

Високий рівень психічного вигорання особливо негативно впливає на психічне здоров'я особистості. Враховуючи результати аналізу наукових джерел, до основних соціально-психологічних умов збереження психічного здоров'я слід відносити:

- стабільність повсякденного життя;
- сприятливий (здоровий) соціально-психологічний клімат в колективі;
- сприятливий (здоровий) соціально-психологічний клімат в сім'ї;
- сприяння професійного оточення (керівника та колег) підтримці здорового способу життя;
- сприяння сім'ї підтримці здорового способу життя;
- наявність у офісного працівника бажання зберігати власне психічне здоров'я та вести здоровий спосіб життя.

Висновки. Аналіз наукових джерел свідчить, що психічне здоров'я людини – рівнозначна поруч з фізичним і соціальним складова здоров'я – тлумачиться як здатність до функціонування на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, що забезпечує індивіду внутрішню і зовнішню гармонію.

Найбільш значущими чинниками збереження психічного здоров'я є: ставлення до здоров'я як до найважливішої цінності, володіння навичками самоконтролю, вміння боротися зі стресовими ситуаціями, уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми збереження психічного здоров'я в офісних працівників.

Список використаної літератури:

1. Андрос, М. Є. (1998). Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл, Освіта і управління. Київ. №2. С. 69.
2. Панкратов, В. Н. (2001). Саморегуляція психического здоровья: Практическое руководство, Институт Психотерапии, Москва. 352 с.
3. Федотов, Д. Д. (1975). О сохранении психического здоровья, «Медицина», Москва. 96 с.