

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ ФЕНОМЕН: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУТНОСТІ

Тумко М. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Опорний заклад «Яреськівська загальноосвітня школа I-III ступенів
імені Ф. П. Борідька» Шишацької селищної ради Полтавської області
tumkomarina20@gmail.com*

Науковці розглядають здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Варто зауважити, що всі складові здоров'я є важливими, але ми ставимо мету зупинитися на проблемах саме ментального здоров'я.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що в наукових доробках С. Максименко, присвячених дослідженню здоров'я як наукового феномену, використовується синонімічний ряд понять: «здорова особистість», «зріла особистість», «гармонійна особистість», суттєвими характеристиками якої є: «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» та «ментальне здоров'я» [5].

Мета статті – здійснити комплексний аналіз наукових підходів до визначення та розуміння сутності ментального здоров'я в сучасній психолого-педагогічній літературі.

Однією з тенденцій у розробленні проблеми розуміння сутності ментального здоров'я є інтеграція наукових зусиль крізь призму розуміння вказаних одиниць синонімічного ряду, де ментальне здоров'я ототожнюється із психічним здоров'ям, психологічним здоров'ям і духовним здоров'ям. Ідеться про існування понятійної колізії, в основі якої лежить ототожнення англійських понять «mental health» і «psychological health», які подаються в науковій літературі як «психологічне здоров'я» [5].

О. Ткачишина, О. Столярчук під ментальним здоров'ям розуміють психічне здоров'я, що передбачає будь-який рівень розумового, емоційного благополуччя або відсутність психічного розладу [18]. І. Жданова під психічним здоров'ям розуміє відсутність психічних розладів, нормальність; перебування людини в різних станах психічного благополуччя; індивідуальну автономію; уміння успішно впливати на соціальне та природне середовище, адекватно сприймати дійсність, що лежать в основі тенденцій розвитку, зростання та цілісності особистості [4].

Психічне або ментальне здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан, що сприяє найповнішому фізичному, розумовому й емоційному розвитку людини [13].

Термін «психічне здоров'я» було вперше використано у 1979 році на засіданні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Відповідно до термінології ВООЗ «психічне здоров'я – це такий стан добробуту, що визначається здатністю людини реалізовувати власні здібності, долати щоденні стреси, плідно працювати та робити внесок у життя суспільства» [2].

Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення [8].

За визначенням Бачерникова М., Петленка В. та Щербини Є., «психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні та суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних взаємодій в організмі» [1].

М. Тимофієва [17] та Н. Добровольська [3] визначають психічне здоров'я як самовиховання, внутрішній стан людини, спрямований на підтримку регуляції поведінки, адекватної реальності. Критеріями основних проявів психічного здоров'я М. Тимофієва [17] та Н. Добровольська [3] вважають основні види прояву психічного: психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.

Вітчизняні психологи Карамушка Л. і Дзюба Т. визначають психічне здоров'я як «інтегральну характеристику повноцінного функціонування всіх психічних структур індивіда (рівень і якість мислення, розвиток пам'яті й уваги, ступінь емоційної стійкості, розвиток вольових якостей), що забезпечують відчуття суб'єктивного психічного комфорту, здатність до осмисленої діяльності та адекватні форми поведінки» [12].

Креденцер О., аналізуючи українські традиційні моделі здоров'я, виділяє чотири групи основних психологічних підходів до визначення досліджуваного поняття, зокрема: філософсько-концептуальна (феноменологічний, еволюціоністичний, дискурсивний, диспозиційний підходи), соціальна (крос-культурний, або соціально-орієнтований, культурологічний підходи), особистісно-орієнтована (нормоцентричний, аксіологічний, акмеологічний, компетентнісний, діяльнісний, кількісний підходи), комплексна (системний, інтегративний, холістичний підходи) [7].

З іншого погляду психічне здоров'я – це стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність його реакцій на соціальне

середовище, а також на фізичні, біологічні й психічні впливи, відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між людиною і оточуючими людьми, узгодженість уявлень про об'єктивну реальність даної людини з уявленнями інших людей, критичний підхід до будь-яких обставин життя.

Здоровий психічний стан обумовлюється наявністю психологічної стійкості та здатністю особи до позитивних міжособистісних відносин. Важливою характеристикою є також здатність до ефективної саморегуляції емоцій і реакцій на стресові ситуації. Психічне здоров'я відображається в стані емоцій, когнітивних функціях, емоційній стабільності та здатності до адаптації до змінних ситуацій. Воно впливає на ступінь задоволення роботою, рівень стресу та загальну якість життя. Негативні аспекти психічного здоров'я, такі як стрес, тривожність і депресія, можуть призводити до зниження продуктивності, збільшення витрат на медичне обслуговування та втрати робочого потенціалу працівників.

У контексті нашого дослідження важливими є наукові доробки Р. Винничук, Т. Костевої, О. Ткачишиної, Ф. Філатова, що присвячені сутності ментального здоров'я. Т. Костева й інші вчені вивчають вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. Проблемами ментального здоров'я українців у контексті викликів воєнного часу опікуються Л.М. Карамушка, С. Лагутіна, М. Маркова, Г. Пилягіна, О. Чабан, Л. Юр'єва. Дослідження О. Кравченко [6] та М. Слюсаревського [15] присвячені розробленню дієвих тенденцій соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни. Питаннями обґрунтування вдосконалення психологічної служби системи освіти в Україні, що забезпечує ефективний психологічний супровід освітнього процесу та соціально-психологічну реабілітацію його учасників, цікавиться В. Панок [11].

Однією з тенденцій у розробленні проблеми ментального здоров'я як наукового феномену є інтеграція наукових зусиль через ототожнення цього поняття із психічним здоров'ям. Так, зокрема, у законодавчих документах ВООЗ «психічне здоров'я» та «ментальне здоров'я» подаються як тотожні поняття, сутність яких полягає у стані благополуччя, за якого людина може реалізувати власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, вносити вклад у життя своєї спільноти.

Особливістю комплексного підходу за Дж. Енгелем є спрямованість учених на зіставлення різноаспектного розуміння ментального здоров'я, єдність вивчення теоретичних і практичних його модальностей, вироблення стратегій перетворення наявного рівня розвитку досліджуваного явища на вищий, оптимальний, що сприятиме гармонійному розвитку особистості [5]. Варто зазначити, що

комплексний підхід націлений не стільки на об'єднання наукових досліджень про ментальне здоров'я, скільки на виявлення єдності та способів міждисциплінарних зв'язків онтологічно різних якостей цього феномену. Відповідно до комплексного підходу, під ментальним здоров'ям розуміємо невід'ємну складову частину загального благополуччя та якості життя людини, що дозволяє відчувати гармонію із собою, з іншими та з навколишнім світом, адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати стійкість до негативних впливів сьогодення, підтримувати позитивні стосунки з іншими та досягати самоактуалізації.

У дітей виокремлюють такі рівні ментального здоров'я, як:

– креативний – дитина легко й доволі стійко адаптується до будь-якого середовища, володіє необхідним резервом для подолання стресових ситуацій та активно ставиться до навколишньої дійсності;

– адаптивний – дитина в цілому адаптована до соціуму, але може проявляти ознаки дезадаптації в окремих сферах, підвищену тривожність;

– асимілятивно-акомодаційний, або дезадаптивний – дитина не здатна гармонійно взаємодіяти з оточенням або проявляє залежність від чинників зовнішнього впливу; у неї порушені регулятивні процеси, баланс «дитина – суспільство» [16].

Вагомий матеріал для побудови концепції дослідження психологічного здоров'я знайдено у працях Р. Ассаджіолі, А. Елліса, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, які здійснили спробу пояснити сутність феномену психологічного здоров'я для комплексного обґрунтування проблеми та віднаходження оптимальних способів її розв'язання [5].

Поняття «психологічне здоров'я» було введено на теренах вітчизняної психології І. Дубровіною, яка під цим феноменом розуміє динамічну сукупність психологічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості, між нею та суспільством і можливість повноцінного функціонування людини у процесі життєдіяльності [20]. Психологічне здоров'я передбачає духовне становлення особистості, повноту та багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного та всебічного психічного розвитку [10]. Подібної позиції дотримуються такі науковці: Е. Помиткін, який психологічне здоров'я розглядає як показник духовності особистості [14]; В. Моляко, на думку якого психологічне здоров'я виступає мірою творчості особистості [9].

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив обґрунтувати сутність феномену ментального здоров'я, встановивши його статус як інтегративної складової загального благополуччя особистості, яка в наукових доробках ототожнюється із психічним та психологічним

здоров'ям. У межах комплексного підходу ментальне здоров'я визначається як стан динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, що забезпечує людині психологічну стійкість, ефективну саморегуляцію емоцій та здатність до адекватної поведінкової реакції. Таким чином, виявлення єдності та способів міждисциплінарних зв'язків цього феномену є базовою передумовою для подальшого наукового обґрунтування стратегій підтримки психологічного благополуччя особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Галаган, В. В., Раєвська, Я. М. Соціально-психологічні чинники психічного здоров'я працівників комерційних організацій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 2024. С.21–25. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.4> (дата звернення: 24.10.2025)
3. Добровольська Н. А. Прикладні проблеми збереження психологічного здоров'я особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 1. С. 75-86.
4. Жданова І. В. Психологічні аспекти збереження професійного здоров'я майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку : матеріали XIX Всеукр. наук.-практ. конф.. Київ : ІДУЦЗ, 2017. С. 167–170.
5. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 2024. С. 74–81. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10> (дата звернення: 05.08.2025)
6. Кравченко О. О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 1. P. 35–47.
7. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т.І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН 14 України, Вип. 55. С. 44–50.
8. Міхєєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни / Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.152–156. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18287> (дата звернення: 21.09.2025)
9. Моляко В. О., Музика О. Л. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : посібник. Житомир : Рута, 2006. 320 с.
10. Павлик Н. В. Структура і критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН

- України ; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Київ - Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 34–59.
11. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1–8.
 12. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2000. 280 с.
 13. Портницька Н. Ф., Савиченко О. М., Тичина І. М. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. Том VI, Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 222–229.
 14. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
 15. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді : наукова доповідь на засіданні президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (1).
 16. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Т. VI. Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 340–348.
 17. Тимофієва М. П. Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров'я молодію. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / За ред. С. Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. Т. X. Вип. 7. С. 498–509.
 18. Ткачишина О. Р., Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 78–83.
 19. Яланська С. П. Розвиток творчості та гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурс метафоричних асоціативних зображень. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. мат-лів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С. 98–101.
 20. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1 (12). С. 109.