

Реферат

на магістерську роботу

«Особливості розвитку психічного здоров'я в людей в умовах війни»

магістрантки спеціальності 053 Психологія

Навроцької Катерини Олексіївни

Обсяг роботи – 75 с. **Кількість таблиць** – 1 табл. **Кількість рисунків** – 5 рис. **Список використаних джерел** – 88 найменувань, з них 2 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості розвитку психічного здоров'я людей в умовах війни.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «психічне здоров'я» та розкрити особливості розвитку психічного здоров'я в людей в умовах війни.

Завдання дослідження: проаналізувати основні підходи до розкриття поняття «здоров'я»; визначити сутність поняття «психічне здоров'я» та його основні категорії (моделі, складові, рівні, критерії); охарактеризувати моделі збереження психічного здоров'я в людей в умовах війни; дослідити особливості прояву психічного здоров'я в людей в умовах війни та чинники, які впливають на його розвиток; виокремити та описати вправи, техніки, методи розвитку психічного здоров'я в людей в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні методи; методи обробки та інтерпретації даних; вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретична цінність дослідження полягає у визначенні сутності поняття «психічне здоров'я» та його основні категорії (моделі, складові); розкритті особливості розвитку психічного здоров'я в людей в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку психічного здоров'я в людей в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву психічного здоров'я в людей в умовах війни.

Висновки. Психічне здоров'я розглядається як динамічна інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя та сприяє ефективній взаємодії з середовищем. Існують три підходи до вивчення психічного здоров'я: антропологічний, адаптаційний, системний. Основними критеріями психічного здоров'я є: відповідність суб'єктивних образів, що виникають у людини, відображенням об'єктам дійсності; адекватність реакцій характеру до інтенсивності діючих подразників, значенню життєвих подій; відповідний віку рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфери; здатність керувати власною поведінкою, намічати розумні життєві цілі, підтримувати необхідну для їх досягнення активність; готовність до взаємодії з іншими людьми, адаптивність у мікросоціальних відносинах. Науковці виділяють рівні психічного здоров'я людини: рівень психофізіологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи; рівень індивідуально-психологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням психічної діяльності; рівень особистісного здоров'я – визначається співвідношенням потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища. ВООЗ виділяє 7 складових психічного здоров'я: усвідомлення та відчуття цілісності свого фізичного та психічного Я; постійність та ідентичність переживань в однотипних ситуаціях; критичне ставлення до себе і своєї діяльності; психічні реакції, що адекватні (відповідні) впливу середовища; керування своєю поведінкою відповідно до встановлених норм, правил, законів; людина здатна планувати певні події та процеси власної життєдіяльності та реалізувати їх; здатність змінювати свою поведінку залежно від життєвих обставин. Психологічне здоров'я розглядається як система взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісно-мотиваційного. Встановлено, що переважна більшість опитаних респондентів (57,8 %) мають середній рівень локус контролю здоров'я, приблизно третині (31,3 %) опитаним дорослим притаманний високий рівень локус контролю здоров'я, у 10,9 % респондентів мають низький рівень локус контролю здоров'я. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву психічного здоров'я та такими чинниками, як: емоційна усвідомленість, тривожність, стресостійкість. Слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву психічного здоров'я та соціальними страхами. Підібрано та охарактеризовано систему вправ, технік, методів для підвищення рівня розвитку психічного здоров'я в людей в умовах війни.

Ключові слова та словосполучення: здоров'я, психологічне здоров'я, психічне здоров'я, соціальні страхи, стресостійкість, тривожність.