

Наталія ГОЛЯРДИК

кандидат психологічних наук, доцент
(Національна академія Державної
прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
м. Хмельницький, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У складних умовах сьогодення відбувається навантаження на нервову систему та психіку людини, особливо у часи пандемії. Тому тема психічного здоров'я є особливо актуальною, адже це умова повноцінного розвитку особистості.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя людини, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує їй в адекватних умовах дійсності регуляцію поведінки і діяльності [1, с. 235].

Критеріями психічного здоров'я відповідно до концепції А. Елліса, є такі:

1. Інтерес до самого себе: чутлива й емоційно здорова людина ставить свої інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою жертвує собою заради тих, про кого піклується, але не цілком.

2. Суспільний інтерес: якщо людина поводиться аморально, не обстоює інтереси інших і заохочує соціальний відбір, малоімовірно, що вона побудує собі світ, у якому зможе жити затишно та щасливо.

3. Самоконтроль: здатність брати на себе відповідальність за своє життя й водночас прагнення до об'єднання з іншими без вимагання значної підтримки.

4. Висока фрустраційна стійкість: надання права собі та іншим робити помилки без засудження своєї особистості або особистості іншого.

5. Гнучкість: пластичність думки, відкритість до змін; людина не ставить собі та іншим жорстких незмінних правил.

6. Прийняття невизначеності: людина живе у світі ймовірностей та випадковостей, у якому ніколи не буде повної визначеності.

7. Орієнтація на творчі плани: творчі інтереси займають більшу частину існування людини й вимагають від неї участі.

8. «Наукове» мислення: прагнення бути більш об'єктивним, раціональним.

9. Прийняття самого себе: відмова від оцінювання своєї внутрішньої цінності за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення радіти життю, а не лише стверджувати себе.

10. Відповідальність за свої емоційні порушення: схильність брати на себе відповідальності за свої вчинки, а не прагнення з метою захисту звинувачувати інших або соціальні умови [2, с. 18–20].

Психологічно здорова людина – це та, що не відчуває страхів, коли до

цього немає реальних підстав; не боїться брати відповідальність за свої вчинки; воліє мислити самостійно.

Фактори порушення психічного здоров'я є зовнішні (різні негативні впливи та негативні відносини людини з навколишнім світом) та внутрішні (різні негативні впливи порушеної частини психіки на здорову частину). Порушення психічного здоров'я зазвичай проявляються у формі різноманітних нервових та психічних захворювань.

Тому важливо підтримувати психічне здоров'я людини на належному рівні, яке значною мірою залежить від здорового способу життя, від дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних взаємин у побуті, усунення шкідливих звичок тощо. Позитивно налаштовані люди, які мають чіткі цілі в житті і не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так і психічного здоров'я.

Таким чином, психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Воно характеризується відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін чи станів особистості, **тісно пов'язане із її внутрішнім станом організму.**

1. Психологічний словник. Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова / За ред. Н.А. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 336 с.

2. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. P. 18–20.

Мальвіна ГРУШКО

доцент кафедри міжнародного
та європейського права

Національного університету
«Одеська юридична академія»
(м. Одеса, Україна),

кандидат юридичних наук, доцент

«ДУБЛІНСЬКИЙ РЕГЛАМЕНТ» ЯК ПРАВОВИЙ МЕХАНІЗМ ЗАХИСТУ МІГРАНТІВ

XX та початок XXI століття стали визначним періодом в історії міжнародного права, коли сформувалися більшість з ефективних та діючих на сьогодні міжнародно-правових механізмів, які покликані захищати різні категорії населення, в тому числі й мігрантів. Міжнародні збройні конфлікти, а також безліч неміжнародних локальних конфліктів стали відправною точкою для прийняття багатьох міжнародних нормативних актів. Одним з таких актів став Дублінський регламент 2013 р. (або регламент № 604/2013),