

Л.А. Терещенко, Т.В. Петровська

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» СУБ'ЄКТІВ ВЗАЄМОДІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. У статті розглядається поняття «психічне здоров'я», визначені основні критерії психічного здоров'я дитини. Обґрунтовується взаємозв'язок між психічним здоров'ям і психологічним здоров'ям людини. Виокремлені компоненти і рівні психологічного здоров'я особистості дитини. В статті надані характеристики психічного здоров'я дітей залежно від виду прояву. Представлена порівняльна психологічна характеристика психічно здорової дитини і дитини з порушеннями психічного здоров'я.

Встановлені базові потреби дитини як чинники психічного здоров'я особистості. Встановлено, що психічно здорова дитина орієнтована на саморозвиток і самоактуалізацію.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я саморозвиток, самоактуалізація, базові потреби.

Терещенко Л.А., Петровская Т.В. Психологический подход к определению понятия «психическое здоровье» субъектов взаимодействия в образовательном пространстве. В статье рассматривается понятие «психическое здоровье», определены основные критерии психического здоровья. Обосновывается взаимосвязь между психическим здоровьем и психологическим здоровьем человека. Выделенные компоненты и уровни психологического здоровья личности ребенка. В статье предоставлены характеристики психического здоровья детей в зависимости от вида проявления. Представлена сравнительная психологическая характеристика психически здорового ребенка и ребенка с нарушениями психического здоровья.

Установлены базовые потребности ребенка как факторы психического здоровья личности. Установлено, что психически здоровый ребенок ориентирован на саморазвитие и самоактуализацию.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье саморазвитие, самореализация, базовые потребности.

Постановка проблеми. Метою практичного психолога в системі освіти, на першому плані, має бути завдання збереження психічного та психологічного здоров'я дошкільників і молодших школярів як умови їх самореалізації й самоактуалізації, позитивного та повноцінного розвитку, творчого сприйняття світу та соціально значущої діяльності. Необхідність її вирішення підтверджується і тим, що в останні 40 років спостерігається зростання числа межової патології в 2,7 рази, яка досягла 80% в структурі всіх психічних розладів. При цьому від 36% до 80% межових порушень у дітей відносяться до невротичної групи.

Але неоднозначність розуміння «психічного здоров'я» через його співвіднесення з рядом суміжних термінів, що вживаються в психології і в медицині, наприклад, «норма», «нормальна і аномальна особистість», «ненормативний психічний розвиток», «передхвороба», «зріла особистість», «психологічне здоров'я», «суб'єктивне відчуття

благополуччя», «внутрішня картина здоров'я» та ін. і зумовила вибір нашого дослідження.

Аналіз останніх публікацій. Поняття «психічне здоров'я» походить корінням із психіатрії, логічно витікаючи з визначення поняття «психічне захворювання». Нормою психічного здоров'я є «не хвороба», тобто відсутність симптомів або патологій, що заважають ефективній адаптації людини до умов середовища, в якому вона перебуває.

На думку О. Шувалова, психічне здоров'я стосується, передусім, окремих психічних процесів та механізмів і є *життєздатністю індивіда*, яку забезпечує повноцінний розвиток і функціонування психічного апарату. Психічне здоров'я свідчить про наявність душевних сил, необхідних для нормальної життєдіяльності. Психічно здорова людина ясно мислить, її воля не паралізована. Вона здатна контролювати власну поведінку, ставити цілі, планувати й організовувати свою діяльність тощо [7].

Утім поняття «психічне здоров'я» у жодному разі не вичерпується медичним аспектом. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають психічне здоров'я особистості за такими *основними критеріями*, як:

- усвідомлення й відчуття безперервності, постійності, ідентичності власного Я;
- відчуття постійності й ідентичності переживань в однотипних ситуаціях
- самокритичність;
- здатність до самоорганізації згідно з прийнятими нормами, правилами, обставинами, ситуаціями;
- здатність планувати своє життя й реалізовувати задумане;
- здатність змінювати свою поведінку відповідно до зовнішніх і внутрішніх вимог [7].

Психічне здоров'я є передумовою психологічного здоров'я. Термін «психологічне здоров'я» ввела в науковий лексикон І. Дубровіна. На думку науковця, психологічне здоров'я є прижиттєвим утворенням, основу якого складає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу [5].

Поширеним є розуміння психологічного здоров'я в межах адаптаційного підходу, розробником якого є дослідниця О. Хухлаєва. Згідно з цим підходом психологічно здорова людина – це людина, яка успішно адаптується і має гармонійні взаємини з оточенням. Центральною характеристикою психологічно здорової людини є високий ступінь саморегуляції, тобто здатність пристосовуватися як до сприятливих, так і до несприятливих умов середовища.

Психологічне здоров'я дитини, за О. Хухлаєвою, містить такі *компоненти*:

- *аксіологічний* – усвідомлення дитиною себе як цінності, своєї унікальності; відчуття єдності з усією повнотою світу;
- *інструментальний* – володіння рефлексією як засобом самопізнання;
- *потребово-мотиваційний* – наявність потреби в саморозвитку й особистісному зростанні [5].

Розуміючи психологічне здоров'я як наявність динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, слід вважати його критерієм гармонії між дитиною і соціумом. Якщо розвиток є процесом постійної зміни типу взаємодії індивіда з довкіллям (із об'єктивною реальністю), то необхідна гармонія між умінням адаптуватися до навколишньої реальності й умінням адаптувати її відповідно до своїх потреб.

Формулювання мети і завдань статті. Метою статті є визначення внутрішніх і зовнішніх чинників які впливають на психічне і психологічне здоров'я дітей.

Завдання:

1. Виокремити рівні й критерії психологічного здоров'я особистості дитини.
2. Надати характеристику психічного здоров'я дітей залежно від виду прояву.
3. Розробити порівняльну психологічну характеристику психічно здорової дитини і дитини з порушеннями психічного здоров'я.

Виклад методики і результатів дослідження. Виокремлюють такі *рівні* психічного здоров'я дитини, 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;
- *асимільативно-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» [5].

Не можна трактувати поняття психічного й психологічного здоров'я однаково і щодо дітей, і щодо дорослих. Адже психічне і психологічне здоров'я дітей має свою специфіку.

Так, психічне здоров'я дитини характеризується її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм і правил, активно розвиватись як особистість.

Основними критеріями, за якими оцінюють стан психічного здоров'я дитини, є:

- ставлення до самої себе;
- ставлення до інших людей;
- здатність справлятися з викликами життя [5].

Найчастіше виокремлюють характеристики психічного здоров'я у дитини залежно від виду прояву (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристики психічного здоров'я дітей

<i>Вид прояву</i>	<i>Показники</i>
<i>Психічні процеси</i>	адекватне психічне відображення адекватне сприймання дитиною самої себе здатність концентрувати увагу на предметі здатність утримувати інформацію в пам'яті здатність логічно опрацьовувати інформацію критичність мислення креативність
<i>Психічні стани</i>	емоційна стійкість зрілість почуттів (залежно від віку) здатність стримувати негативні емоції вільний, природний прояв почуттів та емоцій здатність радіти звичне (оптимальне) самопочуття

Властивості особистості	впевненість у собі самоповага незалежність урівноваженість оптимізм почуття гумору активність енергійність працелюбність воля самоконтроль адекватна самооцінка високий рівень домагань тощо
-------------------------	--

Отже, психічно здорова дитина *гармонійно розвивається*. Вона врівноважена, адаптивна, емоційна, орієнтована на саморозвиток і самоактуалізацію. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини у соціумі [7].

Якщо розуміти розвиток людини як послідовний рух до зрілості, передусім особистісної, то, на думку О. Хухлаєвої, стан зрілості – це і є психологічне здоров'я. Проте, якщо говорити про психологічне здоров'я дитини, то воно, радше, є передумовою досягнення в майбутньому особистісної зрілості. При цьому наголосимо ще раз, як стверджує І. Дубровіна, основу цієї передумови, тобто психологічного здоров'я дитини, становить повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу.

Соціальні установки, моделі поведінки та способу життя формуються в ранньому віці. Тому дуже важливо знати, які чинники мають визначальний вплив на поведінку щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Оскільки психологічне здоров'я – це прижиттєве утворення, то воно постійно перебуває під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. У дошкільному і молодшому шкільному віці найвпливовішими є зовнішні чинники – родинні та/або ті, що пов'язані з професійною педагогічною діяльністю.

Невротичні прояви в поведінці виникають у дітей, які страждають від дефіциту спілкування з дорослими та/або від їх ворожого ставлення, а також у дітей, які ростуть в умовах сімейних негараздів. Рівень обізнаності батьків з особливостями дитячої психіки часто відіграє вирішальну роль у збереженні психічного здоров'я дитини. Батьки, які не цікавляться душевним станом своєї дитини щодня, щогодини, щомиті, залишають її наодинці з образами різних страхів. Поступово, у міру накопичення досвіду негативних переживань, у дитини знижується рівень її психічного здоров'я: втрачається здатність радіти, дивуватися, захоплюватися, довіряти, а натомість виникають такі невротичні прояви, як настороженість, тривога, безпричинні страхи, порушення сну, занепокоєння тощо. Дитина втрачає емоційний комфорт і почуття захищеності власного Я [3].

Названі сімейні негаразди посилюються проблемами, які існують у системі освіти:

- незадовільне матеріальне забезпечення педагогів, що ускладнює підбір кваліфікованих кадрів для роботи з дітьми;
- спрямованість батьків на посилену підготовку дітей до школи – відвідування підготовчих занять, додаткова індивідуальна робота з педагогами тощо. Усе це

підвищує загальне навчальне навантаження, яке не відповідає віковим можливостям дітей і в результаті викликає в них нервову перевтому.

Ще одним чинником, що впливає на психічне і психологічне здоров'я дітей, є неадекватна віковій дитини інформація. Неадекватність інформації стосується як її змісту, так і кількості. Негативна інформація з дорослого світу регулярно надходить із засобів масової інформації до світу дітей. Перевантаження школяра інформацією пізнавального змісту, спрямованість батьків на знаннєвий аспект у вихованні дитини призводить до:

- сталих знань – зазвичай діти не вміють застосовувати свої знання у змінених умовах, оскільки не встигають їх усвідомлювати, «проживати»;
- підвищеної тривожності, заниженої самооцінки, переживання невдачі та нервових проявів у фізичному здоров'ї (тики, тремори, астма, коліти тощо).

Визначальну роль у патогенезі психічного нездоров'я відіграє психологічний, тобто внутрішній конфлікт, що є зіткненням суперечливих ставлень особистості. Переживання, що виникають під час цього конфлікту, можуть стати джерелом психічних захворювань. Утім це відбувається лише за умови, що конфлікт не розв'язується, тобто не зникає патогенне напруження і людина не знаходить раціональний, продуктивний вихід із ситуації, що склалася [4].

У табл. 2 подано порівняльну психологічну характеристику психічно здорової дитини та дитини з порушеннями психічного здоров'я.

Таблиця 2

Порівняльна психологічна характеристика психічно здорової дитини і дитини з порушеннями психічного здоров'я

Психічно здорова дитина	Дитина з порушеннями психічного здоров'я
<p>Добре ставиться до самої себе:</p> <p>позитивно, толерантно ставиться до себе та інших людей;</p> <p>не применшує і не перебільшує своїх здібностей;</p> <p>приймає власні недоліки;</p> <p>поважає себе;</p> <p>усвідомлює свою здатність подолати більшість складних ситуацій, що виникають у житті</p>	<p>Неоднозначно ставиться до самої себе:</p> <p>надто егоїстично поводить себе з іншими або зневажає себе;</p> <p>негативно сприймає інших дітей і світ у цілому;</p> <p>перебільшує свої здібності або, навпаки, недооцінює себе;</p> <p>не визнає свої недоліки або, навпаки, комплексує щодо них;</p> <p>обожнює себе чи, навпаки, знецінює своє Я;</p> <p>неадекватно оцінює ситуації і свої можливості щодо їх розв'язання (мотив – намагання уникнути невдач)</p>

<p>Добре почувається з іншими дітьми:</p> <p>враховує інтереси інших дітей;</p> <p>відчуває душевний біль інших, проявляє альтруїзм і співчуття;</p> <p>любить інших дітей і довіряє їм, поводить ся природно;</p> <p>не принижує дітей і не дозволяє іншим цього робити, тактовна, відкрита, лояльна, щира у взаєминах з іншими дітьми;</p> <p>вважає себе частиною групи, легко вживається у групі;</p> <p>відчуває відповідальність за доручену справу</p>	<p>Погано почувається серед дітей, але прагне бути в їхньому оточенні, віддає перевагу самотності й відчуженості:</p> <p>не враховує інтереси інших дітей, ставить власні інтереси на перший план; не відчуває душевного болю інших – проявляє егоїзм, заздрощі, гордощі, зловтіху;</p> <p>вороже ставиться до інших дітей, поводить ся в їх присутності напружено, відчужено, уникає спілкування;</p> <p>постійно прагне до приниження інших, немотивовано грубо поводить ся з іншими дітьми, проявляє злостивість, підступність;</p> <p>проявляє яскраво виражені егоцентризм (концентрація на собі), егоїзм стосовно інших, відчуває відчуженість у групі;</p> <p>не відчуває відповідальності за доручену справу</p>
<p>Справляється з викликами життя:</p> <p>намагається розв'язати проблему, зіткнувшись із нею;</p> <p>не боїться брати на себе відповідальність;</p> <p>ставить перед собою реалістичні цілі;</p> <p>може самостійно приймати рішення;</p> <p>залюбки докладає зусилля для успіху справи, якою займається</p>	<p>Неспроможна впоратися із викликами життя:</p> <p>проявляє суб'єктивну безпорадність у разі виникнення проблемних ситуацій – не бачить виходу з них; можливі внутрішні страждання;</p> <p>перекладає відповідальність на інших;</p> <p>ставить перед собою нереальні цілі;</p> <p>не здатна самостійно приймати рішення;</p> <p>швидко змінює захоплення, у разі виникнення навіть найменших складнощів кидає розпочату справу</p>

За даними досліджень, порушення рівноваги у системі смислових утворень внутрішнього світу дитини внаслідок депривації її потреби у збереженні почуття самоцінності, власної значущості для інших, зокрема батьків, зумовлює розвиток негативних емоційних станів. Емоційна потреба *в любові та захищеності* посідає перше місце серед душевних потреб дітей усіх вікових груп. Недостатнє задоволення цієї потреби

зумовлює виникнення у дітей короткочасних і тривалих негативних психічних станів, зокрема неврозів, психопатій тощо [7].

Майже кожну ситуацію, у якій зневажають, а то й принижують почуття власної гідності дитини, вона сприймає як критичну. На думку американського психолога А. Маслоу (Abraham Maslow), потреба дітей у повазі є глибоко вкоріненою і становить частину біологічної організації людської істоти. Задоволення цієї потреби веде до підвищення рівня психічного здоров'я дитини. І навпаки, її депривація дезорієнтує зростаючу особистість у власних цінностях, знижує самооцінку, порушуючи тим самим гармонійність самосвідомості, що є психологічним підґрунтям психічного здоров'я.

На думку І. Дубровіної, психічне здоров'я робить *особистість самодостатньою*.

Отже, дитині потрібно бути:

- любимою, прийнятою, аби її розуміли, визнавали, поважали;
- потрібною і близькою;
- успішною у своїх справах.

Такі базові потреби дають змогу дитині реалізуватися, розвивати свої здібності й поважати себе.

Повноцінна реалізація цих потреб залежить насамперед від стилю спілкування батьків з дитиною. Адже саме він створює психологічний клімат у сім'ї – середовищі, у якому дитина зростає. Від стилю спілкування батьків з дитиною здебільшого залежить емоційний досвід, якого вона набуває [5].

Відомо, що незадоволення значущих для дитини потреб породжує в неї страждання. А часті страждання, своєю чергою, призводять до «руйнівних» емоцій – гніву, злості, агресії, які руйнують і саму дитину (її психіку, здоров'я у цілому), і її взаємини з оточенням. А від досвіду, набутого у період дошкільного та шкільного дитинства, значно залежить, буде дитина оптимістом чи песимістом, наскільки віритиме у свої сили, а отже, як зуміє долати життєві труднощі, протистояти перешкодам, спокусам тощо. Адже саме в цей період закладаються підвалини надзвичайно важливих для всього майбутнього життя складових образу Я дитини, зокрема:

- ставлення до самої себе;
- усвідомлення себе як особистості;
- почуття самоцінності;
- самооцінка.

Ці складові до певної міри є ціннісними орієнтаціями дитини щодо самої себе [6].

Ставлення дитини до себе формується лише на підставі ставлення до неї близьких дорослих. Адже вона ще не спроможна оцінити себе сама. Образ Я дитини вибудовують її рідні люди. І вона починає бачити себе такою, якою бачать її дорослі.

Загальновідомо, що діти з хорошими потенційними можливостями розвитку здібностей, але із заниженою самооцінкою гірше навчаються, часто конфліктують з однолітками і вихователями, а потім і з учителями. Їх невдачі з роками зростають.

Водночас дитина не просто очікує позитивного ставлення до себе, а й домагається його, бореться за нього. І якщо у певній критичній ситуації дитина не отримує відчутного підтвердження любові з боку рідних людей, батьки відштовхують її, то дитина звикається з оцінкою «поганий» і далі поводить себе саме так. Але що більше прикрощів трапляється з дитиною, то більше їй потрібне визнання з боку

батьків та інших членів родини, їхня любов, захист, підтримка й віра в її успішність [1].

Дуже важливо, щоб батьки вміли виявляти свою любов до дитини. Адже часто конкретні прояви любові від батьків дитина сприймає як образи, вони викликають у неї негативні відчуття й переживання.

Головним психогігієнічним чинником у вихованні дітей є ставлення до них. Кожна дитина розвивається ліпше, успішніше долає ті чи ті негативні прояви у своєму стані, якщо отримує достатньо уваги, розуміння й ласки з боку дорослих. Окрім цього, під час спілкування з дитиною, організації її життєдіяльності дорослі обов'язково мають враховувати її індивідуальні особливості [1].

Головне завдання сімейного виховання – сформувати у дитини *почуття самоцінності* та адекватну самооцінку. Помилки, яких дорослі припускаються під час формування адекватної самооцінки дитини, часто стають серйозною причиною розладів у сфері її психічної регуляції, що відтак призводить до дезадаптації у колективі однолітків. Так, одні діти стають занадто неспокійними, збудливими, дратівливими, інші ж, навпаки – пасивними, млявими, полохливими, схильними до відчуженості. Як одні діти, так і інші – емоційно вразливі. У взаєминах з дорослими й однолітками у них часто виникають конфлікти, непорозуміння. Часом спостерігаються сильні емоційні прояви, зокрема спрямована на інших агресія, спалахи гніву, сльози, погрози завдати шкоди власному здоров'ю тощо.

Висновки і перспективи подальших досліджень:

1. Виокремлені рівні психічного здоров'я особистості дитини (*креативний, адаптивний, асимілятивно-акомодаційний*).
2. Визначені критерії психічного здоров'я особистості дитини (ставлення до самої себе, ставлення до інших людей, здатність справлятися з викликами життя).
3. Надана характеристика психічного здоров'я дітей залежно від виду прояву (психічних процесів, психічних станів, властивостей особистості дитини).
4. Розроблена порівняльна психологічна характеристика психічно здорової дитини і дитини з порушеннями психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Запорожец А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности. Москва. 1978. 263 с.
2. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. Москва: Спб.: СОЮЗ, 1998. 336 с.
3. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1991. 358 с.
4. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології: навч. посіб. Київ: Перун, 1996. 463 с.
5. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: учеб. пособие / ред. И.В. Дубровина. 2-е изд. Москва: Академия, 1997. 176 с.
6. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов: Комплексная психологическая коррекция. Москва: изд-во Моск. ун-та, 1988. 198 с.
7. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5-7 років. Київ: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти. 2012. 104 с.

References transliterated

1. Zaporozhets A.V. Znachenie rannih periodov detstva dlya formirovaniya detskoy lichnosti. Moskva. 1978. 263 s.
2. Zaharov A.I. Nevrozzi u detey i psihoterapiya. Moskva: Spb.: SOYuZ, 1998. 336 s.
3. Lebedinskiy V.V., Nikolskaya O.S., Baenskaya E.R., Libling M.M. Emotsionalnyie narusheniya v detskom vozraste. Moskva: Izd-vo Mosk. un-ta, 1991. 358 s.
4. Maksimova N.Yu., Milyutina K.L., Pliskun V.M. Osnovi dityachoyi patopsihologiyi: navch. poslb. KiYiv: Perun, 1996. 463 s.
5. Rukovodstvo prakticheskogo psihologa: Psihicheskoe zdorove detey i podrostkov v kontekste psihologicheskoy sluzhby: ucheb. posobie / red. I.V. Dubrovina. 2-e izd. Moskva: Akademiya, 1997. 176 s.
6. Spivakovskaya A.S. Profilaktika detskih nevrozov: Kompleksnaya psihologicheskaya korraktsiya. Moskva: izd-vo Mosk. un.ta, 1988. 198 s.
8. Tereschenko L.A. Yak zberegti psihichne zdorov'ya dltey 5-7 roklv. KiYiv: Redaktsiyi gazet z doshklnoyi ta pochatkovoYi osvlti. 2012. 104 s.

Tereschenko L., Petrovska T. Psychological approach to definition of «mental health» subjects of interaction in the educational space. This article discusses the concept of mental health, the main criteria of a child's mental health are outlined. The relationship between mental health and psychological human health is justified. Mental health is a prerequisite for psychological health. Components (creative, adaptive, non-adaptive) and levels of psychological health of the child's personality (attitude towards oneself; attitude towards other people; the ability to cope with the challenges of life) are identified. The authors explore mental health characteristics of children depending on the type of display (mental processes, mental states, personality traits). Internal and external factors that affect the mental and psychological health of children are outlined. In preschool and junior school age, the most influential are external factors - family and / or those related to professional pedagogical activity.

This paper presents a comparative psychological characteristics of a mentally healthy child and a child with mental health problems. The basic needs of the child as factors of individual mental health are outlined. The child needs are: to be loved, to be accepted, to be understood, to be recognized, to be respected; to be necessary and close; to be successful in his/her affairs. Such basic needs allow the children to realize, develop their abilities and respect themselves. The full realization of these needs depends first of all on the style of communication between parents and the child. Established that a mentally healthy child is focused on self-development and self-actualization. It is determined that dissatisfaction with the needs that are important for the child generates suffering. And frequent sufferings, in turn, lead to "destructive" emotions - anger, being mad, aggression, which destroy the child (psyche, health in general), and relationship with the environment. The main task of family education is forming the child's sense of self-worth and adequate self-esteem.

Key words: mental health, psychological health, self-development, self-actualization, basic needs.