

УДК 159.9.01:316.37.

Павлик Наталія Василівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України, 04060, вул. М. Берлинського, 9, м. Київ, Україна; kirilitsa07@rambler.ru; +38(097) 206-66-96.

ORCID ID 0000-0002-5828-606X

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИВЧЕННЯ ГАРМОНІЙНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація

Павлик Н. В., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України, Київ, Україна.

Психодіагностичний інструментарій вивчення гармонійності психологічного здоров'я особистості.

Ключові слова: психологічне здоров'я, структура психологічного здоров'я, гармонійність психологічного здоров'я особистості.

Постановка проблеми. Проблема вивчення стану психологічного здоров'я особистості виявляється сьогодні актуальною й соціально значущою. Останніми роками відбулися серйозні зміни в екологічному, економічному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості й негативно позначається на ефективності її діяльності. Хронічна втома, роздратованість, емоційна неврівноваженість, депресія, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, агресивність, слабовілля, егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників. Тому нагальною проблемою психологічної науки є розробка методів психодіагностики стану психологічного здоров'я людини й своєчасне виявлення психологічних дисгармоній, які згодом можуть мати психопатологічні наслідки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічне здоров'я є одним зі значимих понять психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса,

В. Франкла, Б. Г. Ананьєва, Б. С. Братуся, Ф. Ю. Василюка, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаевой, В. Є. Пахальян, О. В. Шувалова та інших. Дослідження психологічного здоров'я (його сутності, видів, рівнів, критеріїв норми) триває досі, й сьогодні стає все більш актуальним у зв'язку з тим, що психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру. У зв'язку із цим виникає потреба в проведенні спеціальних заходів психодіагностики та гармонізації психологічного здоров'я сучасної людини.

Формулювання мети статті. Мета – презентація теоретичної моделі й психодіагностичної методики вивчення стану психологічного здоров'я особистості. Завдання: 1) визначити сутність поняття «психологічне здоров'я»; 2) виокремити компоненти його структури; 3) визначити критерії психологічного здоров'я; 4) розробити психодіагностичну методику вивчення стану гармонійності психологічного здоров'я особистості; 5) презентувати результати її апробації.

Виклад основного матеріалу. Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення. Структура психологічного здоров'я має наступні компоненти. Духовно-смісловий компонент (*духовне здоров'я*) визначається якістю смислових ставлень людини; *соціально-особистісний* компонент (соціальне здоров'я) зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; *індивідуально-психологічний* компонент (*психічне здоров'я*) залежить від здатності людини до здійснення адекватних способів саморегуляції, розвитку психічних функцій (мислення, уяви, почуттів, волі); *психосоматичний* компонент (*психосоматичне здоров'я*) визначається особливостями нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини.

Для оцінки рівня сформованості кожного з компонентів було визначено систему дихотомічних критеріїв і розроблено психодіагностичний опитувальник, який дозволяє визначати рівень гармонійності психологічного здоров'я особистості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-соціально-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними). Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смісловим,

соціально-особистісним, індивідуально-психологічним та психосоматичним компонентами. Презентована інноваційна методика дозволяє визначати рівень гармонійності психологічного здоров'я (низький, нижче за середній, вище за середній, високий). Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Аннотація

Павлык Н. В., доктор психологических наук, старший научный сотрудник, старший научный сотрудник отдела психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых им. Ивана Зязюна НАПН Украины, Киев, Украина. **Психодиагностический инструментарий изучения гармоничности психологического здоровья личности.**

Ключевые слова: психологическое здоровье, структура психологического здоровья, гармоничность психологического здоровья личности.

Постановка проблемы. Проблема изучения состояния психологического здоровья личности является сегодня актуальной и социально значимой. В последние десятилетия произошли серьезные изменения в экологической, экономической жизни общества, что, безусловно, отразилось на психологическом климате в Украине и на здоровье ее граждан. Потеря психологического здоровья существенно влияет на качество жизни человека и негативно отражается на эффективности его деятельности. Хроническая усталость, раздраженность, эмоциональная неуравновешенность, депрессия, ощущение опустошенности жизни, потеря самообладания, агрессивность, слабоволие, эгоцентризм – все это – проявления дисгармоний психологического здоровья, которые выступают причинами психологических проблем наших соотечественников. Поэтому актуальной проблемой психологической науки является разработка методов психодиагностики состояния психологического здоровья человека и своевременное выявление психологических дисгармоний, которые со временем могут иметь психопатологические последствия.

Анализ последних исследований и публикаций. Психологическое здоровье является одним со значимых понятий психологии. Ему посвященные работы А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Б. Г. Ананьева, Б. С. Братуся, Ф. Е. Василюка,

И. В. Дубровиной, О. В. Хухлаевой, В. Е. Пахальян, А. В. Шувалова и других. Исследование психологического здоровья (его сущности, видов, критериев нормы) продолжается до сих пор, и сегодня становится все более актуальным в связи с тем, что психика современного человека ощущает мощные негативные влияния социального, природного, бытового, политического характера. В связи с этим возникает потребность в разработке методов психодиагностики и гармонизации психологического здоровья современного человека.

Формулирование цели статьи. Цель – презентация теоретической модели и психодиагностической методики изучения состояния психологического здоровья личности. Задачи: 1) дать определение понятия «психологическое здоровье»; 2) выделить компоненты его структуры; 3) определить критерии психологического здоровья; 4) разработать психодиагностическую методику изучения состояния гармоничности психологического здоровья личности; 5) презентовать результаты ее апробации.

Изложение основного материала. Психологическое здоровье – сложное, многоуровневое образование. Структура психологического здоровья имеет следующие компоненты. Духовно-смысловой компонент (духовное здоровье) определяется качеством смысловых отношений человека; социально-личностный компонент (социальное здоровье) определяет способность к социально-психологической адаптации; индивидуально-психологический компонент (психическое здоровье) зависит от способности человека к адекватным способам саморегуляции, развития психических функций (мышления, воображения, чувств, воли); психосоматический компонент (психосоматическое здоровье) определяется особенностями нейрофизиологической организации психической деятельности и физическим состоянием человека. Для оценки уровня сформированности каждого из компонентов была разработана система дихотомических критериев и разработан психодиагностический опросник, который позволяет определять уровень гармоничности психологического здоровья личности.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Психологическое здоровье – сложное, многоуровневое образование, которое презентует гармоничное телесно-душевно-социально-духовное состояние личности, основой которого является

баланс между внутренними процессами (духовными, социальными, эмоциональными, волевыми, интеллектуальными, соматическими). Структура психологического здоровья представлена духовно-смысловым, социально-личностным, индивидуально-психологическим и психосоматическим компонентами. Презентованная инновационная методика позволяет определять уровень гармоничности психологического здоровья (низкий, ниже среднего, выше среднего, высокий).

Перспективы дальнейших исследований состоят в разработке методов гармонизации психологического здоровья личности.

Annotation

Pavlyk N. V., Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Senior Researcher of Department of Labor's Psychology, Institute of Pedagogical Education and Adult Education named after Ivan Zyazyun NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine. **The psychodiagnostic methods for studying the harmony of the psychological health of a personality.**

Key words: psychological health, structure of psychological health, harmony of psychological health of a personality.

The formulation of the problem. The problem of studying the state of psychological health of a personality is currently relevant and socially significant. In recent decades, there have been serious changes in the ecological and economic life of society, which affected to the psychological climate in Ukraine and to the health of its citizens. Loss of psychological health significantly affects to the quality of human life and negatively affects to the effectiveness of human activities. Chronic fatigue, irritation, emotional imbalance, depression, a feeling of emptiness of life, loss of self-control, aggressiveness, weak-willedness, egocentrism – there are manifestations of disharmonies of psychological health that cause a psychological problems of our compatriots. Therefore, the urgent problem of psychological science is the development of methods for psychodiagnostics of the state of psychological health of a personality and the timely identification of psychological disharmonies, which over time may have psychopathological consequences.

Analysis of recent research and publications. The psychological health is one of the most significant concepts in psychology. The works of A. Maslow, K. Rogers, V. Frankl, B. G. Ananyev, B. S. Bratus, F. E. Vasylyuk, I. V. Dubrovina, O. V. Khukhlaeva,

A. V. Shuvalov and others dedicated to this. The study of psychological health (its essence, types, criteria) continues to this day. Today, the problem of maintaining psychological health is especially relevant due to the fact that the psyche of a modern person feels powerful negative influences of a social, natural, everyday, political nature.

In this regard, there is a need for special measures for psychodiagnostics and harmonization of the psychological health of a modern personality.

The formulating the purpose of the article. The purpose of the article is to present a theoretical model and psychodiagnostic method for studying the state of a person's psychological health. Tasks: 1) to give a definition of the concept of "psychological health"; 2) to highlight the components of its structure; 3) to determine the criteria for psychological health; 4) to develop a psychodiagnostic method for studying the state of harmony of the psychological health of a personality; 5) present the results of its approbation.

The presentation of the main material. The psychological health is a complex, multilevel personality structure. The structure of psychological health has the following components. The *spiritual-semantic* component (spiritual health) is determined by the quality of a person's semantic relations; the *socio-personality* component (social health) determines the ability for socio-psychological adaptation; the *individual-psychological* component (mental health) depends on a person's ability to adequate ways of self-regulation, the development of mental functions (thinking, imagination, feelings, will); the psychosomatic component (psychosomatic health) is determined by the characteristics of the neurophysiological organization of mental activity and the physical state of a person. To assess the level of formation of each of the components, was developed a system of dichotomous criteria and a psychodiagnostic questionnaire, which allows one to determine the level of harmony of the psychological health of a personality.

Conclusions and prospects for further research. Psychological health is a complex, multi-level personality structure that presents a harmonious bodily-mental-social-spiritual state of a personality. The basis of psychological health is a balance between internal processes (spiritual, social, emotional, volitional, intellectual, somatic). The structure of psychological health is represented by spiritual-semantic, social-personality, individual-psychological and psychosomatic components. The presented innovative methodology makes

it possible to determine the level of harmony of psychological health (low level, below average, above average, high level). The prospects for further research are in the development of methods for harmonizing of psychological health of the personality.

Постановка проблеми. Останніми роками відбулися серйозні зміни в екологічному, економічному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян. Загострення політичної та економічної кризи, коронавірусна пандемія, зростання безробіття, вимушена міграція, закордонне заробітчанство є показниками дисгармонійного існування людини, що зумовлює порушення психологічного здоров'я серед різних верств населення (дітей, молоді, дорослих). Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони психологічного здоров'я. Хронічна втома, емоційна неврівноваженість, депресія, роздратованість, невротичність, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, агресивність, слабовілля егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників. Тому нагальною проблемою психологічної науки є розробка методів психодіагностики стану психологічного здоров'я людини й своєчасне виявлення психологічних дисгармоній, які згодом можуть мати психопатологічні наслідки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічне здоров'я є одним зі значимих понять психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, В. А. Ананьєва, Б. С. Братуся, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаевой, В. Е. Пахальян, О. В. Шувалова та інших.

У психологію поняття «*психологічне здоров'я*» вперше було введене І. В. Дубровіною [7] і тривалий час входило в базовий зміст поняття *психічного* здоров'я як його частина. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я, адже існує декілька специфічних рівнів життєдіяльності людини: біологічний, психічний, психологічний, соціальний, духовний. І на кожному з цих рівнів здоров'я має специфічні особливості свого прояву. На *біологічному* рівні здоров'я припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на

вплив зовнішнього середовища. На *психічному* рівні здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що забезпечує регуляцію поведінки людини за рахунок розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних), які дозволяють людині адекватно взаємодіяти з людьми, культурою, природою, пізнавати, відчувати й розуміти світ. На *психологічному* рівні здоров'я пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. На *духовному* рівні психологічне здоров'я має відношення до особистості в цілому й тісно пов'язане з вищими проявами людського духу.

Ю Бохонкова й В. Пліско, пов'язуючи категорії «якість життя» і «психічне здоров'я особистості», визначають, норму психічного здоров'я як *гармонійний розвиток психіки*, відповідний віку людини [1, с. 59-63]. Отже, психічне здоров'я, як гармонійний розвиток психіки, визначає стан емоційного благополуччя людини, її здатність до соціально-психологічної адаптації й реалізації особистісного потенціалу.

Як зазначалося у наших попередніх публікаціях, «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «*гармонія*», або «*баланс*» [9]. Це гармонія між підструктурами особистості (духовною, соціальною, інтелектуальною, емоційною, вольовою, тілесною), гармонія між людиною й оточуючими людьми, природою; гармонія між умінням адаптуватися до середовища й умінням адаптувати його у відповідності до своїх потреб. Гармонія – це не статичний стан, а процес. Тому психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами особистості й навколишнього світу [6]. Центральною характеристикою психологічно здорової людини можна назвати *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість адекватного пристосування до нових умов. При адаптації до складних ситуацій психологічно здорова людина не тільки розв'язує проблеми, а й використовує їх для власного розвитку [9]. Основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагає мобілізації ресурсів особистості [7]. На думку О. В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває суцільно людський вимір. Воно є науковим еквівалентом здоров'я *духовного*. Вчений ставить питання про норму й патологію *духовного розвитку* людини. Визначальними

критеріями психологічного здоров'я є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) [10].

Відповідно до концепції С. Л. Рубінштейна повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-особистісному рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я: психосоматичне, психічне й психологічне здоров'я [8]. Б. С. Братусь додає до цієї моделі вищий – *екзистенційний* рівень – рівень *життєтворчості*, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією. Він відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості є її *моральна орієнтація*, підкреслюючи при цьому, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [2]. С. Д. Максименко зближує категорії *психічного*, *психологічного* й *духовного* здоров'я, розглядаючи їх як шаблі процесу особистісного розвитку [4, с. 4]. Т. Митник визначає такі критерії психологічного здоров'я як: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповага [5].

Відтак, психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що зумовлене оптимальним функціонуванням всіх психологічних підструктур особистості. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних тощо криз.

Формулювання мети статті. Мета – презентація теоретичної моделі й психодіагностичної методики вивчення стану психологічного здоров'я особистості. Завдання: 1) визначити сутність поняття «психологічне здоров'я»; 2) виокремити компоненти його структури; 3) визначити критерії психологічного здоров'я; 4) розробити психодіагностичну методику вивчення стану гармонійності психологічного здоров'я особистості; 5) презентувати результати її апробації.

Виклад основного матеріалу. У наших попередніх публікаціях, спираючись на концепції С. Л. Рубінштейна й Б. С. Братуся, було визначено структуру психологічного здоров'я, яка має наступні компоненти. Духовно-смісловий компонент (*духовне*

здоров'я) визначається якістю смислових ставлень людини; *соціально-особистісний* компонент (соціальне здоров'я) зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; *індивідуально-психологічний* компонент (*психічне* здоров'я) залежить від здатності людини до здійснення адекватних способів саморегуляції, розвитку психічних функцій (мислення, уяви, почуттів, волі); *психофізіологічний* компонент (*психосоматичне* здоров'я) визначається особливостями нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини.

Для оцінки сформованості кожного з компонентів психологічного здоров'я було визначено систему дихотомічних критеріїв у відповідності до кожного компоненту і побудовано теоретичну модель вивчення психологічного здоров'я особистості (Табл. 1).

Таблиця 1

Модель вивчення психологічного здоров'я особистості

Компоненти структури психологічного здоров'я	Дихотомічні критерії гармонійності психологічного здоров'я	
	Критерії гармонійності психологічного здоров'я	Критерії дисгармонійності психологічного здоров'я
Духовно-смисловий	Духовна осмисленість життя	Беззмістовність життя
	Саморефлексія	Неусвідомленість себе
	Відповідальність (внутрішній локус контролю)	Екстернальність (зовнішній локус контролю)
	Творча реалізованість	Творча нереалізованість
Соціально-особистісний	Соціально-психологічна адаптованість	Соціально-психологічна дезадаптованість
	Децентрація	Егоцентризм
	Доброзичливість	Агресивність
	Оптимізм	Песимізм (негативізм)
Індивідуально-психологічний	Гнучкість мислення	Ригідність
	Емоційний комфорт	Емоційна лабільність
	Вольовий самоконтроль	Слабовілля
	Стресостійкість	Невротичність
Психосоматичний	Енергійність	Млявість
	Активність	Пасивність
	Піднесений настрій	Депресивність
	Корисні звички (почуття міри й самообмеження як стиль життя, помірність у сні, їжі)	Шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, паління, алкоголь, пристрасть до солодощів)

З метою розробки психодіагностичного інструментарію вивчення психологічних показників психологічного здоров'я, у відповідності до кожного з дихотомічних критеріїв було визначено по п'ять запитань і скомпоновано інноваційний опитувальник «Психологічне здоров'я особистості». Зазначена методика містить 16 пар

дихотомічних шкал і дозволяє визначати показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я у відповідності до кожного його компоненту, а також показники гармонійності (повноцінної сформованості) кожного з компонентів і загального показника психологічного здоров'я особистості. Далі презентовано зміст опитувальника й процедуру обробки емпіричних даних.

Досліджуваним надається *інструкція*: «Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням: **0 – ЗОВСІМ НЕ ЗГОДЕН, 1 – ЧАСТКОВО ЗГОДЕН (іноді трапляється), 2 – ЦІЛКОВИТО ЗГОДЕН.** Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь «**ЧАСТКОВО ЗГОДЕН**»».

Відповіді заносяться у спеціальний *бланк для відповідей*:

.1		33		65		97		129		Д/ос. –
2		34		66		98		130		Б/ж –
3		35		67		99		131		С/реф. –
4		36		68		100		132		Н/усв. –
5		37		69		101		133		Від. –
6		38		70		102		134		Екс. –
7		39		71		103		135		Тв/р –
8		40		72		104		136		Тв/н. –
9		41		73		105		137		СП/а. –
10		42		74		106		138		СП/д. –
11		43		75		107		139		Дец. –
12		44		76		108		140		Ег. –
13		45		77		109		141		Доб. –
14		46		78		110		142		Аг. –
15		47		79		111		143		Опт. –
16		48		80		112		144		Пес. –
17		49		81		113		145		Гн/м. –
18		50		82		114		146		Риг. –
19		51		83		115		147		Ем/к. –
20		52		84		116		148		Лаб. –
21		53		85		117		149		С/к –
22		54		86		118		150		Слаб. –
23		55		87		119		151		Стр/ст. –
24		56		88		120		152		Невр. –
25		57		89		121		153		Ен. –
26		58		90		122		154		Мл. –
27		59		91		123		155		А. –
28		60		92		124		156		П. –
29		61		93		125		157		Н. –
30		62		94		126		158		Деп. –
31		63		95		127		159		Зд.зв. –
32		64		96		128		160		Шк.зв. –
		$\Sigma (+) =$			$\Sigma (-) =$			$\Sigma (+) / \Sigma (-)$		

Текст опитувальника «Психологічне здоров'я особистості»:

1. Для мене дуже важливим є пошук і усвідомлення сенсу життя.
2. Я насолоджуюсь життям і не прагну до вищих матерій (самопізнання, саморозвитку).
3. Я вважаю що обов'язково треба чесно зізнаватися собі у своїх поганих вчинках.
4. Якщо тебе не запитують про твій нечесний вчинок, краще взагалі про це не думати й нікому нічого не говорити.
5. У конфліктах я частіше відчуваю відповідальність й визнаю свою неправоту.
6. Часто в моїх проблемах винуватий не я, а обставини або інші люди, і це мене дратує.
7. В мене є власне цікаве хобі, якому я приділяю багато часу.
8. В мене немає ні хобі, ні творчої діяльності.
9. Перебуваючи в групі людей, я завжди приймаю правила й вимоги, які слід виконувати.
10. Перебуваючи серед багатьох людей я часто відчуваю самотність, скутість, й внутрішню несвободу.
11. Мені приємно піклуватися про інших людей.
12. Я люблю в усьому бути першим.
13. Більшість людей – симпатичні й гарні люди.
14. Буває що я відчуваю ненависть та неконтрольовану лють до людини.
15. Я впевнений, що все, що відбувається, веде до кращого життя.
16. Мене нерідко залишає надія на успіх моєї справи.
17. Мене можна назвати гнучкою й поступливою людиною.
18. Ні, я – людина непоступлива й вперта.
19. Зазвичай я всім задоволений і відчуваю емоційний комфорт.
20. Я часто сумую або скаржуся на поганий стан та невдачі.
21. Зазвичай я організований у будь-якій справі й все встигаю вчасно.
22. Зазвичай я не можу взяти себе в руки, організуватися, вчасно зібратися, тому часто запізнююсь.
23. У стресовій ситуації мені зазвичай вдається опанувати себе й гідно вирішити проблему.
24. Мені дуже неприємно від несподіваних різких звуків, яскравого світла, сильного шуму.
25. Як правило, протягом дня я гарно себе почуваю.
26. Зазвичай я важко засинаю, а з ранку я млявий і сонливий.
27. Я часто активно подорожую і відчуваю від цього задоволення.
28. Доволі часто я залишаюсь осторонь суспільного життя.
29. Зазвичай у мене гарний, піднесений настрій.
30. Навпаки, настрої у мене часто псується: накочує нудьга, зневіра.
31. Я завжди дотримуюсь розпорядку дня, часу підйому, регламенту роботи й відпочинку, кількості їжі та якості харчування.
32. Я не в змозі перебороти кулінарні спокуси, навіть якщо мені прописана строга дієта.
33. Для мене важливо удосконалювати власний характер.
34. Мені часто не щастить, тому моє життя сіре і не має унікального сенсу.
35. Я люблю займатись аналізом своїх думок, почуттів, вчинків.
36. Зазвичай я не розумію, чому саме я так вчинив.
37. Я точно знаю, що мої невдачі були результатом власних помилок.
38. Мої успіхи залежать не стільки від моїх знань, скільки від настрою начальства.
39. Зазвичай я ніколи не нудьгую, а знаходжу для себе цікаві заняття.
40. Моя робота не викликає у мене захоплення.
41. Я вільно, без страху, можу звернутися із проханням до незнайомих людей.
42. У мене немає бажання розкриватися перед іншими людьми.
43. Коли я комусь допомагаю, то не ображаюся, якщо мені не віддячили увагою.
44. Я не вмю просити прощення, тому не маю в цьому потреби.
45. Я уникаю суперечок, щоб зберегти мирні відносини із друзями.

46. Я гостро реагую і різко відповідаю, коли мені роблять зауваження.
47. Я – природжений оптиміст, і вірю в добро.
48. Я песимістично думаю про майбутнє.
49. Я не зациклююся на проблемах, а завжди шукаю шляхи їх вирішення.
50. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
51. Зазвичай я – життєрадісна людина, у мене завжди легко на душі.
52. Я часто на когось ображаюся або злюся.
53. Я завжди вольовим зусиллям долаю лінощі, щоб зробити справу належним чином.
54. Зазвичай мені дуже складно зробити вибір і прийняти важливе рішення, я довго коливаюся.
55. Я спокійно можу тривалий час виконувати кропітку роботу.
56. Я швидко втомлююся від кропіткої роботи, і тоді мене все дратує.
57. Мені завжди добре вдається фізична робота.
58. Нерідко я погано почуваюся, відчуваю фізичну слабкість.
59. Як правило, у мене завжди є бажання кудись йти, бігти, щось робити.
60. Зазвичай складну роботу я відкладаю на потім.
61. Життєві негаразди надовго не засмучують мене.
62. Настрій у мене зазвичай знижений.
63. Я часто стримую себе у споживанні смачної але шкідливої їжі.
64. Я дуже люблю поспати, тому не можу вчасно піднятися вранці й завжди тягну до останньої хвилини.
65. Для мене важливо чітко визначитися щодо власної релігійної позиції.
66. Релігійні питання мене не цікавлять.
67. Я часто замислююся над подіями свого життя, шукаю причинно-наслідкові закономірності.
68. Я просто живу, особо не замислюючись над мотивами власних вчинків.
69. А ні обставини, ні інші люди, тільки я сам є причиною своїх проблем.
70. У своєму житті я зазвичай відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною.
71. Я завжди знаходжу спосіб творчо реалізувати себе.
72. На роботі й вдома я часто нудьгую.
73. У мене завжди є коло людей, які поділяють мої думки та інтереси.
74. Зазвичай я намагаюся триматися осторонь від усіх.
75. Я гостро відчуваю переживання іншої, навіть незнайомої людини.
76. Я завжди засуджую людей, коли вони не праві.
77. Я нікого не вважаю своїм ворогом і доброзичливо ставлюся практично до всіх.
78. Якщо хтось мене скривдить, то одержить від мене сповна й навіть більше.
79. Я завжди сподіваюся на краще.
80. Я часто турбуюсь про можливі невдачі.
81. У складних ситуаціях я часто знаходжу вихід принципово новим способом.
82. Я довго не можу заспокоїтися через неприємності.
83. Зазвичай я спокійний і не відчуваю внутрішнього напруження.
84. Нерідко без причини я турбуюся, як би чого не трапилось.
85. Мені зазвичай вдається управляти своїми думками й почуттями.
86. Нерідко нецікаві розпочаті справи я відкладаю на потім.
87. Коли я лягаю спати, то відразу засинаю, не думаючи про минулі чи майбутні події.
88. Перевтомившись перед сном, я важко засинаю.
89. Зранку я зазвичай свіжий і бадьорий.
90. Я часто відчуваю втому і млявість.
91. Я завжди прагну до активної діяльності й намагаюся зробити все якнайкраще.
92. Зазвичай я тривалий час дивлюся телевизор, зависаю в соц. мережах або граюся на комп'ютері.
93. Більшу частину свого життя я відчуваю себе задоволеним і щасливим.

94. Я часто відчуваю розчарування й почуття самотності.
95. Я звик вставати рано, і мені це подобається.
96. Я регулярно палю, вживаю алкоголь або їм багато солодоців.
97. Я приділяю значний час духовному пошуку, молитві, читанню духовної літератури тощо.
98. У мене немає ні бажання ні навичок до самовдосконалення.
99. Пізнання внутрішнього світу для мене важливіше ніж пізнання зовнішнього.
100. Я зазвичай не помічаю своїх недоліків.
101. Я завжди особисто відповідаю за свої стосунки з людьми.
102. Люди, яких я кривдив, самі винуваті в моєму поганому ставленні них.
103. Мені подобається нестандартно вирішувати складні завдання.
104. Я не люблю експериментувати.
105. Зазвичай мені вдається мирно домовлятися з людьми.
106. Я часто відчуваю незручність, коли вступаю у розмову з незнайомою людиною.
107. У конфлікті я щиро намагаюся зрозуміти почуття свого опонента.
108. У конфлікті я завжди наполегливо відстоюю свою правоту.
109. Я щиро довіряю людям.
110. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити або щось розбити.
111. Я задоволений своєю долею.
112. Досить часто я відчуваю незадоволеність життям.
113. Я не тримаю довго образи й швидко пробачаю.
114. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ була на своєму місці.
115. Я можу свідомо керувати своїми почуттями: позбавлятися страху, гніву, тривоги.
116. Незначний привід може викликати в мене злість, лють, або навпаки сум і депресію.
117. Коли завдання складне, я буду працювати доки не знайду правильне рішення.
118. Коли мені набридає нецікава робота, я її кидаю й займаюся іншими справами.
119. Мене приваблює робота в екстремальних умовах.
120. Нерідко під час втоми я можу зірватися на близьких людях.
121. Я завжди енергійний, люблю активні види діяльності.
122. Тривала робота мене дуже виснажує, і я довго відновлюю сили.
123. Я досить активна й говірка людина.
124. Переважно я мовчазний і повільний.
125. Вранці я зазвичай встаю в гарному настрої.
126. Нерідко в мене буває такий поганий настрій, що хочеться все кинути й сховатися.
127. Я завжди дотримуюся строгої міри у сні, їжі, обмежуючи себе у солодоцах, користуванні інтернетом, просмотрі серіалів та інших задоволеннях.
128. Перебуваючи в інтернеті, в соц. мережах або дивлячись телевізор, я не помічаю часу, і зазвичай витрачаю на це більше чотирьох годин на добу.
129. Я усвідомлюю безсмертну природу своєї душі й прагну до пізнання духовних законів життя.
130. Якщо чесно, мені цікаво обговорювати з іншими недоліки моїх друзів.
131. Я часто спостерігаю за своїми думками, намагаюся керувати власним мисленням та уявою.
132. Час від часу я не помічаю, що підвищую голос при спілкуванні з людьми.
133. Я завжди сам відповідаю за те, що зі мною відбувається.
134. Здійснення моїх бажань залежить переважно від щасливого випадку.
135. Я дуже люблю займатися творчістю.
136. Ні, творчість – це не моє.
137. Я легко адаптуюся в складній ситуації й сходжуся з людьми.
138. Мені складно адаптуватися до інших людей і несподіваних ситуацій.
139. Я впевнений, що варто ризикувати своїм авторитетом, рятуючи іншу людину.

140. Мене дуже дратують будь-які зауваження на мою адресу.
141. В людях більше гарних якостей ніж недоліків.
142. Час від часу мене немов тягне посваритися з ким-небудь.
143. Я завжди вірю у досягнення поставленої мети.
144. Іноді я дуже сумніваюся в собі, а часом мені здається, що я взагалі ні на що не здатний.
145. Я люблю нововведення, мені не складно змінювати свої звички.
146. Я глибоко переживаю образи й прокручую гідну відповідь кривдникові.
147. Я вкрай рідко ображаюся і майже ні на кого не гніваюся.
148. Я не справляюся зі своїми емоціями й влаштовую бурхливі скандали.
149. Зазвичай я здатний перебороти себе і зробити те що треба, а не те, чого хочеться.
150. Мені завжди дуже важко протистояти спокусам.
151. Я одержую задоволення від ризику.
152. Часто я відчуваю тривогу, роздратованість, втому.
153. Я займаюсь спортом або фізичною працею у побуті й зазвичай досить витривалий.
154. Я зовсім не витривалий: за годину роботи я вже стомлений і неуважний.
155. Протягом усього дня я зазвичай активний у роботі, спілкуванні.
156. В мене немає заповітних мрій, сильних бажань і прагнень.
157. Зазвичай я життєрадісний й сповнений надій.
158. Нерідко буває так, що все, що раніше мене хвилювало, раптом стає байдужним.
159. Я взагалі не палю, майже не вживаю алкоголь.
160. Коли я голодний, я починаю швидко їсти й не помічаю як переїдаю.

Підрахунок результатів. Після заповнення анкети виконується підрахунок показників по кожній шкалі. Ступінь сформованості кожного показника визначається шляхом підрахування суми загальної кількості балів по кожній шкалі (алгебраїчна сума балів по горизонталі) і записується у правому стовпчику після відповідного позначення кожного показника (Духовна осмисленість життя – «Д/ос.», Беззмістовність життя – «Б/ж» і т.д.). Зверніть увагу, що показники позитивних показників розташовуються у правому стовпчику, а негативних – у лівому (тобто, сумарний бал за показником «Духовна осмисленість життя» записується після «Д/ос.», а за показником «Беззмістовність життя» – після «Б/ж» і так далі у шаховому порядку).

Дихотомічні показники духовно-сміслового компонента:

1. *Духовна осмисленість життя* (Д/ос.) – запитання 1, 33, 65, 97, 129;
– *Беззмістовність життя* (Б/ж) – запитання: 2, 34, 66, 98, 130.
2. *Саморефлексія* (С/реф.) – запитання: 3, 35, 67, 99, 131;
– *Неусвідомленість себе* (Н/усв.) – запитання: 4, 36, 68, 100, 132.
3. *Відповідальність* (Від.) – запитання: 5, 37, 69, 101, 133;
– *Екстернальність* (Екс.) – запитання: 6, 38, 70, 102, 134.
4. *Творча реалізованість* (Тв/р) – запитання: 7, 39, 71, 103, 135;

– Творча нереалізованість (Тв/н.) – запитання: 8, 40, 72, 104, 136.

Дихотомічні показники соціально-особистісного компонента:

5. Соціально-психологічна адаптованість (Сп/а.) – запитання: 9, 41, 73, 105, 137;
– Соціально-психологічна дезадаптованість (Сп/д.) – запитання: 10, 42, 74, 106, 138.
6. Децентрація (Дец.) – запитання: 11, 43, 75, 107, 139;
– Егоцентризм (Ег.) – запитання: 12, 44, 76, 108, 140.
7. Доброзичливість (Доб.) – запитання: 13, 45, 77, 109, 141;
– Агресивність (Аг.) – запитання: 14, 46, 78, 110, 142.
8. Оптимізм (Опт.) – запитання: 15, 47, 79, 111, 143;
– Песимізм (негативізм) (Пес.) – запитання: 16, 48, 80, 112, 144.

Дихотомічні показники індивідуально-психологічного компонента:

9. Гнучкість мислення (Гн/м.) – запитання: 17, 49, 81, 113, 145;
– Ригідність (Риг.) – запитання: 18, 50, 82, 114, 146;
10. Емоційний комфорт (Ем/к.) – запитання: 19, 51, 83, 115, 147
– Емоційна лабільність (Лаб.) – запитання: 20, 52, 84, 116, 148.
11. Вольовий самоконтроль (С/к) – запитання: 21, 53, 85, 117, 149;
– Слабовілля (Слаб.) – запитання: 22, 54, 86, 118, 150.
12. Стресостійкість (Стр/ст.) – запитання: 23, 55, 87, 119, 151;
– Невротичність (Невр.) – запитання: 24, 56, 88, 120, 152.

Дихотомічні показники психосоматичного компонента

13. Енергійність (Ен.) – запитання: 25, 57, 89, 121, 153;
– Млявість (Мл.) – запитання: 26, 58, 90, 122, 154.
14. Активність (А.) – запитання: 27, 59, 91, 123, 155;
– Пасивність (П.) – запитання: 28, 60, 92, 124, 156.
15. Піднесений настрій (Н.) – запитання: 29, 61, 93, 125, 157
– Депресивність; (Деп.) – запитання: 30, 62, 94, 126, 158.
16. Корисні звички (Зд.зв.) – запитання: 31, 63, 95, 127, 159;
– Шкідливі звички (Шк.зв.) – запитання: 32, 64, 96, 128, 160.

Шкала оцінки прояву гармонійних та дисгармонійних показників психологічного здоров'я:

0-3 бали – низький рівень; **4-7** – середній; **8-10** балів – високий.

Рівень гармонійності психологічного здоров'я визначається відношенням прояву його гармонійних та дисгармонійних ознак: $\sum (+) / \sum (-)$, де $\sum (+)$ – сума балів по показниках усіх конструктивних ознак, а $\sum (-)$ – сума балів по показниках усіх деструктивних ознак.

Для показника гармонійності психологічного здоров'я, спираючись на статистичні дані нормального розподілу показників, було експериментально визначено **шкалу оцінки**:

0 – 1 – *низький рівень* гармонійності визначається домінуванням деструктивних ознак при відсутності конструктивних.

1,1 – 1,4 – рівень гармонійності *нижче від середнього* – відрізняється від попереднього тим, що відзначається дифузністю позитивних і негативних ознак (домінують негативні ознаки, але присутні й позитивні).

1,41 - 1,8 – рівень гармонійності *вище від середнього* – рівень прояву гармонійних ознак вище, ніж дисгармонійних.

1,81 – 7 – *високий рівень* гармонійності, зумовлений домінуванням виключно конструктивних ознак, повноцінною сформованістю усіх компонентів.

У осіб з **низьким** рівнем психологічного здоров'я несформований морально-вольовий самоконтроль, деактуалізований духовний потенціал (вони не усвідомлюють своє життя й не прагнуть до добра, краси, істини, пошуку сенсів); емоційний фон нестабільний і зазвичай знижений (роздратованість, тривожність, депресія), в поведінці проявляються егоцентризм, агресивність, конфліктність, безвідповідальність, слабовілля, прагнення до споживацтва, маніпулювання, що зумовлює їх неспроможність до конструктивної взаємодії та самореалізації. Внаслідок неусвідомленої ригідної впертості вони не здатні до адаптивного входження в соціальне середовище. Самопочуття погане, що зумовлює звичку до лінощів, постійного ниття; якщо й виникає фізична активність, то спрямовується вона у деструктивний напрям: плітки, скарги, агресію, саморуйнування.

Респонденти, що мають рівень гармонійності психологічного здоров'я *нижче від середнього*, відзначаються дисбалансом між стенічними та астенічними психічними проявами (активністю, рішучістю, наполегливістю, з одного боку, й млявістю, пасивністю, вередливістю, з іншого); несформованістю духовних і моральних якостей (совісності, емпатії, поваги до людей). Емоційно-вольова активність, що позбавлена морального змісту, спрямована лише на прагматичне самоствердження особистості. Такі особи

неврівноважені, що зумовлено активним прагненням до соціально-схвалюваних дій й слабкістю емоційно-вольового самоконтролю, що визначає їх нездатність керувати своїми почуттями, відповідати моральним вимогам й конструктивно адаптуватися в соціумі. Самоусвідомлення у них розвинуто на початковому рівні, локус контролю зовнішній, поведінка непослідовна. Попри прагнення до щирого спілкування з іншими, їх стосунки не гармонійні, нестабільні, що викликає стан психологічного неблагополуччя й страждання.

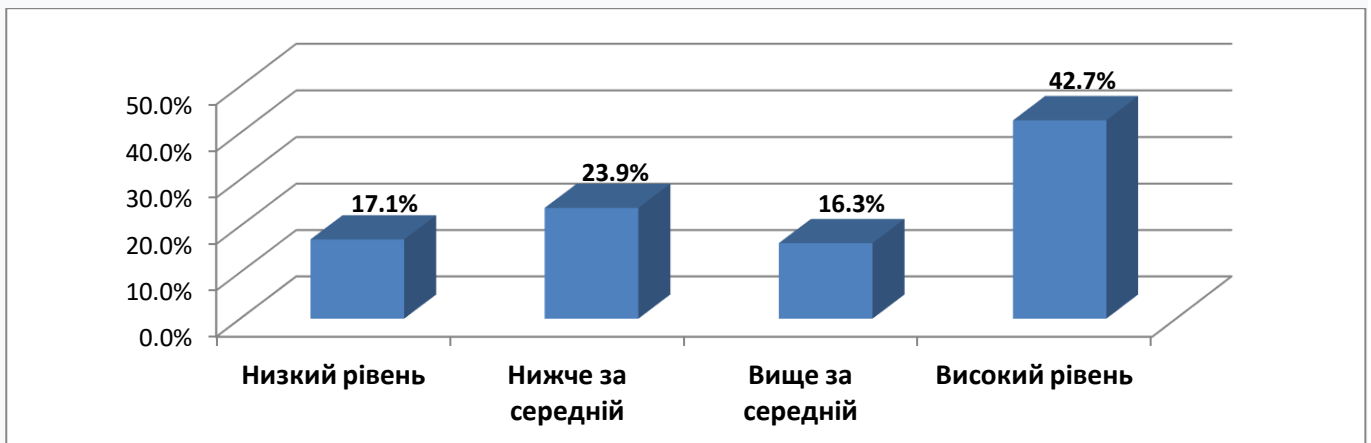
При гармонійності психологічного здоров'я *вище від середнього* рівня спостерігаються достатньо розвинутий емоційно-вольовий самоконтроль, стресостійкість, емоційний комфорт (життєрадісність, оптимізм), розвинутий інтелект, здатність до соціально-психологічної адаптації. Незважаючи на тимчасові складнощі з соматичними проявами (млявістю, втомленістю, пасивністю), ці особи зазвичай успішно справляються з життєвими проблемами, але фокус їх особистісної спрямованості, як правило, не виходить за межі власних, нерідко егоїстичних, інтересів. Тому духовний потенціал таких людей залишається певною мірою не актуалізованим.

Особи з *високим рівнем* психологічного здоров'я мають гарне самопочуття, розвинутий моральний самоконтроль, гнучкість мислення. Вони активні, сумлінні, відповідальні й здатні до самовладання у складних ситуаціях, до морального вибору, побудови гармонійних стосунків, альтруїзму, безкорисливої допомоги потребуючим, співпраці з іншими, духовної самоактуалізації, плідної усвідомленої життєтворчості.

З метою апробації авторської методики було проведено емпіричне дослідження стану психологічного здоров'я серед випускників педагогічного навчального закладу і працюючих педагогів. У дослідженні брали участь 117 респондентів. Серед них: 68 студентів 4 курсу Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка за спеціальністю «Початкова освіта» денної форми навчання, 25 студентів заочної форми навчання Брянського педагогічного університету імені І. Г. Петровського та 24 педагоги міст Києва та Кременчука.

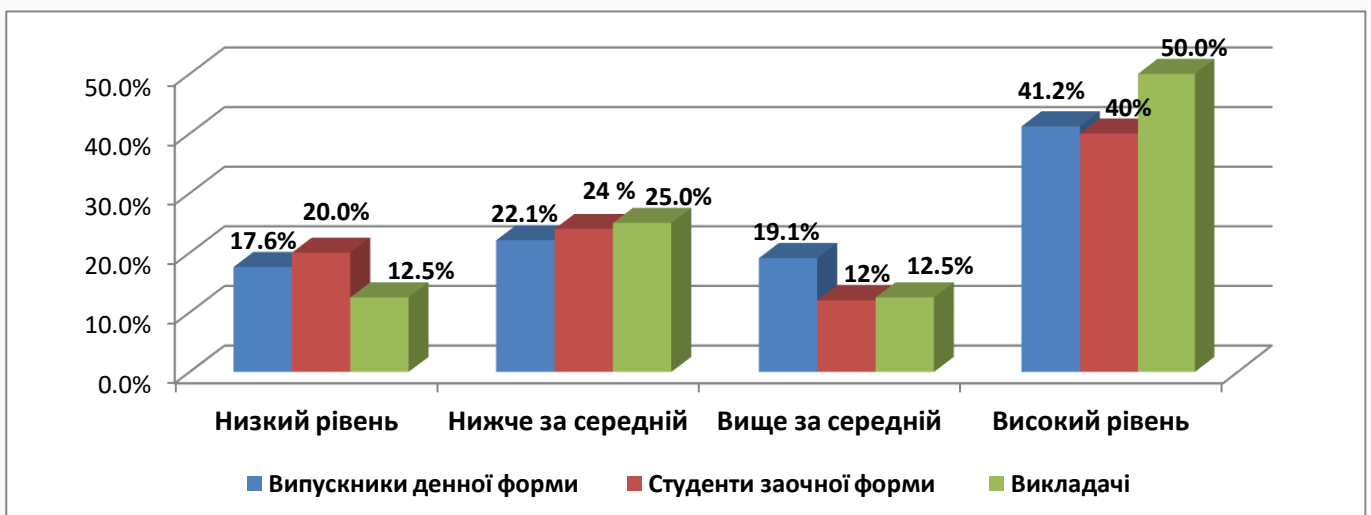
За результатами дослідження виявилось, що високий рівень психологічного здоров'я виявили 42,7 % від усіх досліджуваних; 16,3 % мають рівень психологічного здоров'я вище за середній; 23,9 % опитаних продемонстрували рівень психологічного здоров'я нижче за середній. А у 17,1 % (це дуже високий відсоток!) респондентів

виявився низький рівень психологічного здоров'я (Мал. 1). Як бачимо з діаграми, переважна більшість інтелектуально спрямованих осіб (студентів та педагогів) мають високий (42,7%) та вище за середній (16,3 %) рівень психологічного здоров'я. Майже чверть опитаних (23,9 %) знаходяться у граничному стані між психологічним здоров'ям і хворобою. Й особливо звертаємо увагу на досить високий відсоток (17,1 %) осіб, які мають низький рівень психологічного здоров'я, тобто гостро відчують проблеми, пов'язані з психосоматикою, психологічною адаптацією, спілкуванням тощо.



Мал. 1. Відсотковий розподіл осіб з низьким, нижче за середній, вище за середній та високим рівнем психологічного здоров'я.

Відсотковий розподіл представників студентства та працюючих педагогів представлено на Малюнку 2.



Мал. 2. Відсотковий розподіл серед студентів та педагогів з низьким, нижче за середній, вище за середній та високим рівнем психологічного здоров'я.

Як бачимо з діаграми, високий рівень психологічного здоров'я демонструють 41,2 % майбутніх педагогів очної форми (з педагогічним стажем у межах педагогічної

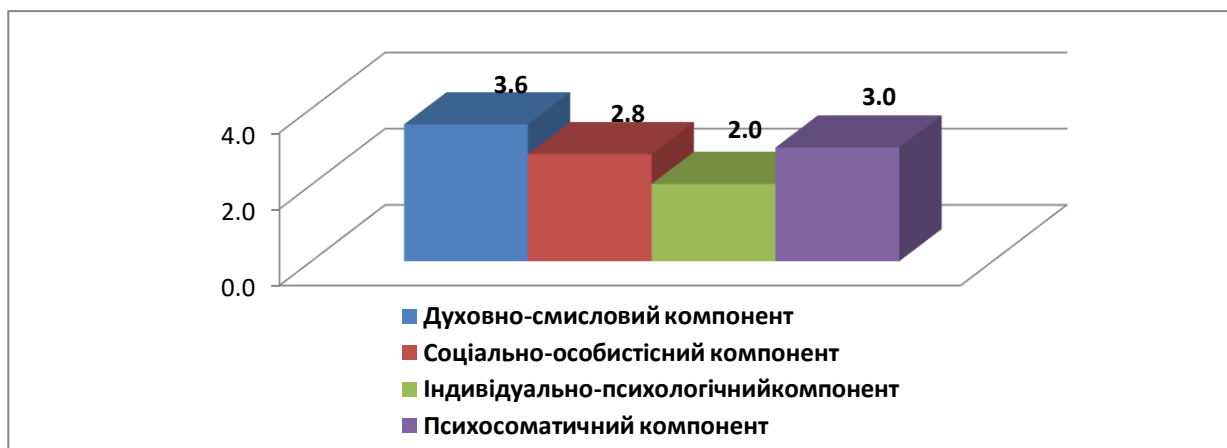
практики), 40 % майбутніх педагогів заочної форми навчання (з педагогічним стажем 1-3 роки). У педагогів з тривалим стажем цей відсоток значно вищий (50 %).

Кількість осіб, що мають рівень психологічного здоров'я вище за середній, з набуттям педагогічного стажу знижується: у випускників денної форми навчання він дорівнює 19,1 %, у студентів-заочників і досвідчених педагогів – 12 - 12,5 %.

Рівень психологічного здоров'я нижче за середній коливається у межах 22-25 %.

Відсоток осіб з низьким рівнем психологічного здоров'я також знижується від студентів (17,6% -20%) до досвідчених вчителів (12 %). Це можна пояснити тим, що педагоги з низьким рівнем психологічного здоров'я або прикладають зусиль й адаптуються до професійної діяльності, або взагалі не затримуються у педагогічній професії. Отже, набуття педагогічного стажу сприяє розвитку саморегуляції та адаптаційних механізмів, які є основою гармонізації психологічного здоров'я людини.

Далі було підраховано середньостатистичні показники по кожному з компонентів психологічного здоров'я (Мал. 3).



Мал. 3. Середньостатистичні показники по компонентах психологічного здоров'я.

Найбільш розвиненим у студентів і педагогів є духовно-смісловий компонент. І це не дивно, адже ця категорія досліджуваних приділяє значну частину свого життя навчанню, духовному пошуку, саморозвитку. Психосоматичний і соціально-особистісний компоненти займають другу сходинку у рейтингу компонентів психологічного здоров'я.

Найменш розвиненим виявляється індивідуально-психологічний компонент, який відповідає саме за емоційно-вольову саморегуляцію поведінки. Тож в організації навчально-виховного процесу у педагогічних закладах слід приділяти особливу увагу розвитку емоційно-вольової сфери майбутніх вчителів, навчаючи їх методам

психологічного самоврядування й саморегуляції.

Таким чином, апробація інноваційної методики «Психологічне здоров'я особистості» показало цікаві результати, які дозволяють визначати як ресурсні, так і найбільш проблемні сторони особистісного розвитку й розробляти психокорекційні програми гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-соціально-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними). Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смысловим, соціально-особистісним, індивідуально-психологічним та психосоматичним компонентами.

Презентована інноваційна методика дозволяє визначати рівень гармонійності психологічного здоров'я (низький, нижче за середній, вище за середній, високий).

Проведене дослідження показало, що, незважаючи на переважну більшість осіб з високим рівнем психологічного здоров'я, існує великий відсоток людей (17,1%), які мають значний дефіцит психологічного здоров'я, що є передумовою виникнення життєвих проблем, пов'язаних з поганим самопочуттям, емоційним дискомфортом, соціальною дезадаптацією, слабовіллям, невротичним розвитком тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Бажаємо усім психологічного здоров'я!

Список використаної літератури

1. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості / Ю. Бохонкова, В. Пліско / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 59-63.
2. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь / Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 3–19.
3. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. –

- М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
4. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко / Психолог. – січень (1) 2002. – С. 4.
 5. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники / Т. Митник / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 269-271.
 6. Павлик Н. В. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога / Н. В. Павлик / Психологічне здоров'я. – № 2 (5), 2020. – С. 83-109. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2020-2/ph-2020-2.pdf> (Дата звернення: 28.12.2020).
 7. Психологическое здоровье / психологос [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> (Дата звернення: 18.05.2020).
 8. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – М., 1973. – 123 с.
 9. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений [Електронний ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/> (Дата звернення: 18.05.2020).
 10. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, Серия : Педагогика. Психология. 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.

References

1. Bohonkova Yu., Plisko V. (2017), Yakist` zhyttya i psyhichne zdorov'ya osobystosti [Quality of life and mental health of the individual], *Psyhichne zdorov'ya osoby`stosti u kryzovomu suspil`stvi / zbirny`k tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* – L`viv: L`vivs`kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav. – S. 59-63, Uk.
2. Bratus' B. S. (1997), K probleme cheloveka v psihologii [To the problem of man in psychology], *Voprosy psihologii.* – № 5. – S. 3–19, Ru.
3. Dubrovina I. V. (2014), Prakticheskaya psihologiya v labirintah sovremennogo obrazovaniya [A Practical Psychology in the Labyrinths of Modern Education]. – М.: НОУ ВПО «МПСУ». – 464 с., Ru.
4. Maksy`menko S. D. (2002), Psyhichne zdorov'ya ditej [Mental health of children], *Psycholog* – № 1. – S. 4., Uk.
5. Mytny`k T. (2017), Osobly`vosti psyhichnogo zdorov'ya osobystosti: kry`teriyi ta pokaznyky

- [The peculiarities of a person's mental health: criteria and indicators], *Psyhichne zdorov'ya osobystosti u kryzovomu suspil'nyi / zbirnyk tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.*– L`viv: L`vivs`kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav. – S. 269-271., Uk.
6. Pavlyk N. V. (2020). Psykholohichne zdorovia yak peredumova konstruktyvnoho osobystisnoho rozvytku pedahoha [Psychological health as a prerequisite for constructive personal development of the teacher], *Psykholohichne zdorovia.* – № 2 (5),– S. 83-109. – [Online], available at: <http://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2020-2/ph-2020-2.pdf> (Data zvernennya: 18.12.2020), Uk.
 7. Psihologicheskoe zdorov'e [Psychological health] *Psihologos* [Online], available at: <https://www.psihologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> (Data zvernennya: 18.05.2020), Ru.
 8. Rubinshtejn S. L. (1973), Chelovek i mir [Human and the world]. – Moskva. – 123 s., Ru.
 9. Psihologicheskoe zdorov'e, ego struktura, kriterii narushenij [Psychological health, its structure, criteria for violations] [Online], available at: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/> (Data zvernennya: 18.05.2020), Ru.
 10. Shuvalov A. V. (2009), Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological health of a human] *Vestnik, Seriya : Pedagogika. Psihologiya.* – Vyp. 4 (15). – S. 87–101, Ru.