

ПАВЛИК Наталія Василівна

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти
дорослих імені Івана Зязюна НАПН України*

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Статтю присвячено презентації концептуальної моделі гармонізації психологічного здоров'я особистості. Автором розкрито сутність поняття «психологічне здоров'я», побудовано й описано концептуальну модель та програму гармонізації психологічного здоров'я сучасної дорослої людини.

Психологічне здоров'я визначається як складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-соціально-духовний стан особистості, основою якого є баланс між підструктурами самої особистості (духовною, соціальною, емоційною, вольовою, інтелектуальною, тілесною), гармонія між людиною й світом.

Структура психологічного здоров'я представлена ієрархією духовно-смиислового, соціального, психічного та психосоматичного компонентів.

Автором визначено систему критеріїв гармонійності психологічного здоров'я: енергійність, активність, піднесений настрій, здорові звички (почуття міри, самообмеження, помірність у сні, їжі); гнучкість мислення, емоційний комфорт, стресостійкість, вольовий самоконтроль; соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість; саморефлексія, духовно-оптимістичне світосприйняття, інтернальність, творча самореалізація.

Концептуальна модель містить систему психологічних детермінант гармонізації психологічного здоров'я (актуалізація духовного потенціалу, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація, подолання егоїзму, самовиховання моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, розвиток самоконтролю, саногенних почуттів, позитивного мислення, здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність) та психологічний механізм духовно-смиислового самоусвідомлення особистості.

Програма гармонізації психологічного здоров'я спрямована на актуалізацію психологічних детермінант, що впливають на психологічний механізм духовно-смиислового самоусвідомлення особистості, який зумовлює формування ієрархічної структури компонентів психологічного здоров'я за рахунок розвитку конструктивних особистісних якостей.

Ключові слова: *психологічне здоров'я особистості, концептуальна модель, психологічні детермінанти, гармонізація психологічного здоров'я.*

Актуальність і постановка проблеми. Сьогодні у зв'язку з тривалим перебуванням України у стані воєнного конфлікту більшість наших співвітчизників опинилися в ситуації хронічного стресу. Тому проблема вивчення психологічного здоров'я виявляється сьогодні актуальною й соціально значущою.

Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального та політичного характеру. Умови реальної загрози життю, втрати роботи, вимушеної еміграції, роз'єднання родин тощо викликають хронічну психічну втому й зумовлюють розвиток дисгармоній психологічного здоров'я наших громадян. Проявами зазначених дисгармоній є психосоматичні дисфункції, розлади сну, тривожність, панічні розлади, втрата самовладання, афекти жаху, гніву й ненависті до ворога, невміння долати власний егоїзм і будувати конструктивні взаємини, депресія, відчуття беззмістовності й безперспективності життя тощо. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості й негативно позначається на ефективності її діяльності.

Отже, складні умови життя й праці, хронічний стрес, жахливі новини з фронту, невизначеність стосовно до можливості возз'єднання родин й переходу до мирного життя, високий рівень завантаженості при недостатньому рівні заробітної платні призводять до того, що значна частина сучасних українців виявляє ознаки погіршення стану психологічного здоров'я.

Тому розробка психологічних технологій, спрямованих на зміцнення психологічного здоров'я особистості виявляється сьогодні найактуальнішим завданням не тільки для громадян України, а й для усієї світової спільноти, оскільки саме психічно-здоровий стан людини зумовлює її психологічний комфорт і значно впливає на ефективність її життя й праці.

Вирішення поставленого завдання вимагає від сучасної психології побудови концептуальної моделі для створення спеціальних науково-обґрунтованих засобів гармонізації психологічного здоров'я особистості, та розробці на цій основі системи методів психологічної допомоги сучасним українцям, спрямованих на гармонізацію їх психологічного стану.

Метою статті є презентація концептуальної моделі та програми гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Досягнення зазначеної мети передбачається шляхом реалізації наступних **завдань**:

- 1) на основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів визначити структуру та критерії психологічного здоров'я особистості;
- 2) обґрунтувати психологічний механізм гармонізації психологічного здоров'я;
- 3) визначити детермінанти гармонізації психологічного здоров'я особистості;
- 4) розробити методику гармонізації психологічного здоров'я шляхом активізації зазначених детермінант.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сутність поняття «психологічне здоров'я» увійшло до категорій психологічної науки відносно нещодавно, й детально розглядається у наукових працях А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фрома, Б. Ананьєва, Б. Братуся, Ф. Василюка, І. Галецької, І. Дубровіної, С. Максименка, Т. Титаренко, О. Шувалова та багатьох інших.

Сучасні дослідники пов'язують психологічне здоров'я з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле.

І. В. Дубровина зазначає, що психологічне здоров'я перебуває в тісному зв'язку з *вищими проявами людського духу*: «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» (Дубровина, 2014, с. 117). Духовність розглядається нею як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі абсолютні загальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро. Б. С. Братусь також відзначає, що критерієм *психологічно здорової* особистості є її *моральна орієнтація* (Братусь, 1997). Важливою ознакою психологічного здоров'я є *душевний спокій* – це баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самим собою (Психологическое здоровье, 2020).

На думку О. В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває суцільно людський вимір і є науковим еквівалентом здоров'я *духовного*. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) (Шувалов, 2009).

На основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів нами було створено робоче визначення категорії «психологічне здоров'я» як складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний духовно-соціально-психічно-соматичний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому. Ознаками психологічного здоров'я людини є спокій, урівноваженість, доброзичливість, емоційний комфорт, енергійність, гарний настрій у сполученні з відповідальністю, творчою реалізованістю та духовною осмисленістю свого життя (Павлик, 2021).

Психологічне здоров'я визначається гармонійним *розвитком психіки* й презентує емоційне благополуччя, здатність людини до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу

Основною характеристикою психологічно здорової людини є *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість адекватної адаптації до мінливих умов навколишнього світу.

Психологічне здоров'я особистості виступає як показник нормального функціонування усіх її

психічних процесів (Психологическое здоровье, 2021). Воно є необхідною умовою гармонійного особистісного розвитку. Функціями психологічного здоров'я є духовно-смилова саморегуляція й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем.

Відтак, **психологічне здоров'я** є підґрунтям конструктивності особистісного розвитку. Воно визначається гармонійним **розвитком психіки** й презентує **баланс** духовно-соціально-психічно-соматичного стану особистості, емоційне благополуччя, здатність людини до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу.

Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя людини й негативно позначається на ефективності її діяльності. За результатами досліджень турецьких вчених, люди, які мають вади психологічного здоров'я, ризикують зштовхнутися у житті з міжособистісними, соціальними та економічними проблемами, такими як бідність, соціальні труднощі й безробіття. Тому, розуміння ризиків і захисних факторів психологічних проблем зі здоров'ям є важливим кроком у розробці профілактичних підходів для зміцнення психічного здоров'я й благополуччя людей (Arslan et al., 2022).

Як зазначалося вище, зовнішні соціальні, політичні, економічні чинники суттєво впливають на стан психологічного здоров'я, оскільки вимагають актуалізації значних особистісних ресурсів, щоб забезпечити психологічну адаптацію людини до мінливих умов життя.

Війна та її драматичні наслідки суттєво впливають на психологічне здоров'я українців (Di Fiorino et al., 2022). Більш того, дисфункції психічного й психологічного здоров'я зберігаються навіть через роки після закінчення війни (Cupel, Y et al., 2022.)

Сьогодні велика кількість досліджень у галузі психології, психіатрії, психотерапії присвячено вивченню саме якісних закономірностей впливу умов війни на стан психологічного здоров'я особистості. Так, Л. М. Карамушка з групою дослідників зазначають, що персонал працівників освітніх та наукових організацій в умовах війни в Україні має низку таких проблем психологічного здоров'я як високий рівень негативних психічних станів, зовнішній локус контролю, недостатня позитивна спрямованість (Карамушка та ін., 2022).

За порівнянням результатів опитувань зарубіжних вчених, проведених у березні 2020 року, лютому 2021 року, березні 2022 року було з'ясовано, що внаслідок впливу пандемії та війни відбувається поступове зростання випадків панічних розладів серед населення. Панічний розлад (або епізодична пароксизмальна тривога) як початок тривожного розладу невротичного рівня у досліджуваних на ранній стадії виявлений у синдромі підвищеної активації: розлади сну, концентрації уваги, надмірна настороженість, дратівливість, спалахи гніву, серцебиття, утруднення дихання, гіпергідроз, тремтіння в тілі, абдомінальний дискомфорт, позиви на сечовипускання тощо (Andrews G., Bell C., Boyce Ph., 2018), а на пізнішій стадії – супроводжується станом активної тривоги, який настає несподівано, досягає межі протягом декількох хвилин і триває приблизно 10-20 хвилин, а потім несподівано відступає.

Панічний розлад у досліджуваних старшого віку виявляється в комплексі з іншими захворюваннями (ревматичними хворобами, патологіями ендокринної та серцево-судинної системи) та коморбідними тривожними, фобічними, obsесивно-компульсивними, посттравматичними розладами (Bandelow B., Michaelis S., Wedekind D., 2017), що погіршують протікання панічного розладу, а у осіб віком до 37 років – виявляється як самостійний розлад або у комплексі з депресивними станами і психосоматичними проявами. Взаємовплив виявлених ознак, особливо в умовах війни, змінює особистість, яка стає менш товариською, більш замкнутою, уникає спілкування з колегами, друзями, навіть з членами сім'ї, схильна до ізольованого та відокремленого способу життя, зникає почуття любові, жалю, навіть до самих близьких людей, здатність радіти життю, з'являються скарги на відчуття втрати сенсу життя, відсутність перспективи, втрата професійних інтересів.

Дослідження групи турецьких вчених спрямоване на вивчення опосередкованої ролі сенсу життя й позитивних емоцій на психологічне здоров'я людини. Вченими доведено, що вплив психологічної агресії зумовлює порушення психологічного здоров'я людини через втрату нею сенсу життя, а знаходження сенсу життя пом'якшує негативний ефект дії насилля. Ці результати свідчать, що вплив негативних факторів (зокрема, війни, агресії) на психологічне здоров'я людини

можна пом'якшити шляхом культивування пошуку сенсу життя та актуалізацією позитивних емоцій, а також намаганням керувати негативними емоціями (Arslan, et al, 2022).

Отже, вплив деструктивних зовнішніх факторів викликає вади психологічного здоров'я людини. А відновлення позитивних психологічних станів може здійснюватися за допомогою цілеспрямованої актуалізації певних конструктивних психологічних детермінант.

Оскільки ключовим поняттям для опису стану психологічного здоров'я людини є поняття «баланс» або «гармонія» (з оточуючими людьми, з природою, зі світом), то процес психологічного оздоровлення особистості доцільно називати «гармонізацією її психологічного здоров'я».

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 гармонізації психологічного здоров'я сучасної людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів, представленого у наших попередніх публікаціях (Павлик, 2021), було теоретично обґрунтовано компоненти, критерії психологічного здоров'я особистості й побудовано концептуальну модель гармонізації психологічного здоров'я (рис. 1).



Рис. 1. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості.

До складу моделі входять: компоненти, дихотомічні критерії, рівні психологічного здоров'я, психологічний механізм та детермінанти його гармонізації.

Концептуальна модель відображає взаємозв'язок структури психологічного здоров'я з психологічними детермінантами та психологічним механізмом його гармонізації.

Структура психологічного здоров'я представлена: духовно-смысловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Духовно-смысловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації, оптимістичного світосприйняття; соціальний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює її здатність до конструктивної соціально-психологічної адаптації; психічний компонент визначає емоційний комфорт та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями психофізичного стану людини.

Для оцінки сформованості (або несформованості) кожного з компонентів психологічного здоров'я було визначено систему дихотомічних (протилежних) *критеріїв* у відповідності до кожного компоненту.

Критерії сформованості *психосоматичного* компоненту: енергійність, активність, піднесений настрій, здорові звички (почуття міри, самообмеження, помірність у сні, їжі). Відповідно критеріями його несформованості є млявість, депресивність, пасивність та шкідливі звички.

Критеріями розвитку *психічного* компоненту є гнучкість мислення, емоційний комфорт, стресостійкість, вольовий самоконтроль. Про несформованість зазначеного компоненту свідчать невротичність, ригідність мислення, емоційна лабільність й слабовілля.

Критерії розвитку соціального компоненту: соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість. Показники несформованості: егоцентризм, соціальна дезадаптація, агресивність.

Про високий рівень розвитку духовно-смысового компоненту свідчать саморефлексія, духовно-оптимістичне світосприйняття, відповідальність (інтернальність), творча самореалізація. А показниками його несформованості виступають неусвідомленість себе, песимістичне світосприйняття (негативізм), зовнішній локус контролю, творча нереалізованість особистості.

Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я.

Отже, гармонійність психологічного здоров'я проявляється у повноцінній сформованості й узгодженості його компонентів.

Психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-смыслова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми почуттями, волею і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові до оточуючого світу тощо).

Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я виступають: актуалізація духовного потенціалу, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація, подолання егоїзму, самовиховання моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, розвиток самоконтролю, саногенних почуттів, позитивного мислення, здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність.

Гармонізація усієї структури психологічного здоров'я відбувається на основі розвитку його компонентів за рахунок активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-смысового) до нижчого (психосоматичного) рівня.

Активізація *детермінант* зумовлює розвиток духовно-смысової саморегуляції шляхом актуалізації мотивації самоудосконалення, боротьби з егоцентризмом, формування моральних ставлень, розвитку позитивного мислення й саногенних почуттів, здійснення вольового самоконтролю, опанування комплексом здорових звичок, набуття досвіду гармонійної поведінки.

Зазначена концептуальна модель є теоретичною основою для розробки засобів гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Далі було розроблено *інноваційну* психологічно-розвивальну *програму*, метою якої стало створення психологічних умов для гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Психологічними засобами гармонізації психологічного здоров'я виступали міні-лекції, психотренінг, психологічні вправи, рольові ігри з наступним їх обговоренням, диспути, психологічне консультування, що спрямоване на здобуття конструктивних психологічних навичок (інтернальності, конгруентності, здатності до самопомоги тощо), що сприяють оволодінню формами гармонійної поведінки.

Для проведення формувального експерименту, спрямованого на активізацію детермінант гармонізації психологічного здоров'я було визначено *процесуальну модель*, яка включає духовно-мотиваційний; когнітивний; почуттєво-ціннісний і поведінково-вольовий компоненти (етапи) (рис. 2.).

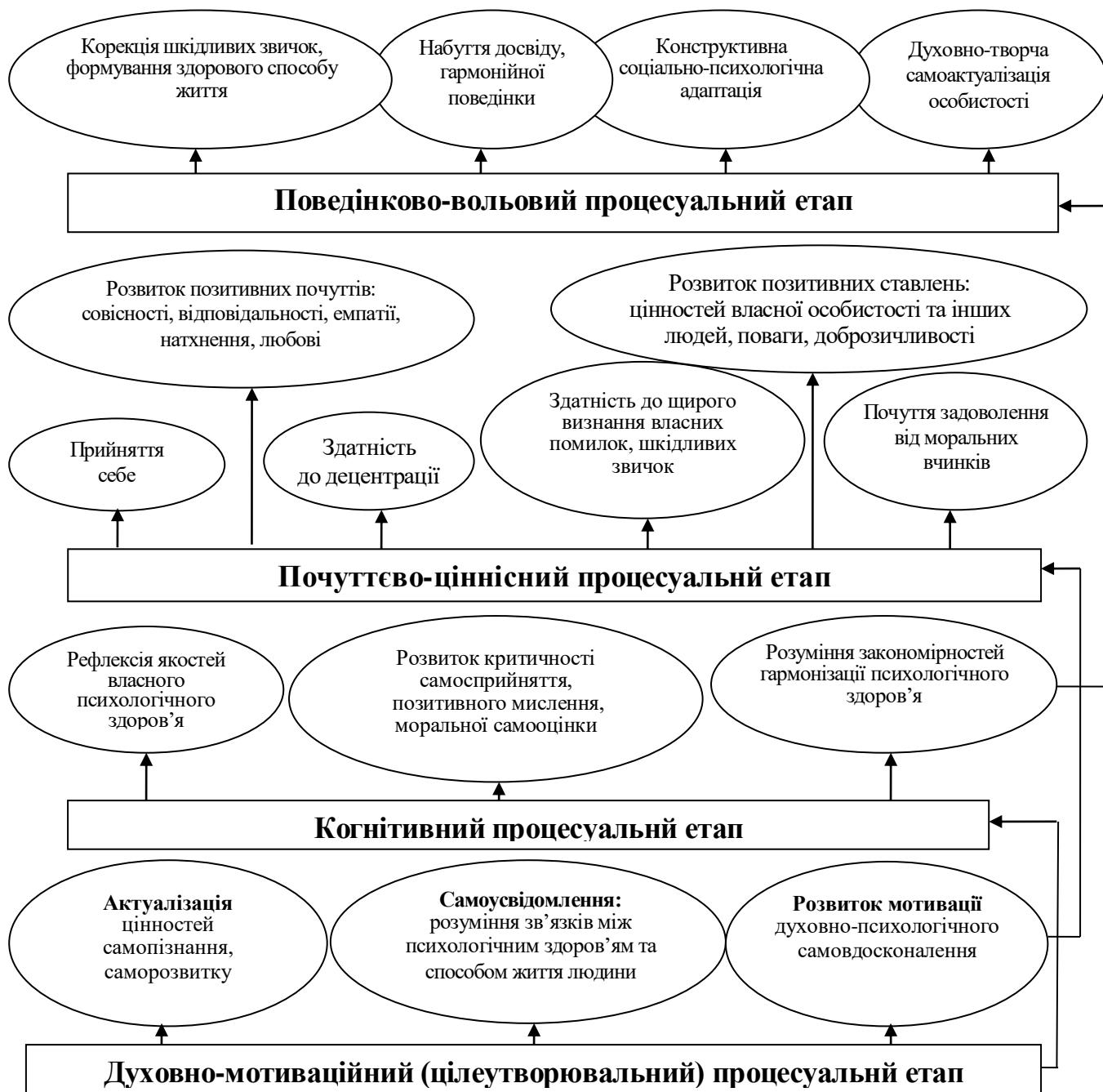


Рис. 2. Процесуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості.

На перших першому (духовно-мотиваційному), другому (когнітивному) і третьому (почуттєво-ціннісному) етапах відбувається самоусвідомлення стану свого психологічного здоров'я, формування почуттєво-ціннісного самоставлення до нього, розвиток мотивації самовиховання. Це стає основою подальшої гармонізації чотирьох компонентів психологічного здоров'я, яка відбувається на поведінково-вольовому процесуальному етапі.

1. *Духовно-мотиваційний* етап – формування мотивації до гармонізації власного психологічного здоров'я, самопізнання, самовдосконалення особистості.

2. *Когнітивний* етап полягає у розвитку позитивного мислення, самоусвідомлення особливостей власного психологічного здоров'я, набуття навичок рефлексії, розуміння закономірностей гармонізації психологічного здоров'я.

3. *Почуттєво-ціннісний* етап – розвиток почуттєво-ціннісного самоставлення особистості на основі прийняття себе, широго визнання своїх шкідливих звичок, розвитку позитивних почуттів (вдячності, прощення, натхнення, задоволення від моральних вчинків).

4. *Четвертий етап* включає послідовний розвиток усіх компонентів психологічного здоров'я: духовно-смыслового соціального, психічного, психосоматичного, на основі розвитку й зміцнення цілісного психологічного механізму духовно-смыслової саморегуляції. *Поведінково-вольовий* етап полягає в актуалізації й зміцненні морально-вольового самоконтролю, набуття досвіду гармонійної поведінки, корекції шкідливих звичок, набуття корисних звичок та здорового способу життя, конструктивної психологічної адаптації та духовної самоактуалізації особистості.

Для реалізації ідей, покладених в основу концептуальної та процесуальної моделей було розроблено психолого-розвивальну програму гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Структура програми має вступну (діагностично-мотиваційну) частину, що відбиває *духовно-мотиваційний, когнітивний і почуттєво-ціннісний* етапи процесуальної моделі, та чотири модулі, що відбивають поведінково-вольовий процесуальний етап і відповідають послідовному розвитку чотирьох компонентів психологічного здоров'я (духовно-смыслового, соціального, психологічного, психосоматичного) шляхом активізації відповідних психологічних детермінант та заключну (рефлексивну) частину (рис. 3).

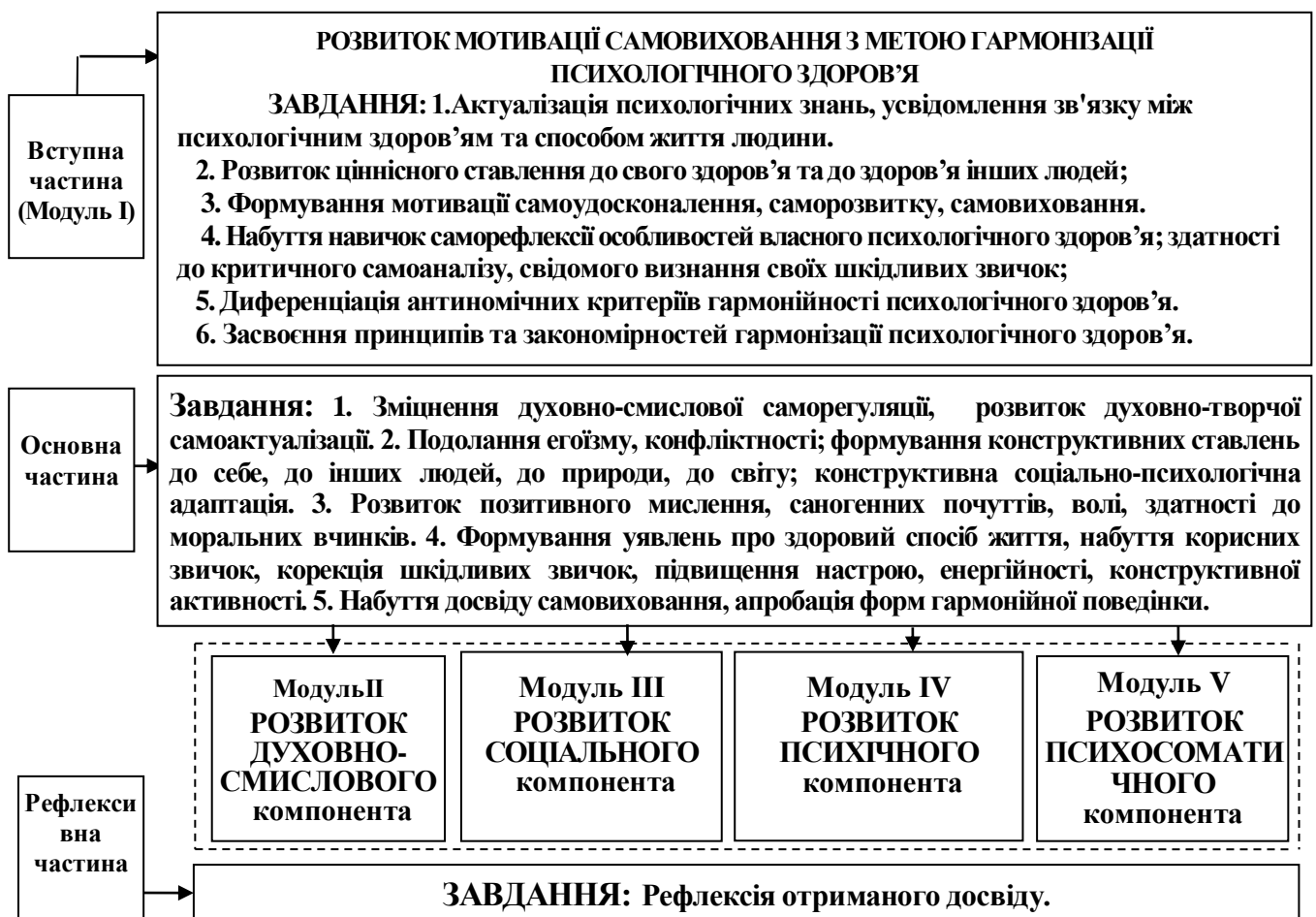


Рис. 3. Структура програми гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Програма гармонізації психологічного здоров'я особистості має такі *завдання*:

- 1) формування мотивації самопізнання, самовдосконалення;
- 2) усвідомлення зв'язків між психологічним здоров'ям та способом життя людини;
- 3) розвиток ціннісного ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших людей;
- 4) набуття навичок саморефлексії особливостей власного психологічного здоров'я;
- 5) формування уявлень про здоровий спосіб життя;

- 6) розуміння принципів гармонізації психологічного здоров'я;
- 7) формування позитивного мислення;
- 8) розвиток почуттєво-ціннісного самоствавлення особистості на основі прийняття себе, щирого визнання своїх помилок, розвитку позитивних почуттів (вдячності, прощення, натхнення, задоволення від моральних вчинків);
- 9) подолання егоцентризму, конструктивна соціально-психологічна адаптація;
- 10) зміцнення волі, стресостійкості та морально-вольового самоконтролю;
- 11) корекція деструктивних звичок, опанування здорового способу життя;
- 12) апробація форм морально-гармонійної поведінки;
- 13) розвиток здатності до духовно-творчої самоактуалізації особистості.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ впровадження програми.

У результаті проходження психолого-розвивальної програми «Гармонізація психологічного здоров'я» учасники **повинні знати:**

- прояви дисгармоній психологічного здоров'я;
- критерії гармонійності психологічного здоров'я і принципи його гармонізації;
- усвідомлювати ієрархічність структури психологічного здоров'я особистості;
- напрями здорового способу життя;
- розуміти, що гармонізація психологічного здоров'я відбувається шляхом свідомого самовдосконалення особистості за принципом самодопомоги;

Учасники програми **повинні вміти:**

- рефлексувати свої фізичні й психічні стани, думки, почуття;
- диференціювати психологічну норму і патологію власних психічних станів;
- застосовувати отримані теоретичні знання на практиці у життєвих ситуаціях;
- володіти прийомами духовно-сислової саморегуляції (здійснювати регуляцію емоцій та поведінки; активізувати волю й конструктивно спрямовувати її);
- володіти методами гармонізації окремих підструктур психологічного здоров'я, самостійно відновлюватися після стресу.

Програма розрахована на 22 години, які складають 11 тематичних занять. Заняття мають проводитись двічі на місяць у малих підгрупах (по 10-12 осіб).

Для проведення зазначеної програми має бути підготовлений психолог (практичний психолог закладу або незалежний психолог). Кожне заняття присвячено окремій змістовій темі, триває дві години й містить відповідно за змістом теоретичну та практично-тренінгову частини. Теоретичну частину складають міні лекції (по 30-40 хвилин), що містять науково-психологічну інформацію, яка ілюструється притчами духовного спрямування. А до практичної належать змістовно поєднані психотренінгові вправи, рольові ігри, творчі роздуми, обговорення, самоаналіз, рефлексія тощо з їх обговоренням та інтерпретацією. Наприкінці кожного заняття проводиться коротка рефлексія й пропонується домашнє завдання.

Далі представлено зміст кожного заняття.

1. Модуль I: «Психологічне здоров'я – основа повноцінного самоздійснення особистості» являє собою вступну частину до основної програми. Він містить 2 заняття:

Заняття 1: Поняття «Психологічне здоров'я людини» .

Заняття 2: Критерії та закономірності гармонізації психологічного здоров'я.

Модуль I має на меті розуміння учасниками поняття «психологічне здоров'я», усвідомлення стану власного психологічного здоров'я, формування мотивації щодо його гармонізації.

Завданнями зазначеного модулю є:

- Знайомство з групою учасників;
- Висвітлення проблеми збереження психологічного здоров'я сучасної людини, тісного зв'язку стану здоров'я зі способом життя особистості;
- Усвідомлення сутності поняття «психологічне здоров'я», його структури, критеріїв

гармонійності та шляхів його гармонізації;

- Формування мотивації саморозвитку, гармонізації власного психологічного здоров'я.

2. Модуль II: «Гармонізація духовно-сислового компоненту психологічного здоров'я» присвячений духовному розвитку шляхом творчої самоактуалізації, морального самоусвідомлення, актуалізації духовного потенціалу особистості. Цей модуль містить два заняття:

Заняття 1: Моральне самоусвідомлення. Розвиток відповідальності.

Заняття 2: Актуалізація духовного потенціалу, тренінг оптимізму, творча самореалізація.

Завданнями зазначеного модулю виступають:

- Розвиток саморефлексії, морального самоусвідомлення, оптимістичного світогляду, духовної осмисленості буття;
- Посилення відповідальності за своє життя, життя інших людей, екологію тощо;
- Знаходження шляхів та набуття навичок до творчої самореалізації.

3. Модуль III: «Гармонізація соціального компоненту здоров'я» має на меті гармонізацію соціальних навичок особистості шляхом морального саморозвитку й містить два заняття:

Заняття 1: Подолання егоїзму і розвиток моральних ставлень особистості – основа гармонійних взаємостосунків.

Заняття 2: Тактовність і здатність тримати психологічні кордони.

Завдання:

- Подолання егоїзму, набуття здатності до децентрації;
- Самовиховання доброзичливості й моральних ставлень до людей, до себе, до світу;
- Розвиток здатності до конструктивної соціально-психологічної адаптації.

4. Модуль IV: «Гармонізація психічного компоненту здоров'я» містить заняття:

Заняття 1: Розвиток позитивного мислення, саногенних почуттів.

Заняття 2: Розвиток волі, самоконтролю, стресостійкості

Метою цього модулю є набуття емоційно-вольової стійкості шляхом розвитку позитивного мислення, саногенних почуттів, емоційно-вольового самоконтролю.

Завдання:

- Розвиток гнучкості мислення.
- Розвиток здатності до набуття емоційного комфорту.
- Розвиток вольового самоконтролю та стресостійкості.

5. Модуль V: «Гармонізація психосоматичного компоненту здоров'я» містить:

Заняття 1: Гарний настрій, енергійність, конструктивна активність – показники психосоматичного здоров'я.

Заняття 2: Здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні потреб, корисні звички – основа психосоматичного здоров'я.

Метою п'ятого модулю є покращення психосоматичного стану шляхом формування навичок до здорового способу життя, оптимізації розумової та фізичної активності, розвитку звички до помірності у задоволенні фізичних потреб.

Завдання:

- Усвідомлення зв'язку душі й тіла, а також критеріїв здорового способу життя.
- Підвищення й стабілізація настрою; розвиток енергійності, активності;
- Подолання шкідливих й набуття корисних звичок.

6. Заключна (рефлексивна) частина: «Уроки мудрості» має на меті: систематизацію отриманих знань, рефлексію досвіду гармонізації власного психологічного здоров'я, отриманого протягом циклу занять, визначення планів щодо подальшої гармонізації свого психологічного здоров'я.

Психолого-розвивальна програма «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» рекомендована до впровадження вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України (протокол № 2 від 28 лютого 2022 р.) і впроваджена у навчально-виховний процес спеціалізованого навчально-виховного комплексу «Лілея» міста Києва.

У формуальному експерименті брало участь 12 вчителів початкової школи, які відвідували групові заняття з психологом двічі на місяць протягом року. Контрольна група налічувала 10 педагогів того ж навчального закладу.

Для оцінки ефективності впровадження програми в експериментальній групі до і після формувального експерименту було проведено психодіагностику гармонійності психологічного здоров'я за допомогою авторської методики Н. В. Павлик «Психологічне здоров'я особистості».

В контрольній групі також було проведено два аналогічних психодіагностичних зрізи на початку і наприкінці навчального року.

Психодіагностичні показники, отримані в результаті першого і другого психодіагностичних зрізів в експериментальних та контрольних групах було оброблено методами математичної статистики за допомогою методом порівняння середніх значень у парних вибірках (Paired-Samples T-Test) (авт. Ф. Уїлкоксон), що презентований у математичному пакеті SPSS 13. По кожному показнику були підраховані, різниця середніх значень до і після експерименту, середньостатистичне відхилення, середньостатистична похибка, t-критерій Ст'юдента і достовірність розходжень. Статистична достовірність змін показників перевірялась за одновибірковим t-критерієм Ст'юдента у парних вибірках.

Статистичний аналіз показав, що впровадження спецкурсу в експериментальній групі дало конструктивні результати, які відобразилися у позитивній динаміці показників сформованості усіх компонентів психологічного здоров'я (духовно-смиислового ($p \leq 0,001$), соціального ($p \leq 0,001$), психічного ($p \leq 0,05$) й психосоматичного ($p \leq 0,05$)), що визначило зростання рівня загальної гармонійності їх психологічного здоров'я.

Слід зазначити, що найбільш сензитивними щодо розвитку виявилися духовно-смисловий та соціальний компоненти. А найбільш ригідним у плані гармонізації є психічний компонент психологічного здоров'я. Це може бути пояснено тим, що саме цей компонент базується на усталених способах функціонування психіки людини, й потребує більше часу для зміни звичних (деструктивних) стереотипів мислення, почуттів, волі та свідомого їх перетворення у конструктивні.

Також зауважимо, що хоча статистично достовірні зміни й вказують на позитивні зрушення середнього рівня гармонійності психологічного здоров'я у бік її зростання, проте це ще не означає досягнення усіма учасниками експерименту вищого рівня його гармонійності. Але достовірне зростання показників конструктивних критеріїв при зниженні показників деструктивних свідчить про послідовний процес гармонізації психологічного здоров'я. Тобто, динаміка середньостатистичного рівня гармонійності психологічного здоров'я свідчить про наявність стійкого, але тривалого процесу його гармонізації.

Таким чином, було експериментально підтверджено ефективність інноваційної програми.

Обговорення. Окремі аспекти нашої інноваційної моделі гармонізації психологічного здоров'я особистості мають своє підтвердження у наукових розвідках зарубіжних досліджень. Так, дослідники експериментально доводять, що гармонізації психологічного здоров'я сприяють фізична активність (Weyerer & Kupfer, 1994), періодичне помірне голодування (Wang & Wu, 2022) (це відповідає психосоматичному компоненту); емоційний баланс, афективна врівноваженість, вольова стійкість (Yıldırım et al, 2021) (відповідає психічному компоненту); цікава праця, налагоджені стосунки (Blustein, 2008) (відповідає соціальному компоненту); самоактуалізація особистості (Maslow, 1950), пошук сенсу життя (Arslan et al, 2022) (відповідає духовно-смисловому компоненту). Зазначені чинники допомагають відновлювати психологічне здоров'я й протистояти негативним впливам сучасним соціальних, політичних, економічних тощо факторів.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смисловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Духовно-смисловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації, оптимістичного світосприйняття; соціальний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює її здатність до конструктивної соціально-психологічної адаптації; психічний компонент визначає емоційний комфорт та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями психофізичного стану людини. Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я.

2. *Психологічним механізмом* гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-смилова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми почуттями, волею і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові до оточуючого світу тощо).

3. *Психологічними детермінантами* гармонізації психологічного здоров'я виступають: актуалізація духовного потенціалу, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація, подолання егоїзму, самовиховання моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, розвиток самоконтролю, саногенних почуттів, позитивного мислення, здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність.

4. Гармонізація усієї структури психологічного здоров'я відбувається шляхом активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-смилового) до нижчого (психосоматичного) рівня.

5. Актуалізація в процесі формувального експерименту психологічних детермінант дозволила експериментально підтвердити доцільність використання у практиці розвивальної програми гармонізації психологічного здоров'я.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у впровадженні програми гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах війни та повоєнного відновлення в Україні.

Перелік джерел

- Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии. *Вопросы психологии*. 1997. № 5. С. 3-19.
- Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с.
- Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін В. М., & Ковальчук О. С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022, 1 (25), 62-74.
- Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
- Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21).
- Психологическое здоровье / психологос. 2021. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove>
- Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений 2020. URL: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/>
- Структура и критерии психологического здоровья. 2021. URL: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya
- Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. *Вестник, Серия : Педагогика. Психология*. 2009. – Вып. 4 (15). С. 87–101.
- Andrews G., Bell C., Boyce Ph. et al. (2018). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of panic disorder, social anxiety disorder and generalized anxiety disorder. Australia. New Zeal. J. Psychiatr. 52. 1109–1172.
- Arslan G., Genç E., Yıldırım M., Tanhan A., & Allen K. A. (2022). Psychological maltreatment, meaning in life, emotions, and psychological health in young adults: A multi-mediation approach. *Children and Youth Services Review*, 132, 106296.
- Bandelow B., Michaelis S., Wedekind D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues Clin. Neurosci.* 19 (2). 93–107.
- Blustein D. L. (2008). The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. *American psychologist*, Vol. 63 (4), p.228.
- Cypel Y., Schnurr P. P., Schneiderman A. I., Culpepper W. J., Akhtar F. Z., Morley S. W., ... & Davey V. J. (2022). The mental health of Vietnam theater veterans—the lasting effects of the war: 2016–2017 Vietnam Era Health Retrospective Observational Study. *Journal of Traumatic Stress*, 35(2), 605-618.

- Di Fiorino M., Marunkevych M., Madeira L., & Figueira M. L. (2022). An Unexpected War in Ukraine: What Should we Expect? The Consequences of War among Ukrainian Refugees. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 8(2), 28-30.
- Maslow A. H. (1950). Self-actualizing people: a study of psychological health. *Personality* [in English]
- Wang Y., & Wu R. (2022). The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health. *Disease Markers*.
- Weyerer S., Kupfer B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, Vol. 17 (2), 108-116.
- Yıldırım M., Arslan G., Wong P. (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic // *Current Psychology*. pp. 1-12.

References

- Bratus' B. S. (1997), K probleme cheloveka v psilogii [To the problem of man in psychology], *Voprosy psilogii*. 5. (pp. 3–19) [in Russian].
- Dubrovina I. V. (2014), Prakticheskaya psilogiya v labirintah sovremennogo obrazovaniya [A Practical Psychology in the Labyrinths of Modern Education]. M.: NOU VPO «MPSU». [in Russian].
- Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V., Lahodzinska V. I., Ivkin V. M., & Kovalchuk O. S. (2022). Osoblyvosti psykhichnoho zdorovia personalu osvitynikh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny [Peculiarities of the mental health of the personnel of educational and scientific organizations in the conditions of war]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1 (25), 62-74 [in Ukrainian].
- T. My`tny`k (2017), Osobly`vosti psykhichnoho zdorov'ya osobystosti: kry`teriyy ta pokaznyky [The peculiarities of a person's mental health: criteria and indicators], in *Psykhične zdorov'ya osobystosti u kryzovomu suspil`stvi* : Tezy Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 269-271). L`viv: L`vivs'kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav. [in Ukrainian].
- N. Pavlyk (2022) Struktura y kryterii psykholohichnoho zdorovia osobystosti [The structure and criteria of psychological health of personality]. *Psykholohiia i osobystist`*. 1 (21). [in Ukrainian].
- Psihologicheskoe zdorov'e [Psychological health] *Psihologos* Retrieved from: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> [in Russian].
- Psihologicheskoe zdorov'e, ego struktura, kryterii narushenij [Psychological health, its structure, criteria for violations] Retrieved from: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/> [in Russian].
- Struktura i kryterii psihologicheskogo zdorov'ya [The structure and criteria of psychological health] Retrieved from: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kryterii_psihologicheskogo_zdorovyia [in Russian].
- A. V. Shuvalov (2009), Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological health of a human] *Vestnik, Seriya : Pedagogika. Psihologiya*. Vol. 4 (15). (pp. 87–101) [in Russian].
- G. Andrews, C. Bell, Ph. Boyce et al. (2018). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of panic disorder, social anxiety disorder and generalized anxiety disorder. Australia. New Zeal. J. Psychiatr. 52. 1109–1172 [in English]
- G.Arslan, E.Genç, M.Yıldırım, A.Tanhan, & K. A. Allen (2022). Psychological maltreatment, meaning in life, emotions, and psychological health in young adults: A multi-mediation approach. *Children and Youth Services Review*, 132, 106296. [in English].
- B. Bandelow, S. Michaelis, D. Wedekind (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues Clin. Neurosci.* 19 (2). 93–107 [in English].
- D. L. Blustein, (2008). The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. *American psychologist*, Vol. 63 (4), p.228 [in English].
- Y. Cypel, P. P.Schnurr, A. I. Schneiderman, W. J. Culpepper, F. Z.Akhtar, S. W. Morley, ... & V. J.Davey, (2022). The mental health of Vietnam theater veterans—the lasting effects of the war: 2016–2017 Vietnam Era Health Retrospective Observational Study. *Journal of Traumatic Stress*, 35(2), 605-618 [in English].
- M. Di Fiorino, M. Marunkevych, L. Madeira, , & M. L. Figueira, (2022). An Unexpected War in Ukraine: What Should we Expect? The Consequences of War among Ukrainian Refugees. *Revista*

Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, 8(2), 28-30 [in English].

A. H. Maslow (1950). Self-actualizing people: a study of psychological health. *Personality* [in English]

Y. Wang & R. Wu, (2022). The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health. *Disease Markers* [in English].

S. Weyerer, B. Kupfer (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, Vol. 17 (2), 108-116 [in English].

M. Yıldırım, G. Arslan, P. T. P. Wong (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic // *Current Psychology*. pp. 1-12 [in English].

N. Pavlyk

THE CONCEPTUAL MODEL OF HARMONIZATION A PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITY

The article is devoted to the presentation of the conceptual model of harmonization a psychological health of personality. The author revealed the essence of the concept of «psychological health», developed and described a conceptual model and program for the harmonization of psychological health of a modern adult.

Psychological health is defined as a complex, multi-level formation that presents a harmonious physical-mental-social-spiritual state of the personality. The basis of psychological health is the balance between the substructures of the personality (spiritual, social, emotional, volitional, intellectual, bodily), the harmony between the personality and the world.

The structure of psychological health is represented by a hierarchy components: spiritual-meaningful, social, mental and psychosomatic.

The author defined a system of criteria for the harmony of psychological health: energy, activity, high mood, healthy habits (a sense of proportion, self-restraint, moderation in sleep, eating); flexibility of thinking, emotional comfort, stress resistance, volitional self-control; social and psychological adaptability, ability to decenter, benevolence; self-reflection, spiritual and optimistic worldview, internality, creative self-realization.

The conceptual model contains a system of psychological determinants of psychological health harmonization (actualization of spiritual potential, moral self-awareness, creative self-actualization, overcoming egoism, self-education of moral attitudes toward people, toward oneself, toward the world, development of self-control, sanogenic feelings, positive thinking, a healthy way life, moderation in meeting physical needs, optimal physical and mental activity). The spiritual and meaningful self-awareness of personality is the psychological mechanism of harmonization a psychological health.

The program of harmonization a psychological health directed to actualizing psychological determinants, which influences to the psychological mechanism of spiritual and meaningful self-awareness of personality, due to the development of constructive personal qualities.

Keywords: *psychological health of the personality, conceptual model, psychological determinants, harmonization of psychological health.*