НАТАЛІЯ ПАВЛИК

ПІЗНАЙ СТАН СВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

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, невротичність, емоційна неврівноваженість, депресія, роздратованість, тривожність, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, агресивність, слабовілля егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників.

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 сучасну вітчизняну психологію поняття «психологічне здоров'я» вперше було введене І. В. Дубровіною і тривалий час входило в базовий зміст поняття *психічного* здоров'я як його частина. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я. Так, М. Панов зазначає, що існує декілька специфічних рівнів життєдіяльності людини: біологічний, психічний, психологічний, соціальний, духовний тощо. І на кожному з цих рівнів здоров'я має особливості свого прояву.

Загальне визначення здоров'я, що було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я, включає такий стан людини, при якому: 1) збережені функціональні характеристики організму; 2) існує висока здатність до пристосовування до змін у природному і соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне і соціальне благополуччя людини.

За переконанням І. В. Дубровиної, здоров'я – це комплексний багатоаспектний феномен, що включає в себе медичні, психологічні, педагогічні, соціальні та інші

аспекти [3]. У наукових здобутках Л. Бурлачука, С. Васьківської, О. Корнієнко, С. Максименка, К. Мілютіної та багатьох інших вітчизняних та зарубіжних вчених виокремлюються дослідження психосоматичних та соціально-психологічних аспектів життєдіяльності, які регулюють психічне здоров'я особистості. 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.

Дослідження феномена психічного здоров’я досі триває. Сьогодні проблема психічного здоров'я розглядається на декількох рівнях: біологічному, психологічному, соціальному тощо. Звідси витікає розуміння феномена психічного здоров’я особистості як багаторівневої структури, яка містить відповідні компоненти.

Здоров'я на *біологічному* рівні 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 характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ й забезпечує адекватну регуляцію поведінки й діяльності людини. Психічне здоров'я забезпечується розвитком *вищих психічних функцій* (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних). В результаті фрустрації вищих потреб людини виникає психологічний дискомфорт, що створює депривaційну ситуацію й, як наслідок, виникає порушення психічного здоров'я (страхи, тривожність, психічна напруга, комплекси, негативні переживання, неадекватні реакції й ін.). Все це гальмує, спотворює шлях психічного розвитку й становлення особистості.

Здоров'я на *психологічному* рівні пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти, що таке *здорова особистість*. Чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тім вона більш стійка, урівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Душевний спокій – це баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самим собою.

І. В. Дубровіна стверджує, що психологічне здоров'я тісно пов'язане з вищими проявами людського духу, що дозволяє виділити саме психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського аспектів: «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» [4, с. 117]. Психологічне здоров'я пов'язане з моральним та духовним становленням і тлумачиться як властивість розвинутої особистості (її здатність до здійснення своїх сенсів, до самовдосконалення, самовизначення). Психологічне здоров'я зумовлене, з одного боку, рівнем психічного здоров'я, а з іншого боку – рівнем психологічної культури особистості.

Отже, «психологічне здоров’я» виявляється категорією набагато ширшою, ніж поняття «психічного здоров’я». Воно вміщує в себе й психосоматичне й психічне здоров’я, а також вищі особистісні утворення, які формуються на більш пізніх етапах онтогенезу на основі розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних) та вершинних особистісних утворень (духовного потенціалу, моральних ставлень, духовної особистісної спрямованості).

Відтак, психологічне здоров’я розглядається одночасно як необхідна умова і як показник успішного протікання процесу психологічного розвитку особистості. Інакше кажучи, воно є свідченням нормального функціонування усіх психічних процесів і результатом гармонійного особистісного розвитку в цілому.

На думку О. В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває сугубо людський вимір. Воно по суті 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].

Говорячи про психологічне здоров’я, С. Л. Рубінштейн пропонує трьох-рівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та соціально-особистісний рівні [8]. Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на зазначених рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров’я особистості: психосоматичне, психічне й психологічне здоров'я. 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 щаблі процесу особистісного розвитку [5, с. 4]. Критеріями психологічного здоров'я С. Д. Максименко визначає: сформованість ціннісних ставлень до себе, до навколишніх, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до навколишніх створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Т. Митник якості критеріїв психологічного здоров’я виділяє: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповага [6].

Відтак, *психологічне* здоров’я – складне, багаторівневе утворення. Духовно-смисловий рівень (*духовне* здоров’я) визначається якістю смислових ставлень людини; *соціально-особистісний* рівень (соціальне здоров’я) зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; *індивідуально-психологічний* рівень (*психічне* здоров’я) залежить від здатності людини до адекватних способів саморегуляції, спираючись на психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю); *психофізіологічний* рівень (*психосоматичне* здоров’я) визначається особливостями нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини. Психологічне здоров’я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних тощо криз.

Психодіагностична методика «Психологічне здоров’я особистості». З метою вивчення особливостей психологічного здоров’я було розроблено опитувальник

«Психологічне здоров'я особистості», який дозволяє визначати дихотомічні показники прояву психологічного здоров'я у відповідності до кожного його компоненту.

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.

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. –	
∑ (+) =				∑ (–) =				∑ (+) / ∑ (–)			

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 внутрішнью 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, настрій 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 вмію просити пробачення, 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 зациклююсь 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 ображаюсь 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 замислююсь 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 трапилося.
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 телевізор, зависаю в соц. мережах або граюся на компьютері.
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 солодощів.
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 солодощах, 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 кривднику.
147. Я вкрай рідко ображаюся і майже ні на кого не гніваюся.
148. Я не справляюсь 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-смислового 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 експериментально визначено наступну **шкалу оцінки**:

0 – 0,99 – *низький рівень* гармонійності визначається домінуванням деструктивних ознак при відсутності конструктивних.

1 – 1,29 – рівень гармонійності *нижче від середнього* – відрізняється від попереднього тим, що відзначається дифузністю позитивних і негативних ознак (домінують негативні ознаки, але присутні й позитивні).

1,3 - 1,69 – рівень гармонійності *вище від середнього* – рівень прояву гармонійних ознак вище, ніж дисгармонійних.

1,7 – 7 – в*исокий 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 в*исоким 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.

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 ІІ 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. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. –2009. –№ 3. – С. 17–19.
4. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
5. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк / За ред. Л.М. Проколієнко; Уклад. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. — К.: Рад. шк., 1989. – 608 с.
6. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко / Психолог. – січень1 (1) 2002. – С. 4.
7. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники / Т. Митник / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 269-271.
8. Психологическое здоровье / психологос [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove (Дата звернення: 18.05.2020).
9. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – М., 1973. – 123 с.
10. Структура и критерии психологического здоровья [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya (Дата звернення: 18.05.2020).
11. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, Серия : Педагогика. Психология. 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.