

УДК 159.9.01:316.37

DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-1-8>

Наталія ПАВЛИК

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник відділу психології праці, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України, вул. М. Берлінського, 9, м. Київ, Україна, індекс 04060 (kirilitsa07@rambler.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5828-606X>

Natalia PAVLYK

Doctor of Psychology, Senior Researcher, Senior Researcher, Department of Occupational Psychology, Institute of Pedagogical Education and Adult Education. Ivan Zyazyun NAPS of Ukraine, street M. Berlinskoho, 9, Kyiv, Ukraine, index 04060 (kirilitsa07@rambler.ru)

Бібліографічний опис статті: Павлик Н. Психодіагностичний інструментарій вивчення гармонійності психологічного здоров'я особистості. *Психологічне здоров'я*. 2021. Вип. 1 (6). С. 63–75. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-1-8>

Bibliographic description of the article: Pavlyk, N. (2021) Psykhodiagnostychnyi instrumentarii vyvchennia harmoniinoosti psykhologichnoho zdorov'ia osobystosti [The psychodiagnostic methods for studying the harmony of the psychological health of a personality]. *Psykhologichne zdorovia – Psychological Health*, 1 (6), 63–75. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-1-8>

**ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИВЧЕННЯ
ГАРМОНІЙНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Анотація. Постановка проблеми. 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.

Формулювання мети статті. Мета – презентація теоретичної моделі й психодіагностичної методики вивчення стану психологічного здоров'я особистості.

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. Хухлаєвой, 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 проведених спеціальних заходів психодіагностики та гармонізації психологічного здоров'я сучасної людини.

Виклад основного матеріалу. Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення. Духовно-смысловий компонент (духовне здоров'я) визначається якістю смыслових ставлень людини; соціально-особистісний компонент (соціально-психологічне 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-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). Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів гармонізації психологічного здоров'я особистості.

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

**THE PSYCHODIAGNOSTIC METHODS FOR STUDYING THE HARMONY
OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PERSONALITY**

Abstract. Formulation of the problem. Loss of mental health significantly affects the quality of life of an individual and negatively affects the effectiveness of its activities. Chronic fatigue, irritability, emotional imbalance, depression, feelings of life

devastation, loss of self-control, aggression, weakness, egocentrism - all these are manifestations of mental health disharmony, which are the causes of 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 and timely detection of psychological disharmonies, which can later have psychopathological consequences.

Formulation of the purpose of the article. The purpose is to present a theoretical model and psychodiagnostic methods for studying the state of psychological health of the individual.

Analysis of recent research and publications. Psychological health is one of the important concepts of psychology. The works of A. Maslow, K. Rogers, V. Frankl, BG Ananiev, BS Bratus, F. Yu. Vasilyuk, IV Dubrovina, OV Khukhlaeva, VE Pakhalyan are devoted to him. , OV Shuvalov and others. The study of psychological health (its essence, types, levels, criteria of the norm) continues to this day, and today is becoming increasingly important due to the fact that the psyche of modern man is experiencing strong negative influences of social, natural, domestic, political nature. In this regard, there is a need for special measures of psychodiagnostics and harmonization of psychological health of modern man.

Presenting main material. Mental health is a complex, multi-level education. The spiritual-semantic component (spiritual health) is determined by the quality of a person's semantic attitudes; socio-personal component (social health) determines the ability to social and psychological adaptation; individual psychological component (mental health) depends on a person's ability to implement adequate methods of self-regulation, the development of mental functions (thinking, imagination, feelings, will); the psychosomatic component (psychosomatic health) is determined by the features of the neurophysiological organization of mental activity and the physical condition of the person. To assess the level of formation of each of the components, a system of dichotomous criteria was determined and a psychodiagnostic questionnaire was developed, which allows to determine the level of harmony of the psychological health of the individual.

Conclusions and prospects for further research. Psychological health is a complex, multilevel education that presents a harmonious physical, mental, social and spiritual state of the individual, based on the balance between internal processes (spiritual, social, emotional, volitional, intellectual, somatic). The structure of psychological health is represented by spiritual-semantic, socio-personal, individual-psychological and psychosomatic components. The presented innovative technique allows to determine the level of harmony of mental health (low, below average, above average, high). Prospects for further research are to develop methods for harmonizing the psychological health of the individual.

Key words: psychological health, structure of psychological health, harmony of psychological health of a 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. Хухлаєвої, В.Е. Пахальян, О.В. Шувалова та інших.

У психологію поняття «психологічне здоров'я» вперше було введено І.В. Дубровіною (Dubrovina, 2014) 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» (Bohonkova, Plisko, 2017). Kashlyuk, Y. (2017) пропонує двофакторну структуру психологічного здоров'я (по-перше, структурно-процесуальне психологічне здо-

ров'я, і по-друге, психологічне здоров'я та психічне здоров'я), а також визначає три рівні психологічного здоров'я за рівнями системи психологічного функціонування (особистісно-смысловий рівень, рівень індивідуально-психологічного здоров'я, рівень психофізичного здоров'я). В якості критеріїв психологічного здоров'я вона виділяє специфіку особистості, психічні стани і психічні процеси. Побудова моделі психологічного здоров'я (Kashlyuk, 2017) при цьому вміщує аксіологічний та інструментальний компоненти, потреби (мотиваційний компонент), розвиваючий та соціокультурний компоненти. 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» (Pavlyuk, 2020). 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 (Pavlyuk, 2020). Л.М. Карамушка, Ю.С. Снігур (2020) визначають психологічне здоров'я як «сукупність особистісних характеристик, що є передумовами стресостійкості, соціальної (в тому числі й професійної) адаптації, успішної самореалізації й характеризується прийняттям себе, своїх достоїнств і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей; добре розвинутою рефлексією, умінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків, умінням знаходити власні ресурси у важкій ситуації».

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. Основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагає мобілізації ресурсів особистості. На думку О.В. Шувалова (Shuvalov, 2009), психологічне здоров'я відбиває суцільно людський вимір. Воно є науковим еквівалентом здоров'я духовного. Вчений ставить пи-

тання про норму й патологію духовного розвитку людини. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) (Shuvalov, 2009).

Відповідно до концепції С.Л. Рубінштейна (Rubinshtejn, 1973), 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. 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 (Bratus', 1997). С.Д. Максименко зближує категорії психічного, психологічного й духовного здоров'я, розглядаючи їх як шаблі процесу особистісного розвитку (Maksymenko, 2002). 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 (Mytnyk, 2017).

Західні автори досліджують проблему духовного благополуччя як складової психологічного здоров'я в її окремих прикладних аспектах. Зокрема, вони вивчають наявність зв'язків між дозвіллям і духовним благополуччям, концептуалізуючи духовного благополуччя та розробляючи інструменти його вимірювання Paul Heintzman (2020).

Lara Dresser (2005) підкреслює необхідність покращення психологічного та емоційного здоров'я як засобу впливу на підвищення рівня навчання студентів.

Одними з актуальних напрямків досліджень психологічного здоров'я в останні роки є вивчення аспектів, пов'язаних із профілактикою ПТСР у військових (Jean L. Otto, Erin H. Beech, Daniel P. Evatt, Bradley E. Belscher, Don E. Workman & Marjorie S. Campbell, 2018) та запобіганням академічного вигорання студентів-медиків (Mariano García-Izquierdo, Maria Isabel Ríos-Risquez, César Carrillo-García & Emiliana de los Ángeles Sabuco-Tebar, 2018). Натомість Yaroshyk M. (2020) розглядає проблему психологічного здоров'я у контексті широкого поширення фізичної, моральної та психологічної кризи серед громадян України, насамперед серед студентської молоді. Однак при цьому вона ототод-

нює психологічне здоров'я не з духовним, а з емоційним здоров'ям, що включає показники настрою, самопочуття, загальної активності і тривожності. А.В. Пасічніченко (2020), наголошуючи, що «збереження психологічного здоров'я є актуальною проблемою сучасності», звертає увагу на зважливість забезпечення психологічного здоров'я педагога як запоруки його успішної професійної діяльності. 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: визначити сутність поняття «психологічне здоров'я»; виокремити компоненти його структури; визначити критерії психологічного здоров'я; розробити психодіагностичну методику вивчення стану гармонійності психологічного здоров'я особистості та презентувати результати її апробації.

Матеріали та методи дослідження. Методологія дослідження базувалася на цілісному розумінні людини як біопсихосоціальної істоти. Були використані аналітичний, психодіагностичний методи дослідження, а також метод моделювання. З метою апробації авторської методики вивчення стану гармонійності психологічного здоров'я особистості 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. Статистична обробка отриманих результатів проводилася використанням програми STATISTICA 13.3 (розробник – StatSoft.Inc) (Stattech [Online], available at: <https://medstatistic.ru>). Накопичення, коригування, систематизація вихідної інформації та візуалізація отриманих результатів здійснювались у електронних таблицях Microsoft Office Excel 2016.

Обмеження дослідження. Дане дослідження є пілотним, релевантність вибірки респондентів дозволяє з великою долею вірогідності припустити отримання аналогічних результатів при дослідженні інших осіб педагогічної професії в Україні, за умов відповідності за віком і статтю. Однак за інших умов та при дослідженні представників

інших професій результати можуть істотно відрізнятися, що планується перевірити в подальших дослідженнях.

Етичні питання вирішувалися шляхом дотримання в процесі дослідження принципів біоетики, зокрема анонімності, конфіденційності, толерантності та інформованої згоди, а також принципу академічної доброчесності.

Спеціального фінансування на проведення дослідження не виділялося, конфлікту інтересів не спостерігалось.

Виклад основного матеріалу. В наших попередніх публікаціях, спираючись на концепції С.Л. Рубінштейна й Б.С. Братуся, було визначено структуру психологічного здоров'я, яка має наступні компоненти. Духовно-смысловий 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).

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.

Текст опитувальника складається зі 160 запитань, наведених нижче. Відповіді заносяться у спеціальний бланк для відповідей, представлений в Табл. 2.

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-смысловий	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
	Доброчинність	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)

Текст опитувальника «Психологічне здоров'я особистості»:

- Для мене дуже важливим є пошук і усвідомлення сенсу життя.
- Я насолоджуюсь життям і не прагну до вищих матерій (самопізнання, саморозвитку).
- Я вважаю що обов'язково треба чесно зізнаватися собі у своїх поганих вчинках.
- Якщо тебе не запитують про твій нечесний вчинок, краще взагалі про це не думати й нікому нічого не говорити.
- У конфліктах я частіше відчуваю відповідальність й визнаю свою неправоту.
- Часто в моїх проблемах винуватий не я, а обставини або інші люди, і це мене дратує.
- В мене є власне цікаве хобі, якому я приділяю багато часу.
- В мене немає ні хобі, ні творчої діяльності.
- Перебуваючи в групі людей, я завжди приймаю правила й вимоги, які слід виконувати.
- Перебуваючи серед багатьох людей я часто відчуваю самотність, скутість, й внутрішню несвободу.
- Мені приємно піклуватися про інших людей.
- Я люблю в усьому бути першим.
- Більшість людей – симпатичні й гарні люди.
- Буває що я відчуваю ненависть та неконтрольовану лютю до людини.
- Я впевнений, що все, що відбувається, веде до кращого життя.
- Мене нерідко залишає надія на успіх моєї справи.

17. Мене можна назвати гнучкою й поступливою людиною.

- Ні, я – людина непоступлива й вперта.
- Зазвичай я всім задоволений і відчуваю емоційний комфорт.
- Я часто сумую або скаржуся на поганий стан та невдачі.
- Зазвичай я організований у будь-якій справі й все встигаю вчасно.
- Зазвичай я не можу взяти себе в руки, організуватися, вчасно зібратися, тому часто запізнююсь.
- У стресовій ситуації мені зазвичай вдається опанувати себе й гідно вирішити проблему.
- Мені дуже неприємно від несподіваних різких звуків, яскравого світла, сильного шуму.
- Як правило, протягом дня я гарно себе почувую.
- Зазвичай я важко засинаю, а з ранку я млявий і сонливий.
- Я часто активно подорожую і відчуваю від цього задоволення.
- Доволі часто я залишаюсь осторонь суспільного життя.
- Зазвичай у мене гарний, піднесений настрій.
- Навпаки, настрої у мене часто псується: накочує нудьга, зневіра.
- Я завжди дотримуюсь розпорядку дня, часу підйому, регламенту роботи й відпочинку, кількості їжі та якості харчування.
- 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 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 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 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 замислююся над подіями свого життя, шукаю причинно-наслідкові закономірності.
68. Я просто живу, особливо 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 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 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 до 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, лютю, 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 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 неухважний.

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 байдужим.

159. Я взагалі не палю, майже не вживаю алкоголь.

160. Коли я голодний, я починаю швидко їсти й не помічаю як переїдаю.

Таблиця 2

Зразок бланка для відповідей інноваційного опитувальника «Психологічне здоров'я особистості»

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. -	
$\Sigma (+) =$				$\Sigma (-) =$				$\Sigma (+) / \Sigma (-)$			

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-смыслового 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;
 - Слабоволля (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: $\Sigma (+) / \Sigma (-)$, де $\Sigma (+)$ – сума балів по показниках усіх конструктивних ознак, а $\Sigma (-)$ – 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, саморуїнування.

Респонденти, що мають рівень гармонійності психологічного здоров'я **нижче від середнього**, відзначаються дисбалансом між стеничними та астеничними 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 ке-

рувати 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 (млявистію, 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.

При апробації методики, в результаті проведення емпіричного дослідження 117 респондентів – студентів і викладачів педагогічних навчальних закладів кількох міст України – виявилось, що високий рівень психологічного здоров'я мають 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 в 17,1% (це дуже високий відсоток!) респондентів виявився низький рівень психологічного здоров'я (Рис. 1). Відсотковий розподіл представників студентства та працюючих педагогів представлено на Рисунку 2.

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 (Рис. 3).

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

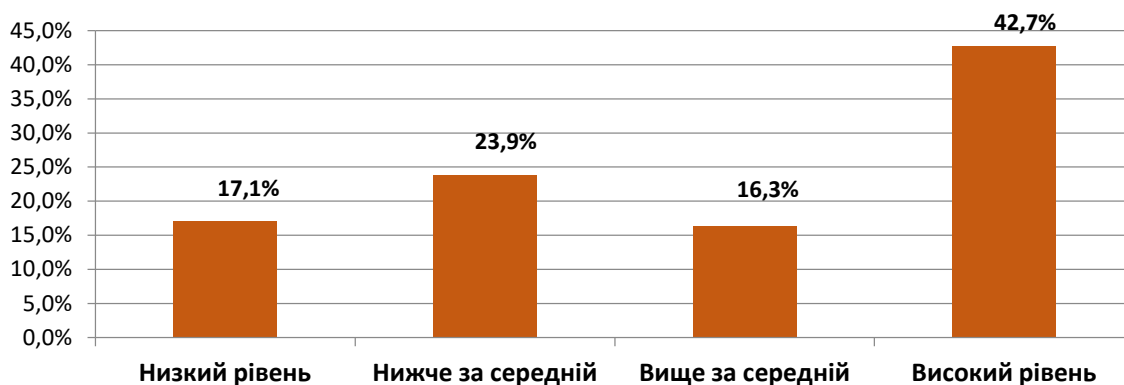


Рис. 1. Відсотковий розподіл осіб з низьким, нижче за середній, вище за середній та високим рівнем психологічного здоров'я

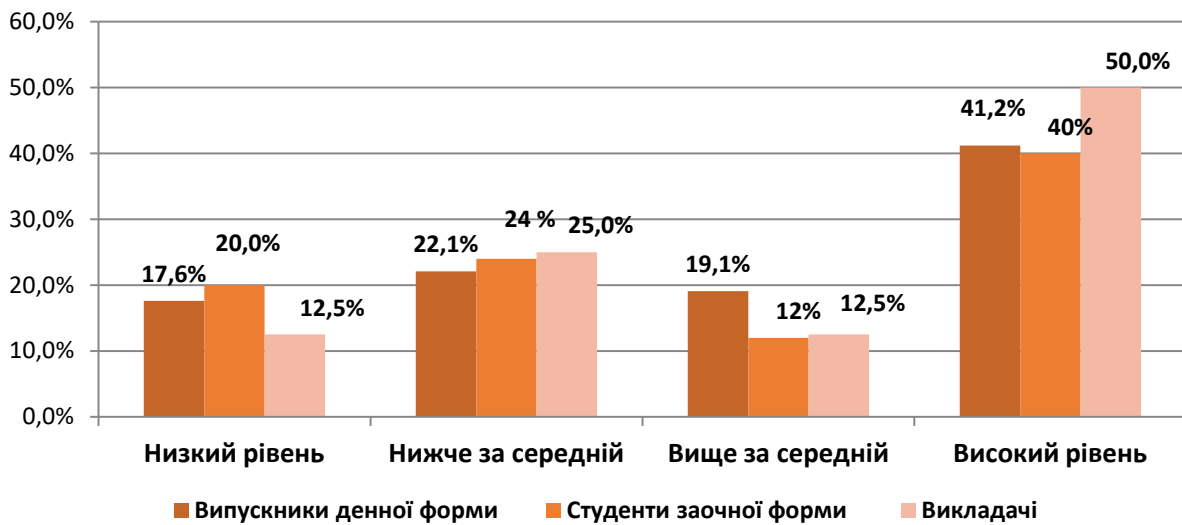


Рис. 2. Відсотковий розподіл серед студентів та педагогів з низьким, нижче за середній, вище за середній та високим рівнем психологічного здоров'я

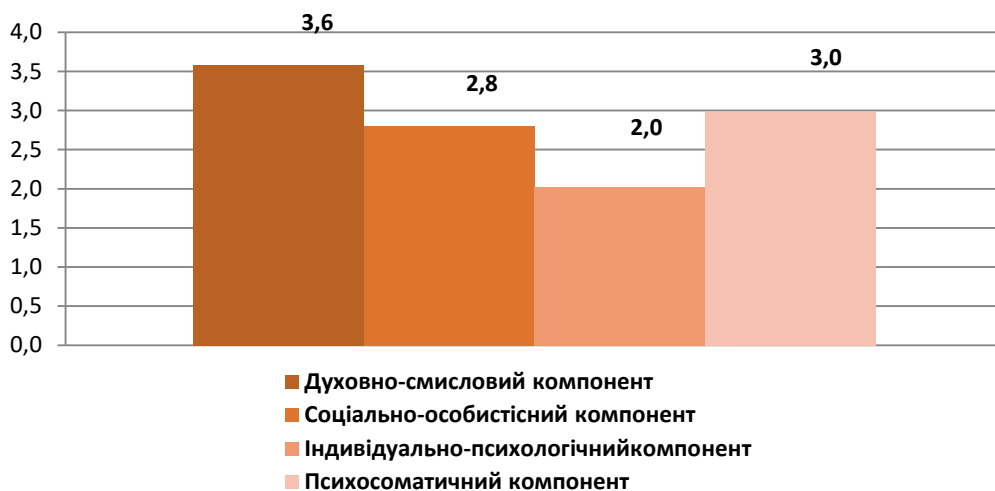


Рис. 3. Середньостатистичні показники по компонентах психологічного здоров'я

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

Таким чином, в процесі апробації інноваційної методики "Психологічне здоров'я особистості" було отримано 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 само-

почуттям, емоційним дискомфортом, соціальною дезадаптацією, слабовіллям, невротичним розвитком тощо.

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

Список використаних джерел:

1. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя та психічне здоров'я особистості, *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф.*, Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59–63.
2. Братусь Б.С. До проблеми людини у психології. *Питання психології*. 1997. № 5. С. 3–19.
3. Дубровіна І.В. Практична психологія в лабіринтах сучасної освіти. Москва: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с.
4. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. I. Вип. 55. С. 24–30.
5. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. 2002. С. 4.
6. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.
7. Павлик Н.В. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Психологічне здоров'я*. 2020. № 2 (5). С. 83–109. URL: <http://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2020-2/ph-2020-2.pdf>.
8. Пасічніченко А.В. Психологічне здоров'я як умова успішної професійної діяльності педагога. *Інноваційні педагогічні технології в цифровій школі: матеріали II наук.-практ. конф. молодих учених (14-15 травня 2020 р.)*. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. С. 172–174.
9. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. Москва, 1973. 123 с.
10. Шувалов А.В. Психологічне здоров'я людини. *Вісник. Серія: Педагогіка. Психологія*. Вип. 4 (15). С. 87–101.
11. Jean L. Otto, Erin H. Beech, Daniel P. Evatt, Bradley E. Belsher, Don E. Workman & Marjorie S. Campbell (2018) A systematic approach to the identification and prioritization of psychological health research gaps in the Department of Defense. *Military Psychology*. 30:6. 557-563. DOI: 10.1080/08995605.2018.1521683.
12. Kashlyuk Y. Psychological Health and Psychological Well-Being of The Individual as A Component of Satisfaction With Life. *Psychological Journal*. Vol. 3(3). pp. 47-58. [Online]available at: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5>
13. Lara Dresser (2005) Promoting Psychological Health in Law Students, *Legal Reference Services Quarterly*, 24:1-2, 41-72, DOI: 10.1300/J113v24n01_02.
14. Mariano García-Izquierdo, Maria Isabel Ríos-Risquez, César Carrillo-García & Emiliana de los Ángeles Sabuco-Tebar (2018) The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students, *Educational Psychology*, 38:8, 1068-1079, DOI: 10.1080/01443410.2017.1383073
15. Paul Heintzman (2020) Empirical research on leisure and spiritual well-being: conceptualisation, measurement and findings, *Leisure Studies*, 39:1, 146-155, DOI: 10.1080/02614367.2019.1684981
16. Yaroshyk M. Assessment of the state of emotional health of Ukrainian university student youth that is involved into different levels of physical activity / Marta Yaroshyk, Halyna Malanchyk, Alla Solovei. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference (May 22th -23th)*. Rēzekne. Vol. VI. P. 467–475.

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'viv's'kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav*. pp. 59-63. (Uk).
2. Bratus', B.S. (1997) K probleme cheloveka v psihologii [To the problem of man in psychology], *Voprosy psihologii*, Vol. 5. pp. 3-19 (Ru).
3. Dubrovina, I.V. (2014) Prakticheskaya psihologiya v labirintah sovremennogo obrazovaniya [A Practical Psychology in the Labyrinths of Modern Education]. M.: NOU VPO «MPSU», 464 p. (Ru).
4. Karamushka, L.M., Snigur, Yu. S. (2020) Coping strategies: essence, approaches to classification, value for psychological health of the person and the organization. *Actual problems of psychology*. TI. Vol. 55. pp. 24-30
5. Maksymenko, S.D. (2002) Psyhichne zdorov'ya ditej [Mental health of children]. *Psycholog*. № 1. S. 4. (Uk).
6. Mytnyk, T. (2017). Osobly`vosti psyhichnogo zdorov'ya osobystosti: kry`teriyy ta pokaznyky [The peculiarities of a person's mental health: criteria and indicators]. *Psyhichne zdorov'ya osobystosti u kryzovomu suspil'stvi / zbirnyk tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.L'viv: L'viv's'kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav*. pp. 269–271 (Uk).
7. Pavlyk, N.V. (2020). Psykholohichne zdorovia yak peredumova konstruktyvnoho osobystisnogo rozvytku pedahoha [Psychological health as a prerequisite for constructive personal development of the teacher]. *Psykhologichne zdorovia*. Vol. 2 (5). pp. 83-109 [Online]. Available at: <http://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2020-2/ph-2020-2.pdf> (Uk).
8. Pasichnichenko A.V. Psychological health as a condition for successful professional activity of a teacher. *Innovative pedagogical technologies in digital school: materials of II scientific-practical. conf. young scientists (May 14-15, 2020)*. Kharkiv: KhNPU named after GS Skovoroda, 2020. P. 172–174.
9. Rubinshtejn, S.L. (1973) Chelovek i mir [Human and the world]. Moscow. 123 p. (Ru).

10. Shuvalov, A.V. (2009) Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological health of a human] *Vestnik, Seriya : Pedagogika. Psihologiya*. Vol. 4 (15). pp. 87-101, (Ru).
11. Jean L. Otto, Erin H. Beech, Daniel P. Evatt, Bradley E. Belsher, Don E. Workman & Marjorie S. Campbell (2018) A systematic approach to the identification and prioritization of psychological health research gaps in the Department of Defense, *Military Psychology*, 30:6, 557-563, DOI: 10.1080/08995605.2018.1521683
12. Kashlyuk, Y. (2017). Psychological Health and Psychological Well-Being of The Individual as A Component of Satisfaction With Life, *Psychological Journal*, Vol. 3(3). pp. 47-58. Available at: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5>
13. Lara Dresser (2005) Promoting Psychological Health in Law Students, *Legal Reference Services Quarterly*, 24:1-2, 41-72, DOI: 10.1300/J113v24n01_02
14. Mariano García-Izquierdo, Maria Isabel Ríos-Risquez, César Carrillo-García & Emiliana de los Ángeles Sabuco-Tebar (2018) The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*. 38:8, 1068-1079, DOI: 10.1080/01443410.2017.1383073.
15. Paul Heintzman (2020) Empirical research on leisure and spiritual well-being: conceptualisation, measurement and findings. *Leisure Studies*. 39:1, 146-155, DOI: 10.1080/02614367.2019.1684981
16. Yaroshyk, M. (2020) Assessment of the state of emotional health of Ukrainian university student youth that is involved into different levels of physical activity. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference (May 22th -23th)*. Rēzekne, Vol. VI. P. 467-75.