

УДК 159.9.01:316.37.

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

ORCID ID 0000-0002-5828-606X

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ЯК ПЕРЕДУМОВА КОНСТРУКТИВНОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГА

Анотація

Павлик Н. В. - доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України, Київ, Україна.
Психологічне здоров'я, як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психічне здоров'я, особистісний розвиток, педагогічна діяльність.

Постановка проблеми. Проблема збереження психологічного здоров'я сучасного вчителя виявляється сьогодні актуальною й соціально значущою, оскільки саме гармонійний психологічний стан педагога зумовлює психологічний комфорт учнів, що значно впливає на ефективність навчально-виховного процесу. Професія педагога є емоційно стресогенною у наслідок великої кількості об'єктів, що мають бути у постійному фокусі уваги вчителя та наявності несподіваних ситуацій, які потребують негайного розв'язання. Педагогічна професія вимагає значного психічного ресурсу щодо самовладання, саморегуляції та самовідновлення особистості. Тому втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психічного, психологічного, духовного здоров'я особистості є предметом вивчення філософії, психології, психопатології, психіатрії. Критерії норми психологічного здоров'я в зазначених областях знань відрізняються, оскільки кожна з них розглядає людину з певного ракурсу. Тому сьогодні поняття «психологічне здоров'я» не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення. Дослідження психологічного здоров'я (його сутності, видів, рівнів, критеріїв норми) досі триває, й сьогодні стає все більш актуальним у зв'язку з тим, що психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для зміцнення психологічного здоров'я.

Формулювання мети статті. Мета – розкрити у межах психологічного дискурсу сутність феномена психологічного здоров'я як передумови конструктивного особистісного розвитку. Завдання: 1) визначити сутність поняття «психологічне здоров'я»; 2) встановити його зв'язок з конструктивністю особистісного розвитку; 3) визначити компоненти психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. В психологію поняття «психологічне здоров'я» вперше було введено 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, 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. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина

з'являється як психічне ціле. Психологічне здоров'я має відношення до особистості в цілому й тісно пов'язане з вищими проявами людського духу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом. Основні функції психологічного здоров'я: конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем, що вимагає мобілізації особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу. Психологічне здоров'я є підґрунтям психологічного імунітету людини й зумовлює конструктивність особистісного розвитку. Структура психологічного здоров'я представлена наступними компонентами: духовно-смісловим, соціально-особистісним, індивідуально-психологічним та психосоматичним. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів гармонізації психологічного здоров'я сучасних педагогів.

Аннотація

Павлык Н. В. - доктор психологических наук, старший научный сотрудник, старший научный сотрудник отдела психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых им. Ивана Зязюна НАПН Украины, Киев, Украина. **Психологическое здоровье как предпосылка конструктивного личностного развития педагога.**

Ключевые слова: психологическое здоровье, психическое здоровье, личностное развитие, педагогическая деятельность.

Постановка проблемы. Проблема сохранения психологического здоровья современного учителя является сегодня актуальной и социально значимой, поскольку именно гармоничное психологическое состояние педагога определяет психологический комфорт учеников, что значительно влияет на эффективность учебно-воспитательного процесса. Профессия педагога является эмоционально

стрессогенной в следствие большого количества объектов, которые должны быть в постоянном фокусе внимания учителя и наличия неожиданных ситуаций, которые нуждаются в немедленном решении. Педагогическая профессия требует значительного психического ресурса в отношении самообладания, саморегуляции и самовосстановления личности. Поэтому потеря психологического здоровья существенно влияет на качество жизни самого учителя и негативно отражается на эффективности педагогической деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблема психического, психологического, духовного здоровья личности является предметом изучения философии, психологии, психопатологии, психиатрии. Критерии нормы психологического здоровья в указанных областях знаний отличаются, поскольку каждая из них рассматривает человека из определенного ракурса. Поэтому сегодня понятие “психологическое здоровье” не имеет общепринятого унифицированного толкования. Исследование психологического здоровья (его сущности, видов, уровней, критериев нормы) продолжается, и сегодня становится все более актуальным в связи с тем, что психика современного человека ощущает мощные негативные влияния социального, естественного, бытового, политического характера, что требует особых мер по укреплению психологического здоровья.

Формулировка цели статьи. Цель – раскрыть в пределах психологического дискурса сущность феномена психологического здоровья как предпосылки конструктивного личностного развития. Задача: 1) определить сущность понятия «психологическое здоровье»; 2) установить его связь с конструктивностью личностного развития; 3) выделить компоненты психологического здоровья.

Изложение основного материала. В психологию понятие «психологическое здоровье» впервые было введено И. В. Дубровиной и продолжительное время входило в базовое содержание понятия «психическое здоровье» как его часть. Однако современная наука разграничивает сферы психического и психологического здоровья, поскольку существует несколько

специфических уровней жизнедеятельности человека: биологический, психический, психологический, социальный, духовный и т.п. И на каждом из этих уровней здоровье имеет специфические особенности своего проявления. На биологическом уровне здоровье предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние внешней среды. На психическом уровне здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, которое обеспечивает регуляцию поведения человека за счет развития высших психических функций (эмоциональных, волевых, интеллектуальных, социальных), которые позволяют человеку адекватно взаимодействовать с людьми, культурой, природой, познавать, ощущать и понимать мир. Здоровье на психологическом уровне связано с личностным контекстом, где человек проявляется как психическое целое. Психологическое здоровье тесно связано с высшими проявлениями человеческого духа.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Психологическое здоровье – сложное, многоуровневое образование, которое свидетельствует о гармоничном телесно-душевно-духовном состоянии личности. Основой психологического здоровья является баланс между внутренними процессами (духовными, социальными, эмоциональными, волевыми, интеллектуальными, соматическими), между человеком и миром в целом. Основные функции психологического здоровья – это конструктивное развитие личности и поддержка динамического баланса между человеком и средой, что требует мобилизации личностных ресурсов, адаптационных возможностей, актуализации духовного потенциала. Психологическое здоровье является основой психологического иммунитета и определяет конструктивность личностного развития. Структура психологического здоровья может быть представлена следующими компонентами: духовно-смысловым, социально-личностным, индивидуально-психологическим и психосоматическим. Перспективы дальнейших исследований состоят в разработке методов гармонизации психологического здоровья современных педагогов.

Annotation

Pavlyk N. V. - PhD, Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Senior Researcher of Department of Labor's Psychology, Institute of Pedagogical Education and Adult Education named after Ivan Zyazyun NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine. **The Psychological Health as a Prerequisite of Constructive Personality Development of the Teacher.**

Key words: psychological health, mental health, personality development, pedagogical activity.

Formulation of the problem. The problem of preserving the psychological health of modern teachers is relevant today and socially significant, because the harmonious psychological state of the teacher determines the psychological comfort of school students, which affects to the effectiveness of the educational process. The teaching profession is emotionally stressful due to the large number of objects that must be in the constant focus of the teacher's attention and the presence of unexpected situations that need to be addressed immediately. The teaching profession requires a great mental resource for self-control, self-regulation and self-renewal. Therefore, the loss of psychological health significantly negatively affects to the quality of life of the teacher and effectiveness of teaching.

Analysis of recent research and publications. The problem of mental, psychological and spiritual health of the personality is the subject of study of philosophy, psychology, psychopathology, psychiatry. The criteria for the norm of psychological health in these areas of knowledge differ, because each of them considers a personality from a certain perspective. Therefore, today the concept of «psychological health» does not have a generally accepted unified interpretation. The study of psychological health (its essence, types, levels, criteria of the norm) is still ongoing. The study of psychological health is becoming increasingly important due to the fact that the psyche of modern man is experiencing powerful negative social, natural, political influences, requires special measures to strengthen mental health.

Formulating the purpose of the article. The aim is to reveal within the psychological discourse the essence of the phenomenon of psychological health as a

prerequisite of constructive personal development. Tasks: 1) to define the essence of the concept of «psychological health»; 2) to establish its connection with the constructiveness of personal development; 3) to identify the components of psychological health.

The presentation of the main material. The concept of «psychological health» was the first introduced to psychology by I.V. Dubrovina and for a long time the concept of «psychological health» was as the part of the basic meaning of the concept of «mental health». However, modern science distinguishes between the spheres of mental and psychological health, because there are several specific levels of human life: biological, mental, psychological, social, spiritual and so on. At each of these levels the health has a specific features of its manifestation. At the biological level health implies a dynamic balance of functions of all internal organs and their adequate response to environmental influences. At the mental level, health is seen as a state of mental well-being that regulates behavior of human through the development of higher mental functions (emotional, volitional, intellectual, social) that allow a person to adequately interact with people, culture, nature, learn, feel and understand the world. Health at the psychological level is related to the personal context within which a personality is as a mental whole. The psychological health is closely related to the higher manifestations of the human spirit.

Conclusions and prospects for further research. The psychological health – is a complex, multilevel education, which presents a harmonious physical, mental and spiritual state of the personality. The psychological health is based on the balance between internal processes (spiritual, social, emotional, volitional, intellectual, somatic), between human and the world. The main functions of psychological health are: the constructive development of personality and maintaining a dynamic balance between man and the environment, which requires a mobilization of personal resources, adaptive capabilities and actualization of spiritual potential. The psychological health is the basis of psychological immunity and determines the constructiveness of personality's development. The structure of psychological health is represented by the components: spiritual-semantic, socio-personal, individual-psychological and psychosomatic. The

prospects for the further researchs are in the developing a methods of harmonizing the psychological health of modern teachers.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психічне здоров'я, особистісний розвиток, педагогічна діяльність.

Постановка проблеми. Проблема збереження психологічного здоров'я сучасного вчителя виявляється сьогодні досить актуальною та соціально значущою, оскільки саме гармонійний психологічний стан педагога зумовлює психологічний комфорт учнів, що значно впливає на ефективність навчально-виховного процесу.

С. Білозерська зазначає, що педагогічна діяльність має особливості, що зумовлюють високий рівень її потенційної стресогенності, адже педагог постійно включений у різноманітні соціальні ситуації, на які має мобільно й конструктивно реагувати. При зустрічі з непередбачуваними ситуаціями, він зобов'язаний думати, перш за все, про те, як вирішити проблему з найменшими негативними наслідками для дітей, за яких він несе відповідальність [1, с. 35.]. У відповідь на професійний стрес у вчителя виникає синдром емоційного вигорання, що супроводжується втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії особистості й виявляється в симптомах емоційного, розумового, фізичного виснаження людини та зниження задоволеності від виконуваної роботи [18].

Отже, професія педагога є емоційно стресогенною у наслідок великої кількості об'єктів, що мають бути у постійному фокусі уваги вчителя, наявності несподіваних ситуацій, які потребують негайного конструктивного розв'язання. Тому педагогічна професія вимагає великого психічного ресурсу щодо самовладання, саморегуляції та самовідновлення особистості. За даними Г. А. Виноградової, 97% вчителів незалежно від віку страждають різноманітними психосоматичними захворюваннями: гіпертонією, неврозами, остеохондрозом, виразкою шлунка тощо [4]. Виникнення цих захворювань призводить до змін у психіці й поведінці. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість

життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності. Психологічне здоров'я вчителя визначає здатність зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність розвитку особистості в умовах педагогічно-професійної діяльності. Також психологічне здоров'я зумовлює особистісну зрілість, активність й автономність у професійному і особистому житті педагога [1, с. 35.]. Таким чином, психологічне здоров'я є підґрунтям конструктивності особистісного розвитку педагога й умовою ефективності професійної діяльності. Категорія здоров'я виходить за межі медицини – це культурно-історичне поняття, оскільки межі здоров'я в різних культурах визначаються по-різному.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психічного, психологічного, духовного, морального здоров'я особистості не є новою для науки. Вона є предметом вивчення філософії, психології, психопатології, психіатрії. У вітчизняних дослідженнях її намагалися розв'язати в межах психології, психопатології та психіатрії Д. О. Авдєєв, В. О. Ананьєв, П. Б. Ганнушкін, В. М. Бехтерев, Б. С. Братусь, Н. Є. Водоп'янова, В. П. Войтенко, І. М. Гурвич, М. Д. Гурь'єв, Б. Д. Карвасарський, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, В. М. Мясіщев, Г. С. Никифоров, Н. В. Ходирєва, О. В. Шувалов та ін. Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів А. Адлера, А. Асаджіолі, А. Елліса, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні, К. Г. Юнга та ін.

Критерії норми психічного здоров'я в зазначених областях знань відрізняються, оскільки кожна з них розглядає людину з певного ракурсу. Крім того, усередині загальних галузей науки існують десятки підходів до вивчення етіології психічних й психосоматичних хвороб особистості та критеріїв її нормального розвитку.

Аналізуючи історію розвитку наукового розуміння «здоров'я» в процесі становлення психології, О. В. Шувалов визначає три етапи тлумачення цього поняття.

На початковому (некласичному) етапі об'єктом вивчення психології була

психіка як властивість високоорганізованої матерії, психічні явища в живій природі, причинно-наслідкові пояснювальні схеми. Тоді психологія розвивалася по зразку природничих наук. Наступний етап, починаючи з праць З. Фрейда, ознаменувався зародженням гуманітарної стратегії дослідження психіки людини. З позицій гуманістичного підходу психологічне здоров'я вивчали Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс. Кульмінаційним результатом цього етапу виявилися дві галузі психології: «західна» – гуманістична, і «радянська» – культурно-історична. Роботами В. Франкла і С. Л. Рубинштейна був покладений початок звернення психологічної науки до сутнісних характеристик людини. Сьогодні ми є свідками розгортання третього етапу – постнекласичної психології, де відбувається «ніби збирання гуманітарного світогляду» [19, с. 51], оформлюється антропологічна психологія, зорієнтована на людську реальність у всій повноті її духовно-душевно-тілесних вимірів [20]. Сходження від психофізіологічних до метаантропологічних аспектів буття спричинило перетворення системи психологічного знання й перегляд її основної проблематики. Зокрема, стосовно проблеми норми здоров'я такими кроками стали: переміщення фокуса досліджень з психічного апарата на людські прояви та розуміння психічної норми як норми розвитку. Сьогодні основи антропологічного підходу розробляються В. І. Слободчиковим, Є. І. Ісаєвим, Г.А. Цукерманом, О. В. Шуваловим.

У сучасній психології існує ряд підходів до розуміння процесу здорового розвитку особистості: біогенетичний, за яким основною детермінантою здоров'я є фактор спадковості; соціогенетичний, що надає особливе значення соціальним факторам; психогенетичний, що акцентує увагу на психологічних детермінантах (потребах, мотивах, цінностях особистості); діяльнісний, що розглядає формування психіки в процесі освоєння людиною провідного типу діяльності та багато інших підходів. Тому сьогодні поняття “психологічне здоров'я” не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення. Критерії, структура та єдиний підхід до гармонізації психологічного здоров'я також чітко не визначені.

Формулювання мети статті. Мета – розкрити у межах психологічного дискурсу сутність феномена психологічного здоров'я як передумови

конструктивного особистісного розвитку. Мета передбачає розв'язання таких **завдань**: 1) на основі теоретичного аналізу науково-психологічних джерел визначити сутність поняття “психологічне здоров'я”; 2) встановити його зв'язок з конструктивністю особистісного розвитку; 3) визначити компоненти психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. В преамбулі до Уставу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) в 1948 р. сказано, що здоров'я – це такий стан людини, якому властиво не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, душевне й соціальне благополуччя. Під станом нездоров'я тут розуміють: передусім, фізичне нездоров'я (тимчасову втрату працездатності), що визначається запасом мускульної енергетики. Термін «психічне здоров'я» був уведений ВООЗ у 1979. Слід зазначити, що саме психічне нездоров'я людини знищує фізичний потенціал особистості, навіть достатній для подолання нагальних проблем [17].

У Концепції ВООЗ від 30.08.2012 р. психічне здоров'я визначається як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати та вносити внесок у життя своєї спільноти. Сучасне визначення здоров'я, що було запропоновано ВООЗ, включає такий стан людини, при якому: 1) збережені структурні й функціональні характеристики організму; 2) існує висока здатність пристосовуватись до змін у звичному природному й соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне й соціальне благополуччя людини. Отже, сучасне розуміння поняття «здоров'я» припускає чотири основні здатності особистості: активне функціонування організму, адаптацію до умов середовища, реалізацію особистісного потенціалу й стан емоційного благополуччя людини.

В. І. Слободчиков розглядає здоров'я як процес, спрямований на розвиток людської суб'єктивності, й зазначає, що, чим ширше можливості людини в реалізації своїх біологічних і соціальних функцій, тим більш високий в неї рівень здоров'я [16]. За переконанням І. В. Дубровиної, здоров'я – це комплексний багатоаспектний феномен, що включає в себе медичні, психологічні, педагогічні,

соціальні й інші аспекти [5]. Це й анатомія, і медицина, і психологія, і соціологія, і філософія, що описують оптимальне функціонування організму» [19, с. 247]. У наукових здобутках М. Боришевського, Л. Бурлачука, С. Васьківської, О. Корнієнко, С. Максименка, К. Мілютіної та багатьох інших вітчизняних та зарубіжних вчених виокремлюються дослідження психосоматичних, особистісних 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 [2, с. 59-63]. Отже, спираючись на сказане вище, можемо сформулювати робоче визначення поняття психічне здоров'я як гармонійний розвиток психіки людини, що забезпечується конструктивним функціонуванням підструктур особистості й визначає стан емоційного благополуччя людини та її здатність до соціально-психологічної адаптації й реалізації особистісного потенціалу.

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. Отже, дослідження феномена психічного здоров'я (його сутності, видів, критеріїв норми) досі триває, й сьогодні стає все більш актуальним у зв'язку з тим, що останніми роками відбулися серйозні зміни в соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному, політичному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі у світі й, зокрема, на здоров'ї громадян України. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони й зміцнення фізичного, психічного й психологічного здоров'я особистості.

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 введено 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.

Здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. Я. Андрушко зазначає, що біологічне здоров'я передбачає наявність гомеостазу, що дозволяє людині адекватно реагувати на різні чинники навколишньої дійсності. 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. Нерозвинені вищі психічні функції (емоційні, вольові, інтелектуальні, соціальні) не дозволяють людині адекватно взаємодіяти з людьми, культурою, природою, пізнавати, відчувати й розуміти цей світ. В результаті фрустрації вищих потреб людини виникає психологічний дискомфорт, що створює деприваційну 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 чи так інакше 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, тим 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 «психічне здоров'я» належить до окремих психічних процесів, тоді як «психологічне здоров'я» має відношення до

особистості в цілому й 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 [5]. Під психологічним здоров'ям вона розуміє психологічні аспекти психічного здоров'я, тобто те, що 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» [6, с. 117]. Духовність розглядається нею як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі абсолютні загальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро. Якщо в людини неформована етична система, то неможливо говорити про її психологічне здоров'я. Відтак, розуміння психологічного здоров'я як здоров'я особистісного, духовного можна співвіднести з уявленням про психологічне здоров'я в концепції В. Франкла.

Якщо основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних процесів, то основу психологічного здоров'я становить повноцінний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу. Усвідомлення й прийняття людиною власних особливостей припускає активну позицію самої людини, її зацікавленість у своєму психічному й особистісному розвитку. Психологічне здоров'я пов'язане з моральним та духовним становленням і тлумачиться у широкому сенсі 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.

Складовими психологічного здоров'я, за концепцією І. В. Дубровиної, виступають: 1) психічне здоров'я – як показник розвиненості всіх психічних процесів (мислення, пам'яті, мотивації, активності, емоцій тощо); 2) повноцінний особистісний розвиток; 3) психологічна грамотність, що сприяє усвідомленому ставленню до своїх особистісних якостей (компетентність, інтелект, освіченість); 4) психологічна культура як усвідомлення людиною себе у взаємодії зі світом, 5) розвиток гуманістичного світогляду; 6) психологічне благополуччя [6, с. 122].

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).

На думку О. В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває суцільно людський вимір. Воно по суті є науковим еквівалентом здоров'я духовного. Вчений ставить питання про норму й патологію духовного розвитку людини. О. В. Шувалов переконаний, що основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктивності (самостійності духовного життя), а його визначальними критеріями є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) [20]. Аналізуючи тенденції розвитку західної науково-гуманістичної думки щодо психологічного здоров'я, О. В. Шувалов нагадує що К. Роджерс, наполягаючи на тому, що людина наділена вродженим прагненням до здоров'я й росту, розкрив образ повноцінно функціонуючої особистості; а А. Маслоу на основі теорії мотивації вивів прообраз самоактуалізованої, психологічно здорової особистості. Але, спираючись на позицію В. Франкла, який стверджував, що самоактуалізація – це не є кінцеве призначення людини, О. В. Шувалов зауважує, що у дійсності замикання індивіда лише на процесі самовдосконалення частіше приводить до знищення сенсу буття й загального зниження життєздатності людини [20, с. 91]. Вчений зазначає, що вітчизняна наука запропонувала інші принципи розгляду проблеми психологічного здоров'я, що ґрунтуються на нашій культурній традиції й ментальності: це ідеї можливості й необхідності сходження людини до повноти власної реальності; прагнення до духовного зростання (В. І. Слободчиков). О. В. Шувалов розмірковує таким чином: «Було би помилкою вважати, що порушення психологічного здоров'я неодмінно проявляються в соціальній дезадаптованості або асоціальних діях людини. Навпаки, люди можуть успішно

приспосовуватися до різних ситуацій, справляти сприятливе враження, а при цьому керуватися виключно егоїстичними мотивами, демонструючи, таким чином, психологічне нездоров'я. І навпаки, психологічне здоров'я не виключає тривоги й розгубленості, сумнівів, конфліктів і криз. Стан психологічного здоров'я має мінливу природу, тобто здоров'я й нездоров'я існують у вигляді суперечливих суб'єктивних людських якостей» [20, с. 92].

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування особистості в процесі життєдіяльності. З одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх соціальних і культурних ролей, а з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного особистісного розвитку протягом всього життя. Розвиток особистості припускає не тільки відсутність застою, але й прагнення до мети, що визначає послідовне накопичення позитивних новоутворень. Розвиток є незворотним процесом, зміни типу взаємодії людини з навколишнім середовищем, що проходить через всі рівні розвитку психіки й свідомості й полягає в якісно іншій здатності інтегрувати й узагальнювати досвід, отриманий у процесі життєдіяльності.

Відтак, психологічне здоров'я тісно пов'язано з поняттям особистісного розвитку і 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.

Значний внесок у розвиток наукових уявлень про психологічні механізми особистісного розвитку внесли Б. Г. Анань'єв, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперин, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Ж. Піаже, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Ельконин та інші. Характеристику психічного розвитку особистості дав Г. С. Костюк, який визначив принцип розвитку в психології, відповідно до якого розвиток особистості являє собою безперервний процес кількісних й якісних змін індивіда протягом усього періоду онтогенезу. Розвиток особистості відбувається шляхом ускладнення психічних структур при переході від нижчих до вищих психічних рівнів [8]. Таким чином, онтогенез виступає як незворотна

послідовність ускладнення особистісних підструктур, у якій генетично пізні підструктури виникають з більш ранніх і включають їх у зміненому вигляді. Заслугою Д. Б. Ельконина в дослідженні проблеми особистісного розвитку є виділення вікових періодів, сензитивних до формування тієї або іншої провідної діяльності та вікових новоутворень. Відповідно до концепції Е. Еріксона, розвиток особистості відбувається шляхом послідовного проходження 8-ми стадій життєвого циклу з розв'язанням певних особистісних завдань. Невирішена криза перешкоджає досягненню стану психологічного здоров'я особистості. Результатом конструктивного розвитку виступає особистісна зрілість, що презентує собою психологічне здоров'я. При блокуванні процесу конструктивного особистісного розвитку, відбувається становлення психологічно нездорової особистості. Невротичні, психопатичні й соціопатичні особистості перебувають за межами психологічного здоров'я. До психологічно нездорових особистостей належать також люди, які мають хронічні психологічні проблеми такі як: агресивність, ворожість, алкоголізм, різноманітні залежності, депресія, хронічні страхи, позиція Жертви тощо. Психологічно проблемна людина не захищена від ударів життя й не володіє особистісним інструментарієм, щоб справлятися з життєвими викликами. За переконанням А. Маслоу, дефіцит психологічного здоров'я можна розглядати як своєрідну форму когнітивної, моральної та емоційної неповноцінності [13]. Відтак, психологічне здоров'я не зводиться лише до психічного. Це стан, коли психічне здоров'я сполучається з особистісним, що зумовлене оптимальним функціонуванням всіх психічних і психологічних підструктур особистості. Психологічне здоров'я описує особистість у цілому й має відношення до емоційної, мотиваційної, пізнавальної й вольової сфер, а також до проявів людського духу [13]. Особистісна зрілість і психологічне здоров'я можуть використатися як синонімічні поняття. Однак, якщо говорити про психологічне здоров'я дитини, то воно є лише передумовою досягнення особистісної зрілості. Людина, що досягла зрілості, здатна підтримувати динамічний баланс між пристосуванням середовища до себе і пристосовністю до середовища при збереженні акценту на перевазі самозмін. Для

психологічного здоров'я норма – це наявність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, але й, розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Альтернатива нормі у випадку психічного здоров'я – це хвороба. Альтернатива нормі у випадку психологічного здоров'я – це не хвороба, а відсутність можливості особистісного розвитку, нездатність до виконання свого життєвого завдання [17]. Отже, психологічне здоров'я є основою конструктивного розвитку особистості.

Стосовно визначення структури психологічного здоров'я, вважаємо за доцільне спиратися на концепцію С. Л. Рубінштейна, який пропонує трирівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смысловий рівні [15]. Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на зазначених рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я: психосоматичне, індивідуально-психологічне, соціально-особистісне здоров'я. Б. С. Братусь розширює трирівневу модель С. Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (IV-й) – екзистенційний рівень – рівень життєтворчості, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією й відповідає рівню духовного здоров'я. Він відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості є її моральна орієнтація, підкреслюючи при цьому, що невротичний розвиток особистості пов'язаний, передусім, з егоїстичною орієнтацією особистості. Він зазначає, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [3]. Вищий (екзистенціальний) рівень психічної організації, що презентує психологічне здоров'я, проявляється у здатності до життєтворчості через здійснення особистісного вибору, визначення сенсу життя, керування смисловою регуляцією. А.Ф.Лазурский також відзначає, що альтруїзм є показником гармонії між особистістю й середовищем, а психологічне здоров'я особистості забезпечується за допомогою ідеалу безкорисливого ставлення до навколишньої дійсності.

С. Д. Максименко зближує категорії психічного, психологічного й духовного здоров'я, розглядає їх як щаблі процесу особистісного розвитку [10, с.

4]. При цьому духовне здоров'я розглядається ним як прояв індивідуально-смыслового (за С. Л. Рубінштейном) та екзистенційного (за Б. С. Братусем) рівнів. Критеріями психологічного здоров'я С. Д. Максименко визначає: сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до інших людей, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до інших створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Т. Митник зауважує, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності [12]. В якості критеріїв психологічного здоров'я вона виділяє: здатність до безумовного прийняття самоцінності кожної людини, адекватного вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, впевненість, адекватну самооцінку, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповагу тощо. Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

Г. В. Ложкін тісно пов'язує психологічне здоров'я особистості з принципами самоактуалізації А. Маслоу й зазначає, що «момент самоактуалізації – це найвищі позитивні переживання. Для самоактуалізації потрібно віднайти самого себе, розкрити себе, встановити, що для тебе добро, а що зло, яка мета твого життя. Саме прагнення до більш високої мети вказує на психологічне здоров'я. Отже, психологічне здоров'я – це розвиток і рух в сторону самоактуалізації» [9, с.38-39]. Одним із базових понять в теорії Г. В. Ложкіна є “внутрішня картина здоров'я” – сукупність інтелектуальних уявлень здоров'я особистості, комплекс емоційних переживань, відчуттів, поведінкових реакцій. Її формування передбачає: ототожнення себе з образом здорової цілісності; усвідомлення ознак порушення гомеостазу, тобто ідентифікація в собі індикаторів

передхвороби. Хвороба – це завжди ослаблення ресурсів особистості. Відсутність психологічного здоров'я розглядається вченим як своєрідна форма моральної та емоційної неповноцінності: «Чим гармонійніше поєднані всі існуючі властивості особистості, тим вона більш стійкіша, врівноваженіша й здатна протистояти впливам, що прагнуть порушити її цілісність» [9, с. 15]. Серед основних критеріїв психологічного здоров'я Г. В. Ложкін вважає наступні: адекватне сприйняття реальності (себе, інших, світу); спонтанність; здатність до служіння (справі, покликанню); потреба в усамітненні; незалежність від зовнішнього середовища; активність і воля; свіжий погляд, вміння відрізнити засоби від мети, добро від зла; почуття гумору; креативність.

На думку М. С. Корольчука, здоров'я особистості забезпечується на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психологічному й соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на впливи зовнішнього середовища. На психологічному рівні здоров'я пов'язане з особистим контекстом, у межах якого особистість постає як психічне ціле. «Чим гармонійніше поєднані всі суттєві властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, врівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Психічне здоров'я зазнає впливу (як позитивного, так і негативного) з боку соціального оточення. Тільки люди зі здоровою психікою почувають себе активними учасниками в соціальній системі» [7, с.9-10]. Основним критерієм психічного (психологічного) здоров'я М. С. Корольчук вважає критерій психічної рівноваги та адаптивні можливості: «Аномалія в психіці особистості найбільш яскраво заявляє про себе в проявах її дисгармонії, втраті рівноваги з соціальним оточенням, в порушенні процесів соціальної адаптації» [4, с.11]. Адаптація до складних умов вимагає наявності у людини певних якостей особистості, а саме: сильного типу нервової системи, емоційної врівноваженості, стресостійкості. До показників психологічного здоров'я, за М. С. Корольчуком, належать: оптимізм, урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність), впевненість у собі, вміння позбавлятися образ, працелюбність, незалежність, відповідальність,

доброчливість, терпимість, самоповага, самоконтроль; емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів; володіння негативними емоціями; вільний прояв почуттів; оптимальне самопочуття; духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси, істини), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості; самоконтроль, воля, енергійність, активність. Виходячи зі сказаного, зрозуміло, що таке широке явище як психологічне здоров'я не можливо описати якимось одним критерієм. Ідея комплексного підходу до оцінки психологічного здоров'я є перспективним завданням сучасної психології. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки розподіляється відповідно до різних видів психічних проявів.

Розглянемо “портрет” психологічно здорової людини. Результати досліджень Джюетта, який вивчав психологічні характеристики людей, що благополучно дожили до 80-90 років, показали, що всі вони мали оптимізм, емоційний спокій, були самодостатніми, вміли радуватися й адаптуватися до складних життєвих обставин. Це повністю вписується в “портрет” психологічно здорової людини, що описують багато дослідників: це людина спонтанна і творча, життєрадісна, відкрита, пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, але й почуттями, інтуїцією; вона приймає себе і визнає цінність й унікальність інших людей. Така людина покладає відповідальність за своє життя на себе й отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом. Вона перебуває в постійному розвитку й сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не легким, але вона чудово адаптується до умов життя, що швидко змінюються, й вміє перебувати в ситуації невизначеності.

Таким чином, «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово “гармонія”, або “баланс”. Це гармонія між підструктурами самої особистості (духовною, соціальною, емоційною, вольовою, інтелектуальною, тілесною), гармонія між людиною й оточуючими людьми, природою; гармонія між умінням адаптуватися до середовища й умінням адаптувати його у відповідності до своїх потреб. Гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Тому психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних

властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами особистості й навколишнього світу [14].

Якщо “ключовим” словом для опису психологічного здоров’я є “гармонія”, то центральною характеристикою психологічно здорової людини можна назвати здатність до саморегуляції, яка забезпечує можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і несприятливих умов. Традиційно вважається, що адаптація до сприятливих ситуацій проходить легко. Однак, існує чимало випадків, коли людина, яка швидко досягла соціального та економічного успіху, платить за це погіршенням психологічного здоров’я (втрачає сон, спокій). При адаптації до складних ситуацій психологічно здорова людина не тільки розв’язує проблеми, а й використовує їх для власного розвитку [14]. Отже, основна функція психологічного здоров’я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагає мобілізації ресурсів особистості.

В. Франкл пов’язує поняття «духовне здоров’я» особистості з категорією сенсу життя. Д. О. Леонть’єв також вважає, що при нормальному розвитку особистості в мотивації людини переважає установка на реалізацію сенсу існування. Е. Фромм відзначає, що основою психологічного неблагополуччя особистості виступає конфлікт між потребами людини у волі й безпеці. На його думку, єдиним вірним способом вирішення цієї суперечності є здатність любити – мистецтво, рівнозначне мистецтву жити. А. Маслоу оцінює наявність самоактуалізації особистості й домінування буттєвої мотивації як основний критерій її психологічного здоров’я [11].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Вектор особистісного розвитку має два протилежних напрямки: конструктивний, результатом якого є психологічне здоров’я, і деструктивний, (егоїстично-мотивований). Психологічне здоров’я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між

людиною та світом в цілому. Основні функції психологічного здоров'я – це конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем, що вимагає мобілізації особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу.

2. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку.

Основними проявами психологічного здоров'я особистості виступають:

- духовно-моральна спрямованість (орієнтація на реалізацію вищих цінностей, усвідомленість сенсу життя, творча самоактуалізація особистості);
- розвинена самосвідомість і особистості (адекватна самооцінка, готовність до самовизначення й морального вибору, сформованість моральних ставлень та когнітивних здібностей);
- повноцінна саморегуляція, стресостійкість самоконтроль емоційна стабільність фрустраційна толерантність почуття особистісного благополуччя;
- соціальна адаптація (уміння жити серед людей, справлятися з життєвими проблемами).

3. Структура психологічного здоров'я може бути представлена наступними компонентами: духовно-смісловим, соціально-особистісним, індивідуально-психологічним та психосоматичним. Духовно-смісловий компонент визначається духовним потенціалом, системою моральних ставлень людини; соціально-особистісний та індивідуально-психологічний компоненти зумовлюють здатність людини до соціально-психологічної адаптації, використовуючи вищі психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю, соціальність); психосоматичний компонент визначається особливостями нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини.

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

Список використаних джерел

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / С. Білозерська / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. // упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 33-39
2. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості / Ю. Бохонкова, В. Пліско / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 59-63.
3. Братусь Б. С. До проблем илюдини в психології / Б. С. Братусь / Питання психології. – 1997. – № 5. – С. 3–19 (рос.).
4. Виноградова Г. А. Клімат у педагогічному колективі та суб'єктивне благополуччя особистості педагога / Г. А. Виноградова. – Тольятті: ТГУ, 2010. – 99 с. (рос.)
5. Дубровіна І. В. Психічне та психологічне здоров'я в контексті психологічної культури особистості / І. В. Дубровіна // Вісник практичної психології освіти. – 2009. – № 3. – С. 17–19 (рос.).
6. Дубровіна І. В. Практична психологія в лабіринтах сучасної освіти. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с. (рос.)
7. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М.С. Корольчук. – К.: Фірма “Інкос”, 2002. – 272 с.
8. 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.
9. Ложкін Г. В., Носкова О. В., Толкунова І. В. Психологія здоров'я людини / Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова [ред. В. І. Носков]. – Севастополь: «Вебер», 2003. – 257 с. (рос.)
10. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко /

Психолог. – січень1 (1) 2002. – С. 4.

11. Маслоу А. Мотивація і особистість / А. Маслоу. – СПб.: Євразія, 1999. – 365 с. (рос.)

12. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники / Т. Митник / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 269-271.

13. Психологічне здоров'я / психологос [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> (Дата звернення: 18.05.2020). (рос.)

14. Психологічне здоров'я, його структура, критерії порушень [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/>(Дата звернення: 18.05.2020). (рос.)

15. Рубінштейн С.Л. Людина і світ /С.Л. Рубинштейн.–М.,1973.–123 с. (рос.)

16. Слободчиков В. І., Ісаєв Є. І. Психологія розвитку людини: розвиток суб'єктивної реальності в онтогенезі: навч. посібник / В. І. Слободчиков, Є. І. Ісаєв. – М.: Шкільна преса, 2000. – 416 с. (рос.)

17. Структура та критерії психологічного здоров'я [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovu (Дата звернення: 18.05.2020). (рос.)

18. Форманюк Т. В. Синдром «емоційного вигорання» як показник професійної дезадаптації вчителя / Т. В. Форманюк / Питання психології. – 1994. – № 6. – С. 57–64. (рос.)

19. Франкл В. Людина в пошуках змісту / В. Франкл. – М. : Прогрес, 1990. – 372 с. (рос.)

20. Шувалов А. В. Психологічне здоров'я людини / А. В. Шувалов // Вісник, Серія: Педагогіка. Психологія. 2009. – Вип. 4 (15). – С. 87–101. (рос.)

21.

References

1. Bilozers`ka S. (2017), Psyhichne zdorov'ya pedagoga yak umova efektyvnoyi profesijnoyi diyal`nosti [Teacher's mental health as a condition for effective professional activity], *Psyhichne zdorov'ya osobystosti u kryzovomu suspil`stvi / zbirny`k tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* – L`viv: L`vivs`kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav. – S. 33-39, Uk.
2. Bohonkova Yu., Plisko V. (2017), Yakist` zhyttya i psyhichne zdorov'ya osobystosti [Quality of life and mental health of the individual], *Psyhichne zdorov'ya osoby`stosti u kryzovomu suspil`stvi / zbirny`k tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* – L`viv: L`vivs`kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav. – S. 59-63, Uk.
3. Bratus' B. S. (1997), K probleme cheloveka v psihologii [To the problem of man in psychology], *Voprosy psihologii.* – № 5. – S. 3–19, Ru.
4. Vinogradova G. A. (2010), Klimat v pedagogicheskom kollektive i sub`ektivnoe blagopoluchie lichnosti pedagoga [The climate in the teaching staff and the subjective well-being of the personality of the teacher]. – Tol'yatti: TGU,. – 99 s, Ru.
5. Dubrovina I. V. (2009), Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorov'e v kontekste psihologicheskoy kul'tury lichnosti [Mental and psychological health in the context of the psychological culture of the personality], *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya.* – № 3. – S. 17–19, Ru.
6. Dubrovina I. V. (2014), Prakticheskaya psihologiya v labirintah sovremennogo obrazovaniya [A Practical Psychology in the Labyrinths of Modern Education]. – M.: NOU VPO «MPSU». – 464 s., Ru.
7. Korol`chuk M.S. (2002), Psihologichne zabezpechennya psyhichnogo i fizychnogo zdorov'ya [Psychological support of mental and physical health]. – K.: Firma “Inkos”, 272 s., Uk.
8. Kostyuk G.S. (1989), Navchal`no-vyhovnyj protses i psyhichnyj rozvytok osobystosti [Educational process and mental development of personality]. – K.: Rad. shk., – 608 s., Uk.
9. Lozhkin G.V., Noskova O.V., Tolkunova I.V. (2003), Psihologiya zdorov'ya cheloveka [Human Health Psychology]. – Sevastopol': «Veber»,. – 257 s., Ru.

10. Maksy`menko S. D. (2002), Psyhichne zdorov'ya ditej [Mental health of children], *Psyholog* – № 1. – S. 4., Uk.
11. Maslou A. (1999), Motivaciya i lichnost' [Motivation and personality]. – SPb.: Evraziya, – 365 s., Ru.
12. My`tny`k T. (2017), Osobly`vosti psyhichnogo zdorov'ya osobystosti: kry`teriyi ta pokaznyky [The peculiarities of a person's mental health: criteria and indicators], *Psyhichne zdorov'ya osobystosti u kryzovomu suspil`stvi / zbirnyk tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.*– L`viv: L`vivs`kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav. – S. 269-271., Uk.
13. Psihologicheskoe zdorov'e [Psychological health] *Psihologos* [Online], available at: <https://www.psihologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> (Data zvernennya: 18.05.2020), Ru.
14. Psihologicheskoe zdorov'e, ego struktura, kriterii narushenij [Psychological health, its structure, criteria for violations] [Online], available at: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/> (Data zvernennya: 18.05.2020), Ru.
15. Rubinshtejn S. L. (1973), Chelovek i mir [Human and the world]. – M., 123 p., Ru.
16. Slobodchikov V. I., Isaev E. I. (2000), Psihologiya razvitiya cheloveka: razvitie sub`ektivnoj real'nosti v ontogeneze [Psychology of human development: the development of subjective reality in ontogenesis], *uchebnoe posobie*. – M., Shkol'naya pressa. – 416 p., Ru.
17. Struktura i kriterii psihologicheskogo zdorov'ya [The structure and criteria of psychological health] [Online], available at: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya (Data zvernennya: 18.05.2020), Ru.
18. Formanyuk T.V. (1994), Sindrom «emocional'nogo sgoraniya» kak pokazatel' professional'noj dezadaptacii uchitelya [Syndrome of «emotional combustion» as an indicator of teacher's professional maladaptation], *Voprosy psihologii*. – № 6. – pp. 57–64, Ru.
19. Frankl V. (1990), Chelovek v poiskah smysla [A human in search of meaning]. – Moskva: Progress. – 372 s., Ru.
20. Shuvalov A. V. (2009), Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological health of a human] *Vestnik, Seriya : Pedagogika. Psihologiya.* – Vyp. 4 (15). – S. 87–101, Ru.