

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2022-1-5>

Наталія ПАВЛИК

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу психології праці, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна Національної академії педагогічних наук України, вул. Максима Берлінського, 9, Київ, Україна, індекс 02000

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

Natalia PAVLYK

Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Leading Researcher at the Department of Labor Psychology, Ivan Ziazun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 9 Maksym Berlinskyi Steet, Kyiv, Ukraine, postal code 02000

Бібліографічний опис статті: Павлик Н. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2022. Вип. 1(8). С. 40–51. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2022-1-5>

Bibliographic description of the article: Pavlyk N. (2022). Kontseptualna model harmonizatsii psykhologichnoho zdorov'ia osobystosti [Conceptual model of harmonization of psychological health of the individual]. *Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykhologichne zdorovia – Modern Medicine, Pharmacy and Psychological Health*. 1(8). 40–51. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2022-1-5>

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Актуальність теми. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального та політичного характеру. Тому проблема вивчення психологічного здоров'я виявляється сьогодні актуальною й соціально значущою.

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

Формулювання мети дослідження. Мета – розробка та презентація концептуальної моделі та програми гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Матеріали та методи дослідження. У формувальному експерименті брало участь 12 вчителів початкової школи, які відвідували групові заняття з психологом двічі на місяць протягом року. Контрольна група налічувала 10 педагогів того ж навчального закладу. Оцінка гармонійності психологічного здоров'я визначалася за допомогою авторської методики Н. В. Павлик "Психологічне здоров'я особистості".

Результати. Визначено систему критеріїв гармонійності психологічного здоров'я: енергійність, активність, піднесений настрій, здорові звички (почуття міри, самообмеження, помірність у сні, їжі); гнучкість мислення, емоційний комфорт, стресостійкість, вольовий самоконтроль; соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість; саморефлексія, духовно-оптимістичне світосприйняття, інтернальність, творча самореалізація. Розроблена концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості, що містить систему психологічних детермінант гармонізації психологічного здоров'я (актуалізація духовного потенціалу, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація, подолання егоїзму, самовиховання моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, розвиток самоконтролю, саногенних почуттів, позитивного мислення, здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність) та психологічний механізм духовно-смыслового самоусвідомлення особистості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Доведено, що гармонізація усієї структури психологічного здоров'я відбувається шляхом активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-смыслового) до нижчого (психосоматичного) рівня.

Розроблена та впроваджена Програма гармонізації психологічного здоров'я, спрямована на актуалізацію психологічних детермінант, що впливають на психологічний механізм духовно-смыслового самоусвідомлення особистості, який зумовлює формування ієрархічної структури компонентів психологічного здоров'я за рахунок розвитку конструктивних особистісних якостей. Актуалізація в процесі формувального експерименту психологічних детермінант дозволила експериментально підтвердити доцільність використання у практиці розвивальної Програми гармонізації психологічного здоров'я.

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

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

CONCEPTUAL MODEL OF HARMONIZATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Abstract. Actuality of theme. The psyche of a modern person feels powerful negative influences of a social and political nature. Therefore, the problem of studying psychological health is relevant and socially significant today.

Analysis of recent research and publications. Psychological health is the foundation of constructive personal development. It is defined as a complex, multi-level formation that presents a harmonious physical-mental-social-spiritual state of the individual, the basis of which is the balance between the substructures of the individual (spiritual, social, emotional, volitional, intellectual, physical), harmony between man and the world.

Formulation of the purpose of the research. The goal is to develop and present a conceptual model and program for the harmonization of psychological health of an individual.

Research materials and methods. 12 elementary school teachers who attended group classes with a psychologist twice a month for a year participated in the formative experiment. The control group consisted of 10 teachers of the same educational institution. The assessment of the harmony of psychological health was determined using the author's method N. V. Pavlyk "Psychological health of the individual".

Results. A system of criteria for the harmony of psychological health is defined: energy, activity, high mood, healthy habits (a sense of proportion, self-restraint, moderation in sleep, food); flexibility of thinking, emotional comfort, stress resistance, volitional self-control; socio-psychological adaptability, ability to decenter (overcoming egoism), benevolence; self-reflection, spiritual and optimistic worldview, internality, creative self-realization. A conceptual model of the harmonization of psychological health of selfishness has been developed, which contains a system of psychological determinants of the harmonization of psychological health (actualization of spiritual potential, moral self-awareness, creative self-actualization, overcoming egoism, self-education of moral attitudes towards people, towards oneself, towards the world as a whole, the development of self-control, sanogenic feelings, positive thinking, a healthy lifestyle, moderation in meeting physical needs, optimal physical and mental activity) and the psychological mechanism of spiritual and meaningful self-awareness of the individual.

Conclusions and prospects for further research. It has been proven that the harmonization of the entire structure of psychological health takes place by activating the relevant psychological determinants, starting from the hierarchically higher (spiritual-semantic) level to the lower (psychosomatic) level. The Psychological Health Harmonization Program was developed and implemented, aimed at actualizing psychological determinants affecting the psychological mechanism of spiritual and meaningful self-awareness of the individual, which causes the formation of a hierarchical structure of psychological health components due to the development of constructive personal qualities. The actualization of the psychological determinants in the process of the formative experiment made it possible to experimentally confirm the expediency of using the developmental Program for the Harmonization of Psychological Health in practice. Prospects for further scientific research are the implementation of the Program for the Harmonization of Psychological Health of Individuals in the Conditions of War and Post-War Reconstruction in Ukraine.

Key words: personality, psychological health of the individual, conceptual model, psychological determinants, harmonization of psychological health.

Вступ. Актуальність теми дослідження.

У зв'язку з тривалим перебуванням України в стані воєнного конфлікту, більшість наших співвітчизників опинилися в ситуації хронічного стресу. Тому проблема вивчення психологічного здоров'я виявляється сьогодні актуальною й соціально значущою [12].

Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального та політичного характеру. Умови реальної загрози життю, втрати роботи, вимушеної еміграції, роз'єднання родин тощо викликають хронічну психічну втому й зумовлюють розвиток дисгармоній психологічного здоров'я наших громадян. Проявами зазначених дисгармоній є психосоматичні дисфункції, розлади сну, тривожність, панічні розлади, втрата самовладання, афекти жаху, гніву й ненависті до ворога, невміння долати власний егоїзм і будувати конструктивні взаємини, депресія, відчуття безмістовності й безперспективності життя тощо. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості й негативно позначається на ефективності її діяльності [11].

Отже, складні умови життя й праці, хронічний стрес, жахливі новини з фронту, невизначеність стосовно до можливості возз'єднання родин й переходу до мирного життя, високий рівень навантаженості при недостатньому рівні заробітної платні призводять до того, що значна частина сучасних українців виявляє ознаки погіршення стану психологічного здоров'я [24; 11; 20; 19]. Тому розробка

психологічних технологій, спрямованих на зміцнення психологічного здоров'я особистості виявляється сьогодні найактуальнішим завданням не тільки для громадян України, а й для усієї світової спільноти, оскільки саме психічно-здоровий стан людини зумовлює її психологічний комфорт і значно впливає на ефективність її життя й праці. Вирішення поставленого завдання вимагає від сучасної психології побудови концептуальної моделі для створення спеціальних науково-обґрунтованих засобів гармонізації психологічного здоров'я особистості, та розробці на цій основі системи методів психологічної допомоги сучасним українцям, спрямованих на гармонізацію їх психологічного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «психологічне здоров'я» увійшло до категорій психологічної науки [6]. Сучасні дослідники пов'язують психологічне здоров'я з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Так, І.В. Дубровіна зазначає, що психологічне здоров'я перебуває в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу: «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку». Духовність розглядається нею як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі абсолютні загальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро. Б.С. Братусь також відзначає, що критерієм психологічно здорової

особистості є її моральна орієнтація [1]. Важливою ознакою психологічного здоров'я є душевний спокій – це баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самим собою [9]. На думку О.В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває сугубо людський вимір і є науковим еквівалентом здоров'я духовного. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) [13; 10].

На основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів нами було створено робоче визначення категорії «психологічне здоров'я» як складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний духовно-соціально-психічно-соматичний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому. Ознаками психологічного здоров'я людини є спокій, урівноваженість, доброзичливість, емоційний комфорт, енергійність, гарний настрій у сполученні з відповідальністю, творчою реалізованістю та духовною осмисленістю свого життя [9]. Психологічне здоров'я визначається гармонійним розвитком психіки й презентує емоційне благополуччя, здатність людини до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу

Основною характеристикою психологічно здорової людини є здатність до саморегуляції, яка забезпечує можливість адекватної адаптації до мінливих умов навколишнього світу [3; 11; 25]. Психологічне здоров'я особистості виступає як показник нормального функціонування усіх її психічних процесів [9]. Воно є необхідною умовою гармонійного особистісного розвитку. Функціями психологічного здоров'я є духовно-сміслова саморегуляція й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем. Відтак, психологічне здоров'я є підґрунтям конструктивності особистісного розвитку. Воно визначається гармонійним розвитком психіки й презентує баланс духовно-соціально-психічно-соматичного стану особистості, емоційне благополуччя, здатність людини до соціальної адаптації та реалізації свого духовного потенціалу.

Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя людини й негативно позначається на ефективності її діяльності [7]. За результатами досліджень ряду вчених [26; 15], люди, які мають вади психологічного здоров'я, ризикують зіткнутися в житті з міжособистісними, соціальними та економічними проблемами, такими як бідність, соціальні труднощі й безробіття. Тому розуміння ризиків і захисних факторів психологічних проблем зі здоров'ям є важливим кроком у розробці профілактичних підходів для зміцнення психічного здоров'я й благополуччя людей [15].

Як зазначалося вище, зовнішні соціальні, політичні, економічні чинники суттєво впливають на стан психологічного здоров'я, оскільки вимагають актуалізації значних особистісних ресурсів, щоб забезпечити психологічну адаптацію людини до мінливих умов життя [4; 16; 11; 23]. Війна та її драматичні наслідки суттєво впливають на психологічне здоров'я українців [20]. Більш того, дисфункції психічного й психологічного здоров'я зберігаються навіть через роки після закінчення війни [19].

Сьогодні велика кількість досліджень у галузі психології, психіатрії, психотерапії присвячено вивченню саме якісних закономірностей впливу умов війни на стан психологічного здоров'я особистості [24]. Так, Л.М. Карамушка з групою дослідників зазначають, що *персонал працівників освітніх та наукових організацій в умовах війни в Україні має низку таких проблем психологічного здоров'я як високий рівень негативних психічних станів, зовнішній локус контролю, недостатня позитивна спрямованість* [5].

За порівнянням результатів досліджень, проведених зарубіжними вченими в березні 2020 року, лютому 2021 року, березні 2022 року [14], було з'ясовано, що внаслідок впливу пандемії [22; 25] та війни відбувається поступове зростання випадків панічних розладів серед населення. Панічний розлад (або епізодична пароксизмальна тривога) як початок тривожного розладу невротичного рівня у досліджуваних на ранній стадії виявлений у синдромі підвищеної активації: розлади сну, концентрації уваги, надмірна настороженість, дратівливість, спалахи гніву, серцебиття, утруднення дихання, гіпергідроз, тремтіння в тілі, абдомінальний дискомфорт, позиви на сечовипускання тощо [14], а на пізнішій стадії – супроводжується станом активної тривоги, який настає несподівано, досягає межі протягом декількох хвилин і триває приблизно 10–20 хвилин, а потім несподівано відступає.

Панічний розлад у досліджуваних старшого віку виявляється в комплексі з іншими захворюваннями (ревматичними хворобами, патологіями ендокринної та серцево-судинної системи) та коморбідними тривожними, фобічними, obsесивно-компульсивними, посттравматичними розладами [17], що погіршують протікання панічного розладу, а у осіб віком до 37 років – виявляється як самостійний розлад або у комплексі з депресивними станами і психосоматичними проявами. Взаємовплив виявлених ознак, особливо в умовах війни, змінює особистість, яка стає менш товариською, більш замкнутою, уникає спілкування з колегами, друзями, навіть з членами сім'ї, схильна до ізольованого та відокремленого способу життя, зникає почуття любові, жалю, навіть до самих близьких людей, здатність радіти життю, з'являються скарги на відчуття втрати сенсу життя, відсутність перспективи, втрата професійних інтересів.

Дослідження групи турецьких вчених [15] спрямоване на вивчення опосередкованої ролі сенсу життя й позитивних емоцій на психологічне здоров'я людини. Вченими доведено, що вплив психологічної агресії зумовлює порушення психологічного здоров'я людини через втрату нею сенсу життя, а знаходження сенсу життя пом'якшує негативний ефект дії насилля. Ці результати свідчать, що вплив негативних факторів (зокрема, війни, агресії) на психологічне здоров'я людини можна пом'якшити шляхом культивування пошуку сенсу життя та актуалізацією позитивних емоцій, а також намаганням керувати негативними емоціями [15]. Отже, вплив деструктивних зовнішніх факторів викликає вади психологічного здоров'я людини [26], а відновлення позитивних психологічних станів може здійснюватися за допомогою цілеспрямованої актуалізації певних конструктивних психологічних детермінант.

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

Дослідження психологічного здоров'я (його сутності, видів, рівнів, критеріїв норми) триває досі, й сьогодні стає все більш актуальним у зв'язку з тим, що психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру. Тому виникає потреба в проведенні спеціальних заходів гармонізації психологічного здоров'я сучасної людини.

Формулювання мети дослідження. Мета – розробка та презентація концептуальної моделі та програми гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Досягнення зазначеної мети передбачається шляхом реалізації наступних завдань:

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

Матеріали та методи дослідження. У формульованому експерименті брало участь 12 вчителів початкової школи, які відвідували групові заняття з психологом двічі на місяць протягом року. Контрольна група налічувала 10 педагогів того ж навчального закладу. Для оцінки ефективності впровадження програми в експериментальній групі до і після формульованого експерименту було прове-

дено психодіагностику гармонійності психологічного здоров'я за допомогою авторської методики Н.В. Павлик «Психологічне здоров'я особистості». В контрольній групі також було проведено два аналогічних психодіагностичних зрізи на початку і наприкінці навчального року.

Психодіагностичні показники, отримані в результаті першого і другого психодіагностичних зрізів в експериментальних та контрольних групах було оброблено методами математичної статистики за допомогою методу порівняння середніх значень у парних вибірках (Paired-Samples T-Test) (Ф. Уїллоксон), що презентований у математичному пакеті SPSS 13. По кожному показнику були підраховані, різниця середніх значень до і після експерименту, середньостатистичне відхилення, середньостатистична похибка, t-критерій Стьюдента і достовірність розходжень. Статистична достовірність змін показників перевірялась за одновибірковим t-критерієм Стьюдента у парних вибірках.

Обмеження дослідження були пов'язані з проведенням експерименту на базі лише одного навчального закладу, що обумовило невелику вибірку респондентів. Дане дослідження є пілотним, планується його подальше продовження в інших навчальних закладах на більшій вибірці респондентів.

Етичні питання. На проведення дослідження було отримано дозвіл етичної комісії. Всі респонденти дали інформовану згоду на участь у дослідженні. Під час дослідження було забезпечено анонімність та конфіденціальність інформації, толерантність та дотримання інших норм біоетики. Додаткового фінансування на проведення дослідження не виділялося, конфлікту інтересів не було.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження. На основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів, представленого в наших попередніх публікаціях [9], було теоретично обґрунтовано компоненти, критерії психологічного здоров'я особистості й побудовано концептуальну модель гармонізації психологічного здоров'я (рис. 1).

До складу представленої на рис. 1. моделі входять: компоненти, дихотомічні критерії, рівні психологічного здоров'я, психологічний механізм та детермінанти його гармонізації. Концептуальна модель відображає взаємозв'язок структури психологічного здоров'я з психологічними детермінантами та психологічним механізмом його гармонізації.

Структура психологічного здоров'я представлена: духовно-смысловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Духовно-смысловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації, оптимістичного світосприйняття; соціальний – системою моральних

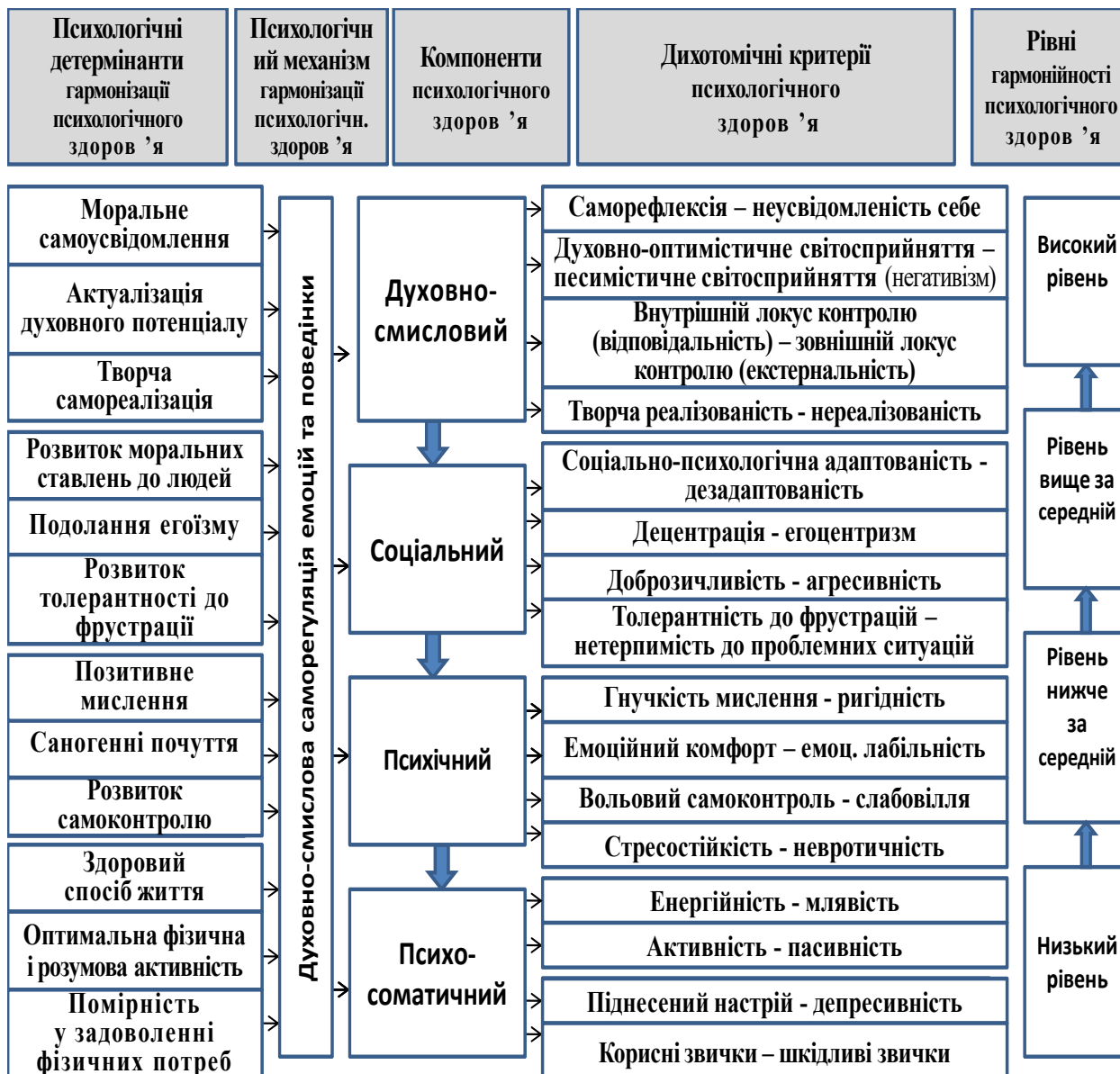


Рис. 1. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості

ставлень людини до інших, що зумовлює її здатність до конструктивної соціально-психологічної адаптації; психічний компонент визначає емоційний комфорт та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями психофізичного стану людини.

Для оцінки сформованості (або несформованості) кожного з компонентів психологічного здоров'я було визначено систему дихотомічних (протилежних) критеріїв у відповідності до кожного компоненту. Критерії сформованості психосоматичного компоненту: енергійність, активність, піднесений настрій, здорові звички (почуття міри, самообмеження, помірність у сні, їжі). Відповідно, критеріями його несформованості є млявість, депресивність, па-

сивність та шкідливі звички. Критеріями розвитку психічного компоненту є гнучкість мислення, емоційний комфорт, стресостійкість, вольовий самоконтроль. Про несформованість зазначеного компоненту свідчать невротичність, ригідність мислення, емоційна лабільність й слабоволя.

Критерії розвитку соціального компоненту: соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість. Показники несформованості: егоцентризм, соціальна дезадаптація, агресивність. Про високий рівень розвитку духовно-смилового компоненту свідчать саморефлексія, духовно-оптимістичне світосприйняття, відповідальність (інтернальність), творча самореалізація а показниками його несформовано-

сті виступають неусвідомленість себе, песимістичне світосприйняття (негативізм), зовнішній локус контролю, творча нереалізованість особистості. Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я. Отже, гармонійність психологічного здоров'я проявляється у повноцінній сформованості й узгодженості його компонентів.

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

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

Гармонізація усєї структури психологічного здоров'я відбувається на основі розвитку його компонентів за рахунок активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-сміслового) до нижчого (психосоматичного) рівня. Активізація детермінант зумовлює розвиток духовно-сміслової саморегуляції шляхом актуалізації мотивації самоудосконалення, боротьби з егоцентризмом, формування моральних ставлень, розвитку позитивного мислення й саногенних почуттів, здійснення вольового самоконтролю, опанування комплексом здорових звичок, набуття досвіду гармонійної поведінки. Представлена концептуальна модель є теоретичною основою для розробки засобів гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Далі було розроблено інноваційну психологічно-розвивальну програму, метою якої стало створення психологічних умов для гармонізації психологічного здоров'я особистості. Психологічними засобами гармонізації психологічного здоров'я виступали міні-лекції, психотренінг, психологічні вправи, рольові ігри з наступним їх обговоренням, диспути, психологічне консультування, що спрямоване на здобуття конструктивних психологічних навичок (інтернальності, конгруентності, здатності до самопомогі тощо), що сприяють оволодінню формами гармонійної поведінки.

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

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

Духовно-мотиваційний етап – формування мотивації до гармонізації власного психологічного здоров'я, самопізнання, самовдосконалення особистості. Когнітивний етап полягає у розвитку позитивного мислення, самоусвідомлення особливостей власного психологічного здоров'я, набуття навичок рефлексії, розуміння закономірностей гармонізації психологічного здоров'я. Почуттєво-ціннісний етап – розвиток почуттєво-ціннісного самоставлення особистості на основі прийняття себе, щирого визнання своїх шкідливих звичок, розвитку позитивних почуттів (вдячності, прощення, натхнення, задоволення від моральних вчинків). Четвертий етап включає послідовний розвиток усіх компонентів психологічного здоров'я: духовно-сміслового соціального, психічного, психосоматичного, на основі розвитку й зміцнення цілісного психологічного механізму духовно-сміслової саморегуляції. Поведінково-вольовий етап полягає в актуалізації й зміцненні морально-вольового самоконтролю, набуття досвіду гармонійної поведінки, корекції шкідливих звичок, набуття корисних звичок та здорового способу життя, конструктивної психологічної адаптації та духовної самоактуалізації особистості.

Для реалізації ідей, покладених в основу концептуальної та процесуальної моделей було розроблено психолого-розвивальну програму гармонізації психологічного здоров'я особистості. Структура програми має вступну (діагностично-мотиваційну) частину, що відбиває духовно-мотиваційний, когнітивний і почуттєво-ціннісний етапи процесуальної моделі, та чотири модулі, що відбивають поведінково-вольовий процесуальний етап і відповідають послідовному розвитку чотирьох компонентів психологічного здоров'я (духовно-сміслового, соціального, психологічного, психосоматичного) шляхом активізації відповідних психологічних детермінант та заключну (рефлексивну) частину (рис. 3).

Програма гармонізації психологічного здоров'я особистості має такі завдання:

- 1) формування мотивації самопізнання, самовдосконалення;
- 2) усвідомлення зв'язків між психологічним здоров'ям та способом життя людини;

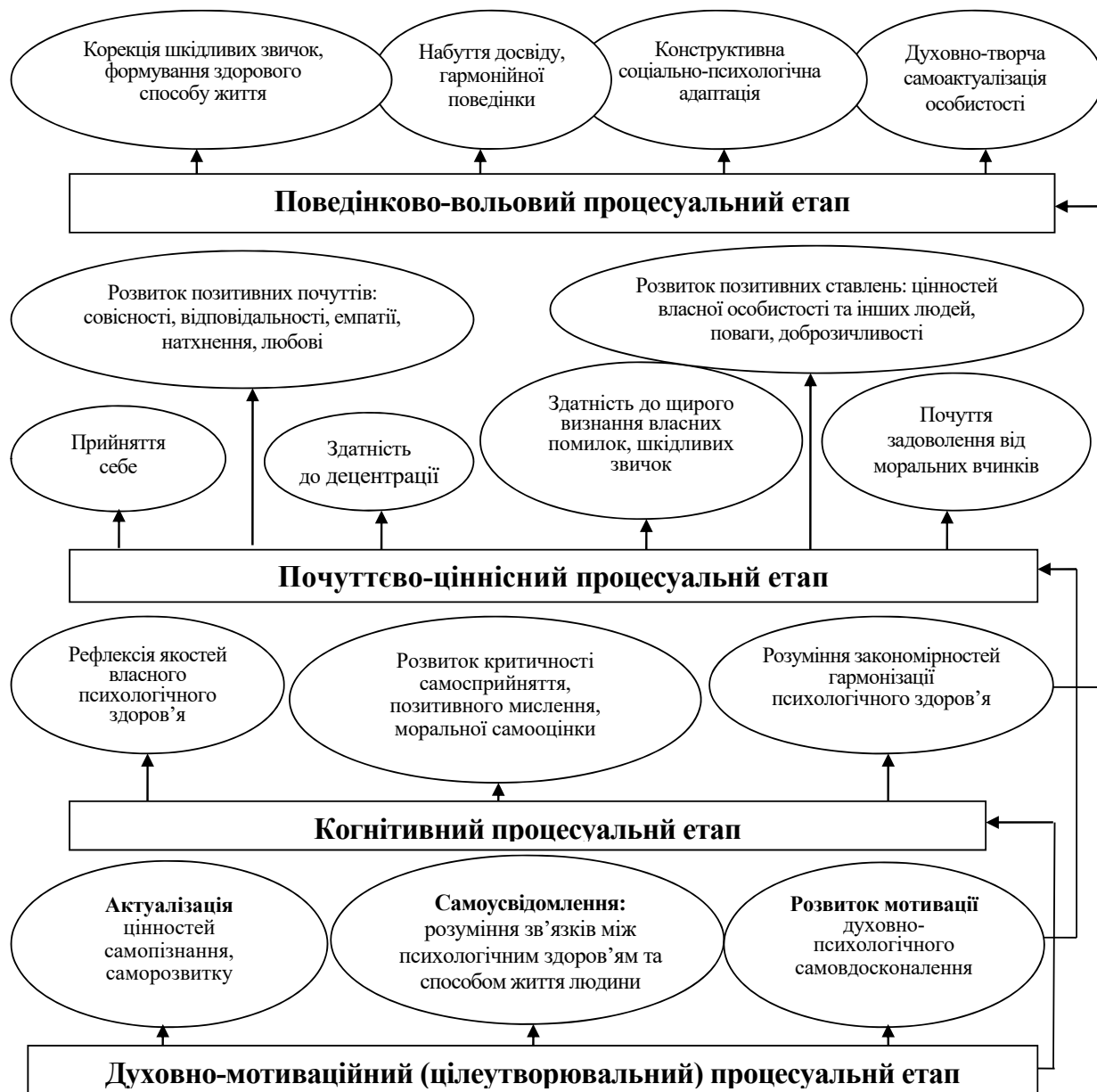


Рис. 2. Процесуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості

- 3) розвиток ціннісного ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших людей;
- 4) набуття навичок саморефлексії особливостей власного психологічного здоров'я;
- 5) формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- 6) розуміння принципів гармонізації психологічного здоров'я;
- 7) формування позитивного мислення;
- 8) розвиток почуттєво-ціннісного самоставлення особистості на основі прийняття себе, щирого визнання своїх помилок, розвитку позитивних почуттів (вдячності, прощення, натхнення, задоволення від моральних вчинків);

- 9) подолання егоцентризму, конструктивна соціально-психологічна адаптація;
- 10) зміцнення волі, стресостійкості та морально-вольового самоконтролю;
- 11) корекція деструктивних звичок, опанування здорового способу життя;
- 12) апробація форм морально-гармонійної поведінки;
- 13) розвиток здатності до духовно-творчої самоактуалізації особистості.

Прогнозований результат впровадження програми:
В результаті проходження психолого-розв'язальної програми «Гармонізація психологічного здоров'я» учасники повинні *знати*:



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

- прояви дисгармоній психологічного здоров'я;
 - критерії гармонійності психологічного здоров'я і принципи його гармонізації;
 - усвідомлювати ієрархічність структури психологічного здоров'я особистості;
 - напрямки здорового способу життя;
 - розуміти, що гармонізація психологічного здоров'я відбувається шляхом свідомого самовдосконалення особистості за принципом самопомоги;
- Учасники програми повинні *вміти*:
- рефлексувати свої фізичні й психічні стани, думки, почуття;
 - диференціювати психологічну норму і патологію власних психічних станів;
 - застосовувати отримані теоретичні знання на практиці у життєвих ситуаціях;
 - володіти прийомами духовно-сислової саморегуляції (здійснювати регуляцію емоцій та поведінки; активізувати волю й конструктивно спрямовувати її);
 - володіти методами гармонізації окремих підструктур психологічного здоров'я, самостійно відновлюватися після стресу.

Програма розрахована на 22 години, які складають 11 тематичних занять. Заняття мають про-

водитися двічі на місяць у малих підгрупах (по 10-12 осіб). Для проведення зазначеної програми має бути підготовлений психолог (практичний психолог закладу або незалежний психолог). Кожне заняття присвячено окремій змістовій темі, триває дві години й містить відповідно за змістом теоретичну та практично-тренінгову частини. Теоретичну частину складають міні лекції (по 30-40 хвилин), що містять науково-психологічну інформацію, яка ілюструється притчами духовного спрямування. А до практичної належать змістовно поєднані психотренінгові вправи, рольові ігри, творчі роздуми, обговорення, самоаналіз, рефлексія тощо з їх обговоренням та інтерпретацією. Наприкінці кожного заняття проводиться коротка рефлексія й пропонується домашнє завдання.

Далі представлено зміст кожного заняття.

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

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

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

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

Завданнями зазначеного модулю є:

- знайомство з групою учасників;
- висвітлення проблеми збереження психологічного здоров'я сучасної людини, тісного зв'язку стану здоров'я зі способом життя особистості;
- усвідомлення сутності поняття «психологічне здоров'я», його структури, критеріїв гармонійності та шляхів його гармонізації;
- формування мотивації саморозвитку, гармонізації власного психологічного здоров'я.

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

Заняття 1: Моральне самоусвідомлення. Розвиток відповідальності.

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

Завданнями зазначеного модулю виступають:

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

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

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

Заняття 2: Тактовність і здатність тримати психологічні кордони.

Завдання:

- подолання егоїзму, набуття здатності до децентрації;
- самовиховання доброзичливості й моральних ставлень до людей, до себе, до світу;
- розвиток здатності до конструктивної соціально-психологічної адаптації.

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

Заняття 1: Розвиток позитивного мислення, саногенних почуттів.

Заняття 2: Розвиток волі, самоконтролю, стресостійкості

Метою цього модулю є набуття емоційно-вольової стійкості шляхом розвитку позитивного

мислення, саногенних почуттів, емоційно-вольового самоконтролю.

Завдання:

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

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

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

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

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

Завдання:

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

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

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

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

Слід зазначити, що найбільш сензитивними щодо розвитку виявилися духовно-смысловий та соціальний компоненти, а найбільш ригідним у плані гармонізації є психічний компонент психологічного здоров'я. Це може бути пояснено тим, що саме цей

компонент базується на усталених способах функціонування психіки людини, й потребує більше часу для зміни звичних (деструктивних) стереотипів мислення, почуттів, волі та свідомого їх перетворення у конструктивні.

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

Таким чином, було експериментально підтверджено ефективність інноваційної програми. Окремі аспекти нашої інноваційної моделі гармонізації психологічного здоров'я особистості мають своє підтвердження в наукових розвідках зарубіжних досліджень різних років. Так, дослідники експериментально доводять, що гармонізації психологічного здоров'я сприяють фізична активність [28], періодичне помірне голодування [27] (це відповідає психосоматичному компоненту); емоційний баланс, афективна врівноваженість, волева стійкість [29] (відповідає психічному компоненту); цікава праця, налагоджені стосунки [18] (відповідає соціальному компоненту); самоактуалізація особистості [21], пошук сенсу життя [15] (відповідає духовно-смысловому компоненту). Зазначені чинники допомагають відновлювати психологічне здоров'я й протистояти негативним впливам сучасним соціальних, політичних, економічних тощо факторів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлено, що структура психологічного здоров'я представлена духовно-смысловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Духовно-смысловий компонент визна-

чається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації, оптимістичного світосприйняття; соціальний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює її здатність до конструктивної соціально-психологічної адаптації; психічний компонент визначає емоційний комфорт та волевий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями психофізичного стану людини. Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я.

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

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

Встановлено, що гармонізація усієї структури психологічного здоров'я відбувається шляхом активізації відповідних психологічних детермінант починаючи з ієрархічно вищого (духовно-смысового) до нижчого (психосоматичного) рівня.

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

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

Список використаних джерел:

1. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии. *Вопросы психологии*. 1997. № 5. С. 3–19.
2. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М. : НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с.
3. Карамушка Л. М., & Карамушка Т. В. (2019). Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 4(18). 36–45.
4. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 55(1). 23–30.
5. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін В. М., & Ковальчук О. С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 1(25). 62–74.
6. Кічук А. (2019). Феноменологія психологічного здоров'я особистості: деякі теоретичні аспекти дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 12(1). 147–158.

7. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В. та ін. (2020). Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2(1). 1–9. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-10>
8. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.
9. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21).
10. Пляка Л., Кайдалова Л., & Альохіна Н. (2019). Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. *Молодий вчений*. 3(67). 144–148.
11. Терещенко К. В. (2020). Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 55(1). 59–65.
12. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
13. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. *Вестник. Серия : Педагогика. Психология*. 2009. Вып. 4(15). С. 87–101.
14. Andrews, G., Bell, C., Boyce, Ph., et al. (2018). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of panic disorder, social anxiety disorder and generalized anxiety disorder. Australia. New Zeal. *J. Psychiatr.* 52. 1109–1172.
15. Arslan, G., Genç, E., Yıldırım, M., et al. (2022). Psychological maltreatment, meaning in life, emotions, and psychological health in young adults: A multi-mediation approach. *Children and Youth Services Review*. 132. 106296.
16. Artyukhova, V. (2020). Особливості психологічного здоров'я курсантів в період пандемії COVID-19. *Psychological Journal*. 6(6). 19–28.
17. Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues Clin. Neurosci.* 19(2). 93–107.
18. Blustein, D. L. (2008). The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. *American psychologist*. Vol. 63(4). P. 228.
19. Cypel, Y., Schnurr, P. P., Schneiderman A. I., et al. (2022). The mental health of Vietnam theater veterans – the lasting effects of the war: 2016–2017 Vietnam Era Health Retrospective Observational Study. *Journal of Traumatic Stress*. 35(2). 605–618.
20. Di Fiorino, M., Marunkevych, M., Madeira, L., & Figueira, M. L. (2022). An Unexpected War in Ukraine: What Should we Expect? The Consequences of War among Ukrainian Refugees. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*. 8(2). 28–30.
21. Maslow, A. N. (1950). Self-actualizing people: a study of psychological health. *Personality* [in English].
22. Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., et al. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*. 6(6). e04315.
23. Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*. 66(5). 512–516.
24. Титаренко, Т. (2019). Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 43(46). 54–62.
25. Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., et al. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*. 17(24). 9419.
26. Wang, J., & Geng, L. (2019). Effects of socioeconomic status on physical and psychological health: lifestyle as a mediator. *International journal of environmental research and public health*. 16(2). 281.
27. Wang, Y., & Wu, R. (2022). The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health. *Disease Markers*.
28. Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*. Vol. 17(2). 108–116.
29. Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*. Pp. 1–12.

References:

1. Bratus B. S. K probleme cheloveka v psykholohyy. *Voprosy psykholohyy*. 1997. № 5. S. 3–19.
2. Dubrovyna Y. V. Praktycheskaia psykholohyia v labyryntakh sovremennoho obrazovaniya. M. : NOU VPO «MPSU», 2014. 464 s.
3. Karamushka, L. M., & Karamushka, T. V. (2019). Treninhova prohrama " Profesiina kar'iera ta psykholohichne zdorov'ia osvithnoho personalu". Orhanizatsiina psykholohiia. *Ekonomichna psykholohiia*. 4(18). 36–45.
4. Karamushka, L. M., & Snihur, Yu. S. (2020). Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti ta orhanizatsii. *Aktualni problemy psykholohii* : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuuka NAPN Ukrainy. 55(1). 23–30.
5. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V., Lahodzinska, V. I., Ivkin V. M., & Kovalchuk O. S. Osoblyvosti psykhnichnoho zdorov'ia personalu osvithnikh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. 2022. 1(25). 62–74.
6. Kichuk, A. (2019). Fenomenolohiia psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti: deiaki teoretychni aspekty doslidzhennia. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya : Psykholohichni nauky*. 12(1). 147–158.
7. Maksymenko, S. D., Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., ta in. (2020). Psykholohichne zdorov'ia personalu orhanizatsii: problemy ta tekhnolohii zabezpechennia. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*. 2(1). 1–9. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-10>

8. Mytnyk T. Osoblyvosti psykhiichnoho zdorov'ia osobystosti: kryterii ta pokaznyky. *Psykhiichne zdorov'ia osobystosti u kryzovomu suspilstvi* : zb. tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf. / upor. N. M. Bamburak. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2017. S. 269–271.
9. Pavlyk, N. V. Struktura y kryterii psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti. *Psykholohiia i osobystist*. 2022. № 1(21).
10. Pliaka, L., Kaidalova, L., & Alokhiina, N. (2019). Formuvannia stresostiikosti yak skladovoi psykholohichnoho zdorov'ia suchasnoho vykladacha. *Molodyi vchenyi*. 3(67). 144–148.
11. Tereshchenko, K. V. (2020). Determinanty zabezpechennia psykholohichnoho zdorov'ia personalu orhanizatsii v umovakh sotsialnoi napruzhenosti. *Aktualni problemy psykholohii: Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia*. 55(1). 59–65.
12. Tytarenko T. M. Psykholohichne zdorov'ia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii : monohrafiia / T. M. Tytarenko / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. – Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2018. 160 c.
13. Shuvalov A. V. Psykholohycheskoe zdorove cheloveka. *Vestnyk. Seryia : Pedahohyka. Psykholohiia*. 2009. Vip. 4(15). S. 87–101.
14. Andrews, G., Bell, C., Boyce, Ph., et al. (2018). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of panic disorder, social anxiety disorder and generalized anxiety disorder. Australia. New Zeal. *J. Psychiatr.* 52. 1109–1172.
15. Arslan, G., Genç, E., Yıldırım, M., et al. (2022). Psychological maltreatment, meaning in life, emotions, and psychological health in young adults: A multi-mediation approach. *Children and Youth Services Review*. 132. 106296.
16. Artyukhova, V. (2020). Osoblyvosti psykholohichnoho zdorov'ia kursantiv v period pandemii COVID-19. *Psychological Journal*. 6(6). 19–28.
17. Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues Clin. Neurosci.* 19(2). 93–107.
18. Blustein, D. L. (2008). The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. *American psychologist*. Vol. 63(4). P. 228.
19. Cypel, Y., Schnurr, P. P., Schneiderman A. I., et al. (2022). The mental health of Vietnam theater veterans – the lasting effects of the war: 2016–2017 Vietnam Era Health Retrospective Observational Study. *Journal of Traumatic Stress*. 35(2). 605–618.
20. Di Fiorino, M., Marunkevych, M., Madeira, L., & Figueira, M. L. (2022). An Unexpected War in Ukraine: What Should we Expect? The Consequences of War among Ukrainian Refugees. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*. 8(2). 28–30.
21. Maslow, A. N. (1950). Self-actualizing people: a study of psychological health. *Personality* [in English].
22. Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., et al. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*. 6(6). e04315.
23. Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*. 66(5). 512–516.
24. Tytarenko, T. (2019). Tekhnolohii vidnovlennia psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti v umovakh viiny: kompleksnyi pidkhid. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 43(46). 54–62.
25. Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., et al. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*. 17(24). 9419.
26. Wang, J., & Geng, L. (2019). Effects of socioeconomic status on physical and psychological health: lifestyle as a mediator. *International journal of environmental research and public health*. 16(2). 281.
27. Wang, Y., & Wu, R. (2022). The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health. *Disease Markers*.
28. Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*. Vol. 17(2). 108–116.
29. Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*. Pp. 1–12.