

УДК 159.9.01:316.37.– 053.57

© Н. В. Павлик, 2022

orcid.org/0000-0002-5828-606X

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051>

ПАВЛИК Наталія Василівна

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

**СТРУКТУРА Й КРИТЕРІЇ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Статтю присвячено теоретичному аналізу проблеми психологічного здоров'я особистості(його сутності, структури, критеріїв норми), збереження якого в умовах сучасних викликів виявляється соціально значущим.

Дослідження феномена психічного та психологічного здоров'я сьогодні стає особливо 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.

У статті розкрито сутність поняття «психологічне здоров'я», встановлено його зв'язок з конструктивністю особистісного розвитку, презентовано модель ієрархічної структури психологічного здоров'я, яка містить духовно-смысловий, соціальний, психічний, психосоматичний компоненти та дихотомічні критерії гармонійності психологічного здоров'я.

Автором зазначається, що психологічне здоров'я – це складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-соціально-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), цегармонія 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. Психологічне здоров'я є підґрунтям психологічного імунітету людини й зумовлює конструктивність особистісного розвитку.

***Ключові слова:** психологічне здоров'я особистості, особистісний розвиток, структура психологічного здоров'я, критерії гармонійності психологічного здоров'я.*

Постановка проблеми. Проблема збереження психологічного здоров'я виявляється сьогодні досить актуальною та соціально значущою. Останніми роками відбулися серйозні зміни в екологічному, економічному житті нашого суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян. Загострення політичної та економічної кризи, коронавірусна пандемія, військовий конфлікт на Сході країни, зростання безробіття, вимушена міграція, закордонне заробітчанство є показниками порушення гармонійних стосунків у суспільстві, що зумовлює поширення дисгармоній психологічного здоров'я серед різних верств населення (дітей, молоді, дорослих). Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони й зміцнення фізичного, психічного й психологічного здоров'я особистості.

Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості. Хронічна втома, невротичність, емоційна неврівноваженість, депресія, роздратованість, агресивність, тривожність, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, слабовілля, виражений егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників.

Все це зумовлює **актуальність** визначення й своєчасної профілактики дисгармоній психологічного здоров'я особистості.

Метою цієї статті є розкриття у межах психологічного дискурсу сутності поняття «психологічне здоров'я особистості», визначення його структури та критеріїв гармонійності.

Досягнення поставленої мети передбачається шляхом реалізації наступних **завдань**: 1) на основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів визначити сутність понять «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я»;

2) встановити зв'язок психологічного здоров'я з конструктивністю особистісного розвитку; 3) визначити структуру психологічного здоров'я особистості; 4) виокремити дихотомічні критерії сформованості компонентів структури психологічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичного, психічного, психологічного, морального, духовного здоров'я особистості не є новою для науки. Вона є предметом вивчення філософії, психології, психопатології, психіатрії. Критерії норми 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 та критеріїв нормального розвитку особистості.

Розглянемо основні положення щодо категорії «*здоров'я*».

Загальне визначення здоров'я було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). В преамбулі до Уставу ВООЗ в 1948 р. сказано, що *здоров'я* – це такий стан людини, якому властиво не тільки відсутність хвороб, але й повне фізичне, душевне й соціальне благополуччя. Під станом *нездоров'ятут* розуміють: передусім, фізичне нездоров'я (тимчасову втрату працездатності), що визначається запасом мускульної енергетики.

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

За переконанням І. В. Дубровіної, здоров'я – це комплексний багатоаспектний феномен, що включає в себе медичні, психологічні, педагогічні, соціальні й інші аспекти. Це й анатомія, і медицина, і психологія, і соціологія, і філософія, що описують оптимальне функціонування організму» (Дубровина, 2009). 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 (Слободчиков, Исаев, 2000).

Отже, категорія «здоров'я» виходить за межі медицини, адже це – культурно-історичне поняття, оскільки межі здоров'я в різних культурах визначаються по-різному. Сучасне розуміння поняття «здоров'я» припускає, як мінімум, чотири основні здатності особистості: активне функціонування організму, адаптацію до умов середовища, реалізацію особистісного потенціалу й стан емоційного благополуччя людини.

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

Здоров'я на *біологічному* рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. 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* (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних). 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 особистості.

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

Здоров'я на *психологічному* рівні пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти, що таке *здорова*

особистість. Чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, урівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності.

Звідси витікає розуміння феномена здоров'я особистості як багаторівневої структури, яка містить відповідні компоненти.

Термін *«психічне здоров'я»* був уведений ВООЗ у 1979 р. У Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні від 27.12.2017 р. психічне здоров'я визначається як стан благополуччя, при якому людина може: 1) реалізувати свій потенціал; 2) впоратися з життєвими стресами; 3) продуктивно працювати й робити внесок у життя своєї спільноти (Структура и критерии психологического здоровья, 2021).

Слід зазначити, що саме *психічне* нездоров'я людини знищує фізичний потенціал особистості, навіть достатній для подолання нагальних проблем.

У дослідженнях вітчизняних дореволюційного, радянського та пострадянського простору проблему психічного здоров'я намагалися розв'язати в межах психіатрії, психопатології та клінічної психології (Д. О. Авдєєв, Б. Г. Ананьєв, П. Б. Ганнушкін, В. М. Бехтерєв, 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. М'ясищев, Г. С. Нікіфоров, Н. В. Ходирєва, О. В. Шувалов та ін.). Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів (А. Адлер, А. Асаджіолі, А. Елліс, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фройд, Е. Фром, К. Хорні, К. Г. Юнг та ін.).

Аналізуючи історію розвитку наукового розуміння «психічне 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 психо-

логічне 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. Рубінштейна 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» (Франкл, 1990, с.51), оформлюється антропологічна психологія, зорієнтована на людську реальність у всій повноті її духовно-душевно-тілесних вимірів (Шувалов, 2009).

Сходження від психофізіологічних до метаантропологічних аспектів буття спричинило перетворення системи психологічного знання й перегляд її основної проблематики. Зокрема, стосовно проблеми *норм* психічного 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. Цукерман, О. В. Шуваловим та іншими. Існує ряд підходів до розуміння процесу здорового розвитку психіки: біогенетичний, за яким основною детермінантою психічного 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.

Підсумуємо сказане вище: сьогодні поняття «психічне здоров'я» не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення. Критерії, структура та єдиний підхід до розуміння норми психічного здоров'я також чітко не визначені. Тому дослідження феномена психічного здоров'я (його сутності, структури, критеріїв норми) досі триває і сьогодні стає особливо актуальним у зв'язку з тим, що останніми роками відбулися серйозні зміни в соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному житті суспільства, що безперечно відбивається на психічному здоров'ї сучасної людини.

У сучасній науці проблема *психічного* здоров'я також розглядається на декількох рівнях: біологічному, психологічному, соціальному тощо.

Тож, виходячи зі сказаного вище, надалі ми будемо розглядати феномен психічного здоров'я як багаторівневу структуру, яка має біологічний, психосоматичний, психічний, соціальний та особистісний рівні.

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 (Бохонкова, Пліско, 2017, с. 59-63).

Отже, можемо сформулювати робоче визначення поняття *психічнездоров'я* як гармонійний *розвиток психіки*, що забезпечується конструктивним функціонуванням підструктур особистості й визначає стан емоційного благополуччя людини, її здатність до психологічної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації.

Поняття *«психологічне здоров'я»* є однією з відносно нових, але найбільш значимих категорій сучасної психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, В. А. Ананьєва, Б. С. Братуся, Ф. Ю. Василюка, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаевой, В. Е. Пахальян, О. В. Шувалова та інших.

У 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.

І. В. Дубровіна стверджує: якщо «психічне здоров'я» належить до окремих психічних процесів, то «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. 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» (Дубровина, 2014, с.117). Духовність розглядається нею як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі абсолютні загальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро.

Отже, 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 (Психологическое здоровье, 2021).

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. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) (Шувалов, 2009). Відтак, розуміння психологічного здоров'я як здоров'я особистісного, духовного можна співвіднести з уявленням про психологічне здоров'я в концепції В. Франкла (Франкл, 1990).

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.

Т. Митник зауважує, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності людини (Митник, 2017).

Детермінантами розвитку 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* (Дубровина, 2014, с.122). Тож, психологічне здоров'я тісно пов'язане з моральним та духовним становленням особистості й тлумачиться як здатність розвинутої особистості до здійснення своїх сенсів, до самовдосконалення, самовизначення. Якщо в людини несформована етична система, то неможливо говорити про її психологічне здоров'я. Таким чином, психологічне здоров'я зумовлене, з одного боку, рівнем психічного здоров'я, а з іншого боку – рівнем духовної та психологічної культури особистості.

Одним із базових понять 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, ідентифікація в собі індикаторів передхвороби. 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» (Ложкін, 2003, с.15). Хвороба – це завжди *ослаблення ресурсів особистості*.

Отже, «психологічне здоров'я» виявляється категорією набагато ширшою, ніж поняття «психічне 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 людини).

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 усі рівні розвитку психіки й свідомості й полягає в якісно іншій здатності інтегрувати й узагальнювати досвід, отриманий у процесі життєдіяльності (Костюк, 1989).

Проте, особистісний розвиток, нажаль, не завжди відбувається у конструктивному напрямі. Він може супроводжуватись формуванням й розвитком особистісних дисгармоній.

Значний внесок у розвиток наукових уявлень про психологічні механізми особистісного розвитку внесли Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперін, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Ж. Піаже, С. Л. Рубінштейн, Д. Б. Ельконін 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 (Костюк, 1989). 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. Ельконіна 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 восьми стадій життєвого циклу з розв'язання певних особистісних завдань. Невирішена криза перешкоджає досягненню стану психологічного здоров'я особистості.

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, депресію, хронічні страхи, позицію Жертви тощо. Психологічно нездорова людина не захищена від ударів життя й не володіє особистісним інструментарієм, щоб справлятися з життєвими викликами. За переконанням А. Маслоу (1999), дефіцит психологічного здоров'я можна розглядати як своєрідну форму когнітивної, моральної та емоційної неповноцінності.

Результатом **конструктивного** розвитку особистості виступає особистісна зрілість, що презентує собою психологічне здоров'я. Цікавим виявляється й те, що конструктивний особистісний розвиток відбувається саме на тлі психологічного здоров'я людини. Інакше кажучи, психологічне здоров'я виявляється психологічним механізмом, який регулює процес особистісного розвитку. Спрямовуючись у конструктивному напрямі, особистісний розвиток посилює потенціал самого психологічного здоров'я.

Тож, психологічне здоров'я тісно пов'язано з поняттям особистісного розвитку і розглядається нами одночасно як необхідна умова і як показник успішного протікання процесу психологічного розвитку особистості. Інакше кажучи, воно є свідченням гармонійного функціонування усіх психічних процесів і результатом конструктивного особистісного розвитку в цілому.

Особистісна зрілість і психологічне здоров'я можуть використатися як синонімічні поняття (у їх результативному значенні). 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.

Б. С. Братусь відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості є її *моральна орієнтація*, підкреслюючи при цьому, що невротичний та психопатичний розвиток особистості пов'язаний, передусім, з егоїстичною орієнтацією

особистості. Він зазначає, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою (Братусь, 1997).

О. Ф. Лазурський 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.

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. Вчений зазначає, що вітчизняна наука запропонувала інші принципи розгляду проблеми психологічного здоров'я, що ґрунтуються на нашій ментальності й культурній традиції: це ідеї можливості й необхідності сходження людини до повноти власної реальності; прагнення до духовного зростання. О. В. Шувалов розмірковує таким чином: «Було б помилкою вважати, що порушення психологічного здоров'я неодмінно проявляються в соціальній дезадаптованості або асоціальних діях людини. Навпроти, люди можуть успішно пристосовуватися 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» (Шувалов, 2009, с. 92).

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 *психіч-*

ного 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 (Структура и критерии психологического здоровья, 2021).

Отже, психологічне здоров'я є основою конструктивного розвитку особистості.

При визначенні *структури психологічного здоров'я* ми будемо спиратися на ієрархічну структуру особистості, компоненти якої визначатимуть компоненти психологічного здоров'я.

С. Л. Рубінштейн пропонує трирівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смісловий рівні (Рубинштейн, 1973). Спираючись на цю модель, можемо припустити, що повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на зазначених рівнях визначає відповідні компоненти психологічного здоров'я: *психосоматичний, індивідуально-психологічний, соціально-особистісний*.

Б. С. Братусь розширює 3-х рівневу 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 *духовно-сміслові саморегуляції*. Вищий (екзистенціальний) рівень психічної організації, що презентує *духовно-смісловий* компонент психологічного здоров'я, проявляється у здатності людини до життєтворчості через визначення сенсу життя, здійснення особистісного вибору, керування смисловою регуляцією.

С. Д. Максименко зближує категорії *психічного, психологічного й духовного* здоров'я, розглядаючи їх як шаблі процесу особистісного розвитку (Максименко, 2002, с.4). 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.

На думку М. С. Корольчука, здоров'я особистості забезпечується також 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» (Корольчук, 2002, с. 9-10).

Відтак, психологічне здоров'я – складне, ієрархічне, багаторівневе утворення, яке містить компоненти відповідно до кожної з підструктур особистості.

Проаналізуємо концепції сучасних вчених щодо *критеріїв* психологічного здоров'я. Більшість дослідників вважають, що ознаками психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

Т. Митник в якості критеріїв виділяє: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповага (Митник, 2017).

Г. В. Ложкін тісно пов'язує психологічне здоров'я особистості з принципами самоактуалізації 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» (Ложкін, 2003, с.38-39). Серед основних критеріїв психологічного здоров'я Г. В. Ложкін вважає: **адекватне сприйняття реальності (себе, інших, світу); спонтанність; здатність до служіння**(справі, покликанню); **потреба в усамітненні; незалежність від зовнішнього середовища; активність і волю; свіжій погляд, вміння відрізняти засоби від мети, добро від зла; почуття гумору; креативність.**

Основним критерієм 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» (Корольчук, 2002, 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, доброзичливість, 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.

Результати досліджень Джуетта, який вивчав психологічні характеристики людей, що благополучно дожили до 80-90 років, показали, що всі вони мали оптимізм, емоційний спокій, були самодостатніми, вмели радуватися й адаптуватися до складних життєвих обставин. Ці якості визначають *«портрет»* психологічно здорової людини, що описують ще 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.

Виходячи зі сказаного, зрозуміло, що таке широке явище як психологічне здоров'я має велику кількість ознак і критеріїв сформованості. Сукупність критеріїв здорової психіки розподіляється відповідно до різних видів психічних проявів. Ідея комплексного підходу до оцінки психологічного здоров'я є перспективним завданням сучасної психології.

Спираючись на сказане вище, зазначимо, що «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 (Психологическое здоровье, 2020).

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 (Психологическое здоровье, 2020). Отже, однією з основних функцій 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 сенсу життя з категорією «духовне здоров'я» особистості. Д. О. Леонт'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 й домінування буттєвої мотивації як основний критерій її психологічного здоров'я особистості (Маслоу, 1999).

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі теоретичного аналізу психологічних концепцій нами було сформульовано робоче визначення поняття «Психологічне здоров'я», розкрито його сутність, побудовано ієрархічну структуру психологічного здоров'я й виокремлено критерії сформованості його компонентів.

Вектор розвитку особистості має два напрямки: *конструктивний* (що базується на здоровому способі життя й супроводжується гармонійним існуванням людини, осмисленістю життя, адаптованістю у суспільстві, духовно-творчою самореалізацією) і *деструктивний* (що базується на задоволенні егоїстичних потреб та пристрастей людини й супроводжується зазвичай психологічним дискомфортом). Результатом конструктивного розвитку є психологічне здоров'я, а деструктивний розвиток спрямовує особистість до набуття психологічних та психічних дисгармоній.

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними), між людиною та світом.

Психологічне здоров'я визначає баланс, стан гармонії людини зі світом й, насамперед, із самим собою. *Ознаками* психологічного здоров'я людини є спокій, доброзичливість, внутрішній мир, урівноваженість, емоційний та фізичний комфорт, гарний настрій у сполученні з добротою, відповідальністю, духовною осмисленістю свого життя й творчою реалізованістю.

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

Перебуваючи у мирному психологічному стані, людина здатна оптимально жити, працювати, творити добро, спілкуватися із ближніми.

Функціями психологічного здоров'я є: підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем, соціально-психологічна адаптація, реалізація духовного й особистісного потенціалу.

Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціальних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку й сприяє мобілізації психологічних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу.

Структура психологічного здоров'я має чотири ієрархічні компоненти у відповідності до підструктур особистості (табл. 1).

Підструктура духу визначає вищий духовно-смісловий (екзистенційний) компонент психологічного здоров'я («дух»).

Підструктура душі містить соціальний та психічний компоненти психологічного здоров'я («соціальність» і «психіка» відповідно).

Підструктура тіла визначає нижчий психофізичний рівень особистості, що відповідає психосоматичному компоненту.

Відтак, психологічне здоров'я складається з психосоматичного, психічного, соціального і духовно-сміслового компонентів.

Метафорично їх названо: духовно-смісловий компонент – «дух», соціальний – «соціальність», психічний – «психіка» й психосоматичний – «тіло».

Духовно-смісловий компонент (духовне здоров'я) визначається усвідомленістю та змістомцінностей і сенсів людини; **соціальний** компонент (соціальне здоров'я) зумовлює здатність людини до соціально-психологічної адаптації, до

побудови конструктивних стосунків; **психічний** компонент (психічне здоров'я) залежить від здатності людини до здійснення адекватних способів саморегуляції; **психосоматичний** компонент (психосоматичне здоров'я) визначається особливостями нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини.

Таблиця 1

Структура психологічного здоров'я

Структура особистості	Ієрархічні рівні підструктур особистості	Компоненти психологічного здоров'я	Ознаки психологічного здоров'я на різних рівнях
<i>Дух</i>	Духовно-смісловий (екзистенційний) рівень	Духовно-смісловий компонент	Духовний пошук, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація
<i>Душа</i>	Соціальний рівень (адаптація в соціумі, вміння жити в суспільстві)	Соціально-особистісний компонент	Соціально-психологічна адаптація, моральні ставлення до людей, до світу,
	Психічний рівень (психорегуляція, мислення, воля, почуття)	Індивідуально-психологічний компонент	Позитивне мислення, інтелект, емоційний комфорт, вольовий самоконтроль
<i>Тіло</i>	Психофізіологічний рівень (психосоматика)	Психосоматичний компонент	Гарні самопочуття, настрої, енергійність, здоровий спосіб життя

Для оцінки сформованості (або несформованості) кожного з компонентів психологічного здоров'я було визначено систему дихотомічних (протилежних) **критеріїв** відповідності до кожного компоненту і побудовано теоретичну модель вивчення психологічного здоров'я особистості (табл. 2).

Критеріями сформованості **психосоматичного** компоненту є енергійність, активність, піднесений настрій, наявність здорових звичок (почуття міри й самообмеження як стилю життя, помірності у сні, їжі). Відповідно критеріями його несформо-

ваності є млявість, депресивність, пасивність (або неадекватна активність) та шкідливі звички.

Таблиця 2

Критерії сформованості компонентів психологічного здоров'я

Компоненти структури	Дихотомічні критерії сформованості компонентів психологічного здоров'я	
	Критерії сформованості	Критерії несформованості
Духовно-смысловий компонент (ДУХ)	Саморефлексія	Неусвідомленість своїх думок, почуттів, дій
	Духовно-оптимістичне світосприйняття	Песимістичне світосприйняття (негативізм)
	Внутрішній локус контролю (відповідальність)	Зовнішній локус контролю (екстернальність)
	Творча реалізованість	Творча нереалізованість
Соціальний компонент (СОЦІАЛЬНІСТЬ)	Децентрація	Егоцентризм
	Соціально-психологічна адаптованість	Соціально-психологічна дезадаптованість
	Доброзичливість	Агресивність
	Толерантність до проблем	нетерпимість до проблемних ситуацій
Психічний компонент (ПСИХІКА)	Гнучкість мислення	Ригідність думок
	Емоційний комфорт (емоційна стійкість)	Емоційний дискомфорт (лабільність)
	Вольовий самоконтроль	Слабовілля
	Стресостійкість	Невротичність
Психосоматичний компонент (ТІЛО)	Енергійність	Млявість
	Активність	Пасивність (або неадекватна активність)
	Піднесений настрій	Депресивність
	Корисні звички (почуття міри й самообмеження як стиль життя, помірність у сні, їжі)	Шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, паління, алкоголь, пристрасть до солодоців)

Критеріями розвитку *психічного* компоненту є гнучкість мислення, емоційний комфорт, стресостійкість, вольовий самоконтроль емоцій і поведінки. Про несформованість зазначеного компоненту свідчать невротичність, ригідність мислення (за циклювання на проблемах), емоційна лабільність й слабовілля.

Критеріями розвитку соціального компоненту виступають соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість, толерантність до невизначеності. У той час як показниками його несформованості є егоцентризм, соціально-психологічна дезадаптація, агресивність, нетерпимість до невизначеності й проблемних соціальних ситуацій.

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

Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я людини.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок.

1. Вектор особистісного розвитку може бути конструктивний, результатом якого є психологічне здоров'я, і деструктивний (егоїстично-мотивований).

2. *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. Ознаками психологічного здоров'я людини є спокій, доброзичливість, внутрішній мир, урівноваженість, емоційний та фізичний комфорт, енергійність, гарний настрій у сполученні з добротою, відповідальністю, творчою реалізованістю та духовною осмисленістю свого життя. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз.

3. Психологічне здоров'я виступає одночасно як необхідна умова і як показник конструктивності особистісного розвитку.

4. Основні функції психологічного здоров'я – це духовно-смишлова саморегуляція, конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем,

що вимагає мобілізації особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного особистісного потенціалу.

5. Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смысловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленні психологічних закономірностей гармонізації психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

- Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *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. 33–39.
- Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. *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. 59–63.
- Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии. *Вопросы психологии.* 1997. № 5. С. 3–19.
- Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования.* 2009. № 3. С. 17–19.
- Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. Москва : НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с.
- Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
- Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / ред. Л. М. Проколієнко ; уклад. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.
- Ложкин Г. В., Носкова О. В., Толкунова И. В. Психология здоровья человека / под ред. В. И. Носкова. Севастополь : Вебер, 2003. 257 с.
- Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог.* 2002. № 1. С. 4.
- Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 365 с.

- 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.*
- Психологическое здоровье. *Психологос : энциклопедия практической психологии.* 2021. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove>
- Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений. 2020. URL: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/>
- Рубинштейн С. Л. Человек и мир. Москва : Педагогика, 1973. 123 с.
- Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе : учеб. пособ. Москва : Школьная пресса, 2000. 416 с.
- Структура и критерии психологического здоровья. 2021. URL: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya
- Форманюк Т. В. Синдром «емоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. *Вопросы психологии.* 1994. № 6. С. 57–64.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 372 с.
- Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. *Вестник ПСТГУ. Серия IV: Педагогика. Психология.* 2009. Вып. 4 (15). С. 87–101.

References

- Bilozerska, S. (2017). Psykhichne zdorov'ia pedahoha yak umova efektyvnoi profesiinoi diialnosti [Teacher's mental health as a condition for effective professional activity]. In N. M. Bamburak (Comp.), *Psykhichne zdorov'ia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: zb. tez II Vseukr. nauk.-prakt. конф.* (pp. 33-39). Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Bokhonkova, Yu., & Plisko, V. (2017). Yakist zhyttia i psykhichne zdorov'ia osobystosti [Quality of life and mental health of the individual]. In N. M. Bamburak (Cimp.), *Psykhichne zdorov'ia osobystosti u kryzovomu suspilstvi : zb. tez II Vseukr. nauk.-prakt. конф.* (pp. 59-63). Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Bratus', B. S. (1997). K probleme cheloveka v psihologii [To the problem of man in psychology]. *Voprosy psihologii*,5, 3-19 [in Russian].

- 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, 17-19 [in Russian].
- Dubrovina, I. V. (2014). *Prakticheskaja psihologija v labirintah sovremennogo obrazovaniya [A Practical Psychology in the Labyrinths of Modern Education]*. Moskva: NOU VPO "MPSU" [in Russian].
- 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]. *Voprosypsihologii*, 6, 57-64 [in Russian].
- Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskah smysla [A human in search of meaning]*. Moskva: Progress [in Russian].
- Korolchuk, M. S. (2002). *Psyhkholohichne zabezpechennia psyhichnoho i fizychnoho zdorov'ia [Psychological support of mental and physical health]*. Kyiv: Inkos [in Ukrainian].
- Kostiuk, H. S. (1989). *Navchalno-vykhovnyi protses i psyhichnyi rozvytok osobystosti*. Kyiv: Rad. shk. [in Ukrainian].
- Lozhkin, G. V., Noskova, O. V., & Tolkunova, I. V. (2003). *Psihologiya zdorov'ya cheloveka [Human Health Psychology]*. Sevastopol: Veber [in Russian].
- Maksymenko, S. D. (2002). Psyhichne zdorov'ia ditei [Mental health of children]. *Psykholoh*, 1, 4 [in Ukrainian].
- Maslou, A. (1999). *Motivacija i lichnost'. [Motivation and personality]*. Sankt-Peterburg: Evrazija [in Russian].
- Mytnyk, T. Osoblyvosti psyhichnoho zdorov'ia osobystosti: kryterii ta pokaznyky [The peculiarities of a person's mental health: criteria and indicators]. In N. M. Bamburak (Comp.), *Psyhichne zdorov'ia osobystosti u kryzovomu suspil'svi: zb. tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* (pp. 269-271). Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Psihologicheskoe zdorov'e, ego struktura, kriteriinarushenij [Psychological health, its structure, criteria for violations]* (2021). Retrieved from <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/> [in Russian].
- Psihologicheskoe zdorov'e [Psychological health]. (2021). *Psihologos: jenciklopedija prakticheskoy psihologii*. Retrieved from

<https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> [in Russian].

- Rubinshtejn, S. L. (1973). *Chelovek i mir [Human and the world]*. Moskva [in Russian].
- Shuvalov, A. V. (2009). Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological health of a human]. *Vestnik PSTGU. Serija IV: Pedagogika. Psihologija*, 4(15), 87-101 [in Russian].
- 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]*. Moskva: Shkol'naya pressa [in Russian].
- Struktura i kriterii psihologicheskogo zdorov'ya [The structure and criteria of psychological health]*. (2021). Retrieved from https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya [in Russian].

N. Pavlyk

THE STRUCTURE AND CRITERIA OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITY

The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of psychological health of personality (its essence, structure, criteria of the norm). The preservation of psychological health in the modern conditions is very significant.

The study of the phenomenon of mental health is becoming today especially relevant due to the fact that in recent years there have been significant changes in the socio-cultural situation, environmental, economic, political life of society.

The Social changes in the country affects to the psychological climate in the world and, in particular, to the psychological health of Ukrainian citizens. The psyche of modern man is experiencing powerful negative influences of social, natural, domestic nature, which requires a special measures to protect and strengthen the physical, mental and psychological health of personality.

The author reveals the essence of the concept of «psychological health», establishes its connection with the constructiveness of personal development, presents a model of the hierarchical structure of psychological health. The structure of psychological health contains a spiritual, social, mental, psychosomatic components and dichotomous criteria of harmony of psychological health.

The Psychological health is defined as a complex, multilevel formation, that presents a harmonious physical-mental-social-spiritual state of personality.

The basis of psychological health is the balance between the substructures of personality (spiritual, social, emotional, volitional, intellectual, physical), the harmony between personality and the world, the harmony between personality and others peoples. The structure of psychological health of personality is represented by a hierarchy of components: spiritual, social, mental and psychosomatic.

The Psychological health is the basis of a psychological immunity of a personaliti's. The Psychological health determines the constructiveness development of personality.

Key words: *psychological health, development of personality, structure of psychological health of personality, criteria of harmony of psychological health.*

Надійшла до редакції 29.11.2021 р.