

DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-28-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-28-43)

УДК 159.923(082)

Бондарчук Олена Іванівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0003-3920-242X>
bei.07@ukr.net

Пінчук Наталія Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0003-1904-804X>
tacya3@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ, ІНДИКАТОРИ, УМОВИ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ І В ПОВОЄННИЙ ЧАС

Анотація. У статті висвітлено сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. Визначено основні фактори, що загрожують здоров'ю дорослої особистості в умовах війни. Констатовано, що здоров'я як багатоаспектний феномен доцільно розглядати як системну якість, як предмет міждисциплінарного дослідження, як складний і глобальний соціокультурний феномен в цілому. Подано базові принципи і підходи до дослідження феномену психологічного здоров'я у зіставленні його з психічним. Виокремлено рівні здоров'я (фізичне здоров'я, психічне і психологічне), які в сукупності визначають здоров'я особистості загалом. Показано, що на рівні психологічного здоров'я особливого значення набуває ціннісне ставлення до себе і до життя, що зумовлює свободу вибору, здатність творити й вдосконалювати світ, визначає інтерес до самопізнання, самовизначення, самореалізації свого творчого Я тощо. Подано основні критерії та індикатори психологічного здоров'я, що лише в сукупності визначають його сформованість (автопсихологічна компетентність; детермінація поведінки мотивами особистісного та

духовного розвитку; незалежність, самостійність і відповідальність вчинків; максимально творче використання суб'єктом своїх здібностей; конструктивне ставлення до життєвих труднощів, негативного зворотного зв'язку та ін.). Охарактеризовані умови й засоби підтримки психологічного здоров'я на внутрішньоособистісному, міжособистісному та інституціональному рівнях. Наведені практичні рекомендації щодо підтримки психологічного здоров'я особистості, що ґрунтуються на відомих «правилах чистоти». Окреслено перспективи дослідження, пов'язані з потребою широкомасштабного дослідження психологічного здоров'я особистості, які можна врахувати при розробленні та апробації програми його підтримки й відновлення.

Ключові слова: здоров'я; психічне здоров'я; психологічне здоров'я; психологічне благополуччя; доросла особистість; стрес; копінг-стратегії.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Одним із важливих завдань сьогодення, що постає перед українцями є збереження свого психічного й психологічного здоров'я, щоби після перемоги мати можливість відновлювати себе й країну, будувати квітучу державу й власне майбутнє.

Водночас в умовах широкомасштабної війни актуалізувалася сукупність факторів, що загрожують здоров'ю особистості в умовах війни. Йдеться про:

- загрозу фізичному здоров'ю і життю в наслідок злочинних дій агресора чи інших кризових умов;
- ризик набуття психосоматичних і невротичних розладів через екстремальний стрес в умовах війни;
- велику ймовірність розвитку симптомів професійного вигорання через ускладнення умов праці внаслідок перманентного впливу кризових умов різного характеру;
- переживання втрати, горя, комплекс провини вцілілого в умовах невизначеності тощо;
- недостатній рівень особистісної готовності до емоційної саморегуляції та самопідтримки значної кількості громадян України [1].

Ці фактори значно утруднюють виконання завдань збереження здоров'я українців і зумовлюють доцільність поглибленого психологічного дослідження даного феномену.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід зазначити, що психологічні проблеми здоров'я загалом, і психічного й психологічного

здоров'я зокрема привертають велику увагу вітчизняних і зарубіжних науковців. Ще у крос-культурному дослідженні Ш. Шварца наприкінці 80-х на початку 90-х років було визначено цінність здоров'я як одну з важливих у контексті безпеки людини [2], що спричинило дослідження ціннісного виміру даного феномену в цілому ряді робіт, як, зокрема [3], [4] та ін.

Досліджувалися різноманітні аспекти психології здоров'я (професійний [5], клінічний [6], соціокультурний [7], освітній [8] та ін.) і його зв'язку з суб'єктивним благополуччям людини [9], [10] та ін.

Значну кількість праць присвячено розгляду питання про психічне й психологічне здоров'я та їх співвідношення. У цих працях психічне здоров'я постає як одна з загальних характеристик особистості, що пов'язана з її внутрішнім світом і забезпечує успішне функціонування особистості в соціумі, натомість психологічне здоров'я розглядається в контексті автентичного існування, постійного діалогу із внутрішнім світом, внутрішньої узгодженості з власними діями тощо [11], [12] та ін.

Разом з тим, єдиного підходу до розуміння психологічного здоров'я, його співвідношення з психічним здоров'ям наразі не існує. Доволі велика частина науковців ототожнює психічне й психологічне здоров'я ([13], [14] та ін.), інші дослідники відокремлюють психологічне здоров'я від психологічного, водночас пропонуючи різні його показники ([15], [16] та ін.). Це утруднює визначення умов підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості під час війни і в повоєнний час й актуалізує проблему їх вивчення.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета: визначити сутність і індикатори психологічного здоров'я дорослої особистості та психологічні умови його підтримки в кризових умовах сьогодення.

Завдання:

1) за результатами теоретичного аналізу літератури визначити сутність та індикатори психологічного здоров'я дорослої особистості;

2) виявити умови підтримки й відновлення психологічного здоров'я дорослої особистості у кризових умовах сьогодення, зокрема, під час широкомасштабної війни в Україні та в повоєнний період.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Дослідження ґрунтується на концептуальних положеннях раціогуманістичного підходу (Г. Балл [17] та ін.); концепції про особистісне

та психологічне здоров'я (С. Максименко [18], Т. Титаренко [19] та ін.), багатомірної моделі психологічного благополуччя (К. Ріфф [20] та ін.); теорії самодетермінації (автономності) (Е. Десі, Р. Райан [21] та ін.), основних підходи до особистісного зростання в цілому (J. Fadiman, R. Frager [22] та ін.), що дозволяють виокремлювати когнітивний, емоційний, соціальний та поведінковий виміри психологічного здоров'я на різних щаблях функціонування особистості.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для вирішення поставленої мети використано теоретичні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми у психологічній літературі, узагальнення, систематизація з метою визначення сутнісних характеристик психологічного здоров'я особистості та умов його підтримки в час війни і повоєнний період.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє дійти висновку про багатогранне тлумачення здоров'я: як системної якості, що характеризує людське буття в його цілісності, визначає стратегію життя, відповідно мусить бути цілісність наукового бачення даного феномену; як предмет міждисциплінарного дослідження, що не можна обмежувати окремими аспектами буття людини; як складний і глобальний соціокультурний феномен в цілому [23]. Щодо останнього слід зазначити, що здоров'я як базову цінність визнано практично в усіх культурах, до того йдеться про «оздоровлення» суспільства через резистентність особистості до несприятливого впливу соціального середовища, імунітет до «соціальних хвороб», просування здоров'я в ранг не лише особистісної, але й соціальної цінності [вебінар, Максименко підручник]

У преамбулі до Статуту Всесвітньої Організації Охорони здоров'я (ВООЗ/WHO) акцентується увага на тому, що зазначений феномен є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороб та фізичних дефектів [24].

Психологічне здоров'я є важливою складовою здоров'я в цілому, при визначенні сутності якого, на наш погляд, слід урахувати такі основні принципи й підходи:

- *системність* (Р. Стернберг [25] та ін.): відмова від трактування здоров'я як не хвороби, виокремлення системних, а не ізольованих критеріїв здоров'я, розгляд здоров'я як системи, що має складну, рівневу будову;

- *холізм* (Т. Титаренко [26] та ін.): психологічне здоров'я як інтегративна характеристика особистості, що формується протягом всього її життєвого шляху;

- *акмеологічний підхід* (С. Пальчевський [27] та ін.): психологічне здоров'я як здатність і можливість особистості до активної творчої самореалізації в діяльності;

- *генетичний підхід* (С. Максименко [28] та ін.): вивчення здоров'я у розвитку, його становлення та вдосконалення, прогнозування перспектив тощо.

Виходячи з означених положень й підходів, виокремлюємо такі рівні здоров'я в цілому:

- *фізичний*: фізичне здоров'я, що є основою для розгортання цілісної системи здорової особистості в контексті здорового образу життя. Воно визначається функціональними можливостями органів і систем людського організму, що забезпечують енергію для повсякденного життя, полегшують адаптацію до навколишнього середовища, допомагають виживати в екстремальних ситуаціях;

- *психічний*: психічне здоров'я, що характеризує психічну діяльність індивіда з огляду на адекватність сприйняття реальності та реакцій на зовнішні подразники; забезпечує саморегуляцію поведінки та діяльності, адекватну умовам довкілля; сприяє динамічній рівновазі людини з довкіллям і соціальним середовищем, дозволяє людині повноцінно виконувати соціальні функції);

- *соціальний і духовний*: психологічне здоров'я, що є інтегративною динамічною характеристикою особистості, сутність якої полягає в поступовому усвідомленні та прийнятті особливостей свого психічного розвитку, своєї особистості, своєї індивідуальності, активній позиції самої людини, її зацікавленості у своєму психічному розвитку, особистісному та духовному зростанні, орієнтації не лише на зовнішні норми, але й на внутрішні орієнтири, гармонізації стосунків зі світом. Фактично психологічне здоров'я людини визначається насамперед тим, наскільки в неї пробуджений інтерес до самопізнання, самовизначення, самореалізації свого творчого Я, духовні цінності, бажання підтримувати й розвивати життя на Землі. Контекст соціального на даному рівні визначається насамперед соціальною відповідальністю людини за життя.

Нами визначено такі основні критерії та індикатори психологічного здоров'я, що лише в сукупності визначають його сформованість.

Автопсихологічна компетентність, орієнтація на здобуття знань про внутрішній світ людини, умови та можливості його розвитку,

усвідомленість власних потреб, мотивів, емоцій, думок, способів дій, власного призначення в світі, адекватна самооцінка, здатність до саморегуляції та самоконтролю.

Детермінація поведінки мотивами особистісного та духовного розвитку, самовдосконалення, ціннісне ставлення до здоров'я, пріоритет духовних цінностей.

Незалежність, самостійність і відповідальність вибору позиції, життєвого шляху, вчинків.

Максимально творче використання суб'єктом своїх здібностей, схильностей у процесі просоціальної діяльності за покликанням.

Конструктивне ставлення до життєвих труднощів, негативного зворотного зв'язку та життєвих труднощів.

Гуманістична спрямованість і асертивність: ставлення до себе та інших як до гідної особистості, повага до потреб і прав інших людей та своїх власних, сприяння іншим людям у задоволенні їхніх базових потреб, сприяння розвитку інших і саморозвитку.

Відкритість зовнішньому світу, реалістичне, вільне від забобонів та упереджень сприйняття дійсності та здатність на цій основі установлювати гармонійні міжособистісні стосунки, використовувати адекватні ситуації копінг-стратегії.

Як наслідок, йдеться про психологічне благополуччя особистості, задоволеність собою і своїм життям у цілому.

Щодо умов підтримання й відновлення психологічного здоров'я слід зазначити, що під час випробувань й викликів сьогодення надзвичайно важливе значення набуває здатність особистості до саморегуляції, яка забезпечує підтримку балансу між психічними витратами й відновленням особистісних ресурсів.

На *рівні особистості* йдеться про активізацію своєї діяльності в діяльності, яка по можливості покращує світ чи принаймні простір навколо себе. При цьому варто приймати свої можливості, не вимагати від себе неможливого, випалюючи всі ресурси, натомість працювати розмірено, зберігати звички й ритуали буденного життя, за потреби – конструювати нові. Бажано періодично відволікатися від новин, і разом з тим проживати свої емоції, підтримуючи зв'язок із людьми, які складають екологічне коло спілкування, не відмовляючи собі в маленьких радощах.

Надзвичайно дієвими для самопідтримки і відновлення психологічного здоров'я є так звані 7 східних «правил чистоти», які стали достатньо відомими після публікації у 2013 році книги К.Грюбер і С.Хаубюлле «Візуальна культура сучасного Близького сходу» [29].

Екстраполюючи дані правила на сьогоднішній день, їх можна трактувати наступним чином.

Правило 1. «Чистота рук». У межах цього правила наголошується про принцип «брати – віддавати», а саме протягувати руку допомоги іншим, за потреби шукати і користуватися підтримкою інших. Також звертається увага на необхідності добрих справ, благодійності, фінансової підтримки ЗСУ. В цьому ключі важливим є здійснювати посильну допомогу, яка наблизить нашу Перемогу. Важливим є заняття творчістю (діяльність руками), або застосовувати будь-яку творчу діяльність (малювання, ліплення, плетіння тощо), що допоможе проявити та висловити свої переживання.

Правило 2. «Чистота вух» означає використання емпатійного слухання (слухати серцем) – слухати не для того, щоб відповісти, а щоб почути, зрозуміти співрозмовника. Для цього варто використовувати перефразування, резюмування, уточнення, групування тощо.

У межах цього правила наголошується на необхідності дотримання інформаційної гігієни, яка виступає потужною зброєю на інформаційному фронті, оскільки фейки розповсюджуються з шаленою швидкістю переходячи на гіперзвук. Тож виваженість, холодний розрахунок, а подекуди і недовіра до сумнівних каналів стає життєво важливою.

Прослуховування музики, медитація, танці допомагають відволіктися від новин, буденності, обов'язків. Це можливість побути наодинці з собою або партнером в моменті – тут і тепер.

Правило 3. «Чистота очей» розуміється як концентрація на конструктивних аспектах. Через екстремальні стреси під час війни зростає кількість деструктивних інтерпретацій ситуацій, знижуються вміння адекватно реагувати на невдачі і втрати; слабнуть механізми саморегуляції. Тому важливим є розширення розуміння та пояснень ситуації з різних аспектів.

Наголошується на важливості дивитися вглиб себе, намагатися зрозуміти, проговорювати свої емоційні переживання і приймати усі свої емоції. Адже коливання емоцій в даній ситуації – це нормально, ненормально – жити у війні.

Важливим є також споглядання прекрасного: природи, витворів мистецтва, тварин, театру тощо, усього того, що приносить вам радість, задоволення, підвищує настрій. Або ж використовувати візуалізацію як створення в уяві візуальних образів різного характеру.

Правило 4. «Чистота мови» має на увазі створення кола підтримки: за необхідності просити про допомогу і надавати її, уникати порівнянь, знецінювань – не постійно приймати, підтримувати і хвалити, а

усвідомлювати всю важливість будь-якого явища для іншої людини, надавати іншим позитивний зворотній зв'язок.

Правило 5. «Чистота тіла і одягу» наголошує на важливості догляду за собою як прояву уваги до себе: водні процедури (душ, ванна, басейн); масаж, релаксаційні, дихальні вправи, *mindfulness* – практика усвідомленості шляхом застосування технік медитації; фізична активність; режим сну.

Правило 6. «Чистота думок» актуалізує значення позитивного мислення (і це не про «рожеві окуляри», відсутність заперечень, зниження критичності) – це аналіз та дослідження усіх аспектів ситуації, як негативних, так і позитивних, обмежуючих і ресурсних.

Значущим є підвищення усвідомлювання через поглиблення рефлексивності й вироблення більш багатовимірного і реалістичного погляду на різні аспекти діяльності (сенси, цілі, способи і умови їх досягнення, необхідні ресурси, можливі труднощі тощо) і на себе як її суб'єкта (сильні й слабкі сторони, накопичений досвід). Також підкреслюється необхідність підтримки життєвого балансу (робота – відпочинок, напруга – розслаблення).

Правило 7. «Чистота душі й серця» розуміється як важливість дотримання внутрішньої рівноваги через глибинне усвідомлення себе, своїх прагнень і мрій, можливостей і обмежень, своєї місії. Підкреслюється увага до реалізації свого духовного розвитку як здатності любити, радіти життю в усіх його проявах.

На *рівні міжособистісної взаємодії* йдеться про обмеження (по можливості) негативного впливу зовнішнього середовища на себе і на інших учасників комунікації, доцільність зосередження на конструктивній діяльності з допомоги собі та іншим. Безперечно при цьому важливо звертати першочергову увагу на психічний та емоційний стан людини (свій та іншої людини), за потреби надавати першу психологічну допомогу чи перенаправити до відповідного фахівця.

У ситуації війни важливим є самовизначення у власній позиції та прийняття позицій інших залежно від особистісного ресурсу учасників взаємодії (хтось може поєднувати різні види активності – професійної, волонтерської та ін., комусь це буде доволі важко), регулярна комунікація з екологічним колом спілкування, обговорення та, за можливості, спільне переживання значущих подій. Значущим є вміння мотивувати себе та інших учасників комунікації на основі позитивного мислення до складання планів та можливості їхньої реалізації зараз і після перемоги.

Важливим для підтримки й відновлення психологічного здоров'я у повоєнний час є вирішення таких основних завдань розвитку здоров'я в цілому, на *інституціональному рівні*:

- комплексне, широкомасштабне дослідження здоров'я на всіх рівнях на основі чітких критеріїв і показників;
- вироблення єдиної медико-психолого-педагогічної програми сприяння здоров'ю людини, узгодження дій фахівців відповідних сфер суспільного життя;
- підготовка фахівців, здатних забезпечити умови для підтримки. відновлення та підвищення рівня здоров'я людини та здійснити відповідний моніторинг.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

За результатами теоретичного аналіз літератури визначено розмаїття підходів до вивчення здоров'я як системної якості, як предмета міждисциплінарного дослідження, як складного й глобального соціокультурного феномену в цілому.

Базовими принципами і підходами до дослідження феномену психологічного здоров'я у зіставленні його з психічним є.

Виокремлено рівні здоров'я (фізичне здоров'я, психічне і психологічне), які в сукупності визначають рівень здоров'я особистості загалом. Показано, що на рівні психологічного здоров'я особливого значення набуває ціннісне ставлення до себе і до життя, що зумовлює свободу вибору, здатність творити й вдосконалювати світ, визначає інтерес до самопізнання, самовизначення, самореалізації свого творчого Я тощо.

Подано основні критерії та індикатори психологічного здоров'я, що лише в сукупності визначають його сформованість (автопсихологічна компетентність; детермінація поведінки мотивами особистісного та духовного розвитку; незалежність, самостійність і відповідальність вчинків; максимально творче використання суб'єктом своїх здібностей; конструктивне ставлення до життєвих труднощів, негативного зворотного зв'язку та ін.).

Виокремлено умови і засоби підтримки психологічного здоров'я на внутрішньоособистісному (ґрунтуються на розвитку здатності особистості до саморегуляції) міжособистісному (створення екологічного кола спілкування) та інституціональному (широкомасштабне дослідження, розробка і впровадження програми сприяння психологічному здоров'ю громадян всієї країни). Наведено практичні рекомендації щодо підтримки психологічного здоров'я особистості, виходячи із 7 східних правил «чистоти».

Перспективи подальших досліджень. Наразі актуальним уявляється проведення широкомасштабного дослідження психологічного

здоров'я особистості, які можна врахувати при розробленні програми його підтримки й відновлення на інституціональному рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] О. Бондарчук, Н. Пінчук, «Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час», Серія міжнар. вебінарів (Україна-Польща-Ізраїль), Вебінар 1, 22 берез. 2023 р. [Електронний ресурс]. Доступно: https://www.youtube.com/watch?v=wu_3WBBpfy0 Дата звернення: Серп. 25, 2023.
- [2] Sh. H. Schwartz, «Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries», *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 25, p. 1-65, 1992. ISSN 0065-2601, ISBN 9780120152254 [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- [3] А. В. Кічук, «Психологічне здоров'я особистості як цінність і предмет сучасного психологічного знання», *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, вип. 1, с. 36–40, 2019.
- [4] R. R. Lau, K. A. Hartman, & J. E. Ware, «Health as a value: Methodological and theoretical considerations», *Health Psychology*, № 5(1), p. 25–43, 1986. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.5.1.25>
- [5] *Occupational Health Psychology*; S. Leka, J. Houdmont, Eds. John Wiley & Sons, 2010.
- [6] S. Liu, R.-Y. Zhang, T. Kishimoto, «Analysis and prospect of clinical psychology based on topic models: hot research topics and scientific trends in the latest decades Psychology», *Health & Medicine*, № 26(4), p. 395–407, 2021. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1738019>
- [7] A. Moore, J. Grime, P. Campbell, J. Richardson, «Troubling stoicism: Sociocultural influences and applications to health and illness behaviour», *Health*, № 17(2), p. 159–173, 2013. <https://doi.org/10.1177/1363459312451179>
- [8] C. Hammond, «Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: fieldwork evidence», *Oxford Review of Education*, № 30:4, p. 551–568, 2004. <https://doi.org/10.1080/0305498042000303008>
- [9] D. L. Blustein, «The role of work in psychological health and well-being: A conceptual, historical, and public policy perspective», *American Psychologist*, № 63(4), p. 228–240, 2008. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.4.228>

- [10] M. Yildirim, G. Arslan, Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19, *Current Psychology*, № 41, p. 5712–5722, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- [11] Д. Костюк, В. Костюк, «Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії», *Вісник Національного університету оборони України*, № 50(2), с. 45–50, 2019. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50>
- [12] І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, Психологія здоров'я людини. Луцьк, Україна: РВВ Вежа; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011.
- [13] Л. М. Карамушка, *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати під час війни*. Київ, Україна: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://www.academia.edu/81342341/> Дата звернення: Серп. 29, 2023.
- [14] T. Hu, D. Zhang, J. Wang, R. Mistry, G. Ran, X. Wang, «Relation between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis Review», *Psychological Reports*, № 114(2), p. 341–362. 2014. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- [15] С. Д. Максименко, «Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості», *Проблеми сучасної психології*, № 2, с. 4–14, 2013.
- [16] R. J. Donatelle, P. Ketcham, «Promoting and Preserving Your Psychological Health», in *Access to Health, 15th Edition*. Pearson, 2017.
- [17] Г. О. Балл, «Раціогуманістичний підхід до визначення засад ціннісно налаштованої соціальної поведінки», *Психологія і особистість*, № 2(1), с. 6–22, 2015.
- [18] С. Максименко, К. Максименко, «Психологічне здоров'я та його порушення», *Проблеми сучасної психології*, № 18, с. 3–14, 2019.
- [19] Т. М. Титаренко, *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький, Україна: Імекс-ЛТД, 2018.
- [20] C. D. Ryff, B. Singer, G. D. Love, «Positive health: Connecting well-being with biology», *Philosophical Transactions of The Royal Society B. Biological Sciences*, № 359(1449), p. 1383–1394, 2004. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- [21] E. L. Deci, R. M. Ryan, «Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health», *Canadian Psychology*, vol. 49(3), p. 182–185, 2008. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

- [22] J. Fadiman, R. Frager, *Personality and personal growth*. 5 Ed. Prentice Hall, Upper Saddle River, N.J., 2002.
- [23] О. В. Креденцер, «Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології», *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, т. I, вип. 55, с. 44–50, 2020.
- [24] WHO. Basic Documents. 49th Ed. 2020. *Constitution Of The World Health Organization*. [Online]. Available: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6
Дата звернення: Серп. 29, 2023.
- [25] R. J. Sternberg, «Culture and Intelligence», *American Psychologist*, № 59(5), р. 325–338, 2004. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.5.325>
- [26] Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. Кропивницький, Україна : Імекс-ЛТД, 2019.
- [27] С. С. Пальчевський, *Акмеологія*. Київ, Україна : Кондор, 2008.
- [28] С. Максименко, «Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології», *Збірник наукових праць. Психологічні науки*, вип. 2.12(103), с. 5–13, 2014.
- [29] C. Gruber, S. Haugbolle, *Visual Culture in the Modern Middle East: Rhetoric of the Image*. Indiana University Press, 2013.

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITY: THE ESSENCE, INDICATORS, CONDITIONS OF SUPPORT AND RECOVERY DURING THE WAR AND IN THE POST-WAR PERIOD

Olena Bondarchuk,

Dr Prof, Head of Department of Management Psychology,
of the Central Institute of Postgraduate Education of the
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0003-3920-242X>
bei.07@ukr.net

Nataliia Pinchuk,

PhD, Docent of Department of Management Psychology,
of the Central Institute of Postgraduate Education
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0003-1904-804X>
tacya3@gmail.com

Abstract. The article highlights the essence, indicators, conditions of support and recovery during the war and in the post-war period. The main factors that threaten the health of an adult in war conditions have been identified. It was established that health as a multifaceted phenomenon should be considered as a systemic quality, as a subject of interdisciplinary research, as a complex and global socio-cultural phenomenon as a whole. The basic principles and approaches to the study of the phenomenon of psychological health in comparison with mental health are presented. Levels of health (physical, mental and psychological health) are singled out, which together determine the health of the individual in general. It is shown that at the level of psychological health, a valuable attitude to oneself and to life acquires special importance, which determines freedom of choice, the ability to create and improve the world, determines the interest in self-knowledge, self-determination, self-realization of one's creative self, etc. The main criteria and indicators of psychological health are presented, which only collectively determine its formation (self-psychological competence; determination of behaviour by motives of personal and spiritual development; independence, self-reliance and responsibility for actions; maximum creative use of the subject's abilities; constructive attitude to life's difficulties, negative feedback, etc.). The conditions and means of psychological health support at the intrapersonal, interpersonal, and institutional levels are characterized. Practical recommendations for maintaining the psychological health of an individual based on the well-known "rules of cleanliness" are given. Research perspectives related to the need for a large-scale study of the psychological health of an individual are outlined, which can be taken into account when developing and approving a program for its support and recovery.

Key words: health; mental health; psychological health; psychological well-being; adult personality; stress; coping strategies.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] O. Bondarchuk, N. Pinchuk, «Psykhologichne zdorovia osobystosti v umovakh viiny i povoiennyi chas», Seriiia mizhnar. vebinariv (Ukraina-Polshcha-Izrail), Vebinar 1, 22 berez. 2023 r. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: https://www.youtube.com/watch?v=wu_3WBBpfy0 Data zvernennia: Serp. 25, 2023.
- [2] Sh. H. Schwartz, «Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries», Advances in

- Experimental Social Psychology, vol. 25, p. 1-65, 1992. ISSN 0065-2601, ISBN 9780120152254 [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- [3] A. V. Kichuk, «Psykhologichne zdorovia osobystosti yak tsinnist i predmet suchasnoho psykhologichnoho znannia», Naukovyi visnykh Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykhologichni nauky, vyp. 1, s. 36–40, 2019.
- [4] R. R. Lau, K. A. Hartman, & J. E. Ware, «Health as a value: Methodological and theoretical considerations», Health Psychology, № 5(1), p. 25–43, 1986. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.5.1.25>
- [5] Occupational Health Psychology; S. Leka, J. Houdmont, Eds. John Wiley & Sons, 2010.
- [6] S. Liu, R.-Y. Zhang, T. Kishimoto, «Analysis and prospect of clinical psychology based on topic models: hot research topics and scientific trends in the latest decades Psychology», Health & Medicine, № 26(4), p. 395–407, 2021. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1738019>
- [7] A. Moore, J. Grime, P. Campbell, J. Richardson, «Troubling stoicism: Sociocultural influences and applications to health and illness behaviour», Health, № 17(2), p. 159–173, 2013. <https://doi.org/10.1177/1363459312451179>
- [8] C. Hammond, «Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: fieldwork evidence», Oxford Review of Education, № 30:4, p. 551–568, 2004. <https://doi.org/10.1080/0305498042000303008>
- [9] D. L. Blustein, «The role of work in psychological health and well-being: A conceptual, historical, and public policy perspective», American Psychologist, № 63(4), p. 228–240, 2008. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.4.228>
- [10] M. Yıldırım, G. Arslan, Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19, Current Psychology, № 41, p. 5712–5722, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- [11] D. Kostiuk, V. Kostiuk, «Psykhichne ta psykhologichne zdorovia osobystosti: poniattia, zmist ta kryterii», Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, № 50(2), s. 45–50, 2019. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50>
- [12] I. Ya. Kotsan, H. V. Lozhkin, M. I. Mushkevych, Psykholohiia zdorovia liudyny. Lutsk, Ukraina: RVV Vezha; Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2011.

- [13] L. M. Karamushka, *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty pid chas viiny*. Kyiv, Ukraina: In-t psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://www.academia.edu/81342341/> Data zvernennia: Serp. 25, 2023.
- [14] T. Hu, D. Zhang, J. Wang, R. Mistry, G. Ran, X. Wang, «Relation between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis Review», *Psychological Reports*, № 114(2), p. 341–362. 2014. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- [15] S. D. Maksymenko, «Osoblyvosti prohnozuvannia vnutrishnikh liniy psykhnichnoho zdorovia osobystosti», *Problemy suchasnoi psykholohii*, № 2, s. 4–14, 2013.
- [16] R. J. Donatelle, P. Ketcham, «Promoting and Preserving Your Psychological Health», in *Access to Health*, 15th Edition. Pearson, 2017.
- [17] H. O. Ball, «Ratsiohumanistychnyi pidkhid do vyznachennia zasad tsinnisno nalashtovanoi sotsialnoi povedinky», *Psykholohiia i osobystist*, № 2(1), s. 6–22, 2015.
- [18] S. Maksymenko, K. Maksymenko, «Psykholohichne zdorovia ta yoho porushennia», *Problemy suchasnoi psykholohii*, № 18, s. 3–14, 2019.
- [19] T. M. Tytarenko, *Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii*. Kropyvnytskyi, Ukraina : Imeks-LTD, 2018.
- [20] C. D. Ryff, B. Singer, G. D. Love, «Positive health: Connecting well-being with biology», *Philosophical Transactions of The Royal Society B. Biological Sciences*, № 359(1449), p. 1383–1394, 2004. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- [21] E. L. Deci, R. M. Ryan, «Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health», *Canadian Psychology*, vol. 49(3), p. 182–185, 2008. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- [22] J. Fadiman, R. Frager, *Personality and personal growth*. 5 Ed. Prentice Hall, Upper Saddle River, N.J., 2002.
- [23] O. V. Kredentser, «Teoretychnyi analiz osnovnykh pidkhodiv do vyznachennia poniattia «zdorovia» v psykholohii», *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, t. I, vyp. 55, s. 44–50, 2020.
- [24] WHO. *Basic Documents*. 49th Ed. 2020. Constitution Of The World Health Organization. [Online]. Available: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6 Data zvernennia: Serp. 25, 2023.

- [25] R. J. Sternberg, «Culture and Intelligence», *American Psychologist*, № 59(5), p. 325–338, 2004. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.5.325>
- [26] Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. Кривий Ріг: Імекс-ЛТД, 2019.
- [27] С. С. Палчевський, *Акмеологія*. Київ, Україна: Кондор, 2008.
- [28] С. Максименко, «Життєві шляхи особистості як базова категорія сучасної психології», *Збірник наукових праць. Психологічні науки*, вип. 2.12(103), с. 5–13, 2014.
- [29] C. Gruber, S. Haugbolle, *Visual Culture in the Modern Middle East: Rhetoric of the Image*. Indiana University Press, 2013.

*Стаття надійшла до редакції
13 вересня 2023 року*