

DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)56-69](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69)

УДК 159.923.2:331


Євтушенко Ірина Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології педагогічного факультету

Українського державного університету імені М. Драгоманова.

Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0001-5145-7332>
eiv7308@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ПОНЯТТЯ, КРИТЕРІЇ ТА РІВНІ

Анотація. У статті представлено визначення поняття психологічного здоров'я як сукупності психічних властивостей особистості, які сприяють гармонізації між потребами людини та суспільства, що є передумовою орієнтування індивіда на виконання власних життєвих задач та самоактуалізацію. Також виокремлено структурні компоненти феномену психологічного здоров'я та його ознаки, зокрема самоповага, почуття особистої безпеки, стресостійкість, соціальна адаптованість, прийняття цінностей, потреба самореалізації. Так, зазначається, що важливим проявом психологічного здоров'я особистості є стресостійкість, тобто здатність долати стресові ситуації без порушень власного здоров'я. Психологічно здорова людина здатна долати складні життєві ситуації без душевних хвилювань, апатії, бездіяльності, така людина здатна протистояти труднощам, які виникають. Основною характеристикою психологічно здорової людини є саморегуляція – це здатність адекватно пристосовуватися до сприятливих та несприятливих умов середовища. На порушення психологічного здоров'я впливають зовнішні причини, до яких відносять негативні впливи інших людей, напруження стосунків із соціумом. До другої групи факторів відносять внутрішні причини – це вплив певних порушень психіки на процеси, які нормально розвиваються, це нестабільний емоційний фон, який може впливати негативно на пізнавальну сферу. У статті окреслено, що психологічно здорова людина, у якої є стресостійкість, здатна самотійно знайти у собі сили для адаптації навіть до некомфортних умов, і при цьому зберігаючи як своє здоров'я, так і здоров'я оточуючих. Психічно здорова людина може знаходити у кризових ситуаціях стимул для особистісного зростання, а з іншого боку, може уникати надмірно високих фізичних, психологічних та інформаційних навантажень. Також у

статті представлено дослідження щодо психологічної негнучкості, яка може впливати на порушення психологічного здоров'я.

Ключові слова: психологічне здоров'я; критерії психологічного здоров'я; особистісні порушення; емоційні порушення; рівні психологічного здоров'я; характеристики психологічно здорової особистості; психологічне здоров'я працівників організацій; емоційна компетентність; інформаційний стрес; психологічна негнучкість.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Останнім часом у сучасній науці набуває актуальності дослідження проблеми психологічного здоров'я. Тривалий період здоров'я розглядалося у контексті біології та медицини, останнім часом з'являються нові сфери його дослідження. Так, наразі активно розвивається психологія здоров'я як напрям психології.

Незважаючи на різноманітні дослідження залишаються питання щодо опису компонентів психологічного здоров'я, структури, його зміни. На даний час дослідження проблеми психологічного здоров'я відбувається у двох напрямках: вивчення психологічного здоров'я в контексті розвитку психіки та становлення суб'єкта у професійній діяльності. На даний час проблема дослідження психологічного здоров'я є актуальною, оскільки події, які відбуваються в Україні пов'язані із підвищенням рівнем стресу, кризовими ситуаціями, втратою відчуття безпеки, роботи, руйнування організації тощо.

Тож важливим є збереження власного психічного здоров'я та своїх близьких. Зокрема, у науковій літературі виділяють поняття психічного та психологічного здоров'я. Психічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що супроводжується відсутністю болючих психічних явищ, які забезпечують адекватну умовам оточуючого середовища регуляцію діяльності та поведінку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі зустрічається термін психічного та психологічного здоров'я. Поняття психологічного здоров'я є відносно новим. Так, психічне здоров'я пов'язано із сферою медицини, а його порушення лікуються медикаментозними засобами. Психологічне здоров'я не пов'язано із органічними порушеннями мозку, а з'являються як наслідок порушення переконань індивіда. Ці переконання можуть як усвідомлюватися, так і не усвідомлюватися людиною, але мають безпосередній вплив на її життя, наслідком таким переконань можуть бути емоційні, особистісні та адаптаційні порушення [1]. Джерелом деструктивних переконань можуть

бути: неправильні установки батьків, друзів, школи тощо, які може перейняти людина; також неправильні переконання можуть виникати у людини як реакція на травматичні життєві ситуації.

Згідно Всесвітньої організації здоров'я ВОЗ, здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя. Основними складовими здоров'я є: фізичне, психологічне, соціальне здоров'я. Психологічне здоров'я визначається як стан, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати, здійснюючи вклад в життя соціуму [2].

Питання психологічного здоров'я розглядалися у дослідженнях А. Елліса, А. Маслоу, Г. Олпорта, Ф. Перлза. Ф. Перлз [3] стверджував, що психологічним здоров'ям є здатність людини переходити із стану опори на середовища до стану опори на себе, що пов'язано із саморегуляцією, самоуправлінням та управлінням власним здоров'ям.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження: теоретичний аналіз психологічних підходів щодо вивчення проблеми психологічного здоров'я, що відображається на функціонуванні особистості та її включеності до професійної діяльності.

Завдання дослідження: окреслити сутність психологічного здоров'я, дослідити його критерії та структуру.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Наявність симптомів (емоційні порушення, порушення стосунків з іншими, адаптації) можуть бути пов'язані також і з психічним здоров'ям чи соматичними захворюваннями. Критеріями психологічного здоров'я є позитивне ставлення до інших, успішна адаптація та сприятливий емоційний стан [4].

Емоційні порушення включають неприємні відчуття для самої людини, зокрема, тривогу, страх, агресію тощо. У індивіда переважають негативні емоційні стани, при цьому нормою щодо емоційних станів людини є переважання позитивних емоцій над негативними.

Особистісні порушення пов'язані із моральними аспектами особистості. У людини можуть бути відсутні порушення психічних процесів, але проявляються труднощі у координації власного життя, неможливість досягнення мети, відсутність поваги до людей, співчуття, довіри, теплоти у стосунках. А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм зазначали про наявність векторів розвитку особистості: просоціальний та

антисоціальний [5]. Просоціальний напрям пов'язаний із особистісним здоров'ям особистості, для якого характерні інтеграція в соціум та збереження власної психологічної автономії, відкритості до інших людей, емпатія. Антисоціальна спрямованість характерна для нездорової особистості, якій властиві прагнення до влади, відсутність емпатії тощо. Е. Берн вважав що даний тип спрямованості пов'язаний із захистом та придушенням позицій інших. Е. Фромм визначав як синдром «ненависті до життя», для якого характерні жорсткість, прагнення до влади, деструктивність, застосування сили для вирішення конфліктів [5].

Порушення адаптації пов'язані із нездатністю особистості виконувати окремі види діяльності: працювати, навчатися, спілкуватися із іншими, налагоджувати побут тощо

Варто зазначити, що проблеми адаптації пов'язані із стереотипністю мислення, відсутністю творчих аспектів у професійній діяльності та життєдіяльності. Варто відмітити що індивід має орієнтуватися як на адаптацію тут і зараз, так і на те, що є необхідним у майбутньому житті.

Емоційні порушення, як і порушення адаптації, можуть бути наслідком фізіологічних факторів, зокрема, гормонального фону, соматичних захворювань, зовнішніх умов життя; на адаптацію впливають знання, навички, вміння особистості [6].

С. Гроф, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл запропонували шляхи досягнення психологічного здоров'я. А. Маслоу вважав, що психологічне здоров'я презентується через самоактуалізуючу особистість. На його думку, самоактуалізація є використанням талантів, можливостей, здібностей та вмінням поєднуватися з власною внутрішньою природою [5].

Так, з метою досягнення самоактуалізації, індивіду необхідно навчитися довіряти своїм інстинктам, діяти у відповідності з ними, довіряти своїм переконанням, що сприяє вибору на користь людини, як в побутових речах, так і важливих ситуаціях, зокрема, професійній діяльності та особистісних досягненнях. Самоактуалізація є основою емоційного благополуччя, професійного розвитку тощо. А. Маслоу зазначав, що самоактуалізація людини включає: емоційний фон, доброзичливість по відношенню до інших, успішну адаптацію щодо побуту, родини, професійної діяльності [7].

У контексті розуміння психологічного здоров'я К. Роджерс запропонував використовувати поняття «самість», як вищої інстанції людської психіки, що передбачає прийняття правильних рішень, використання можливостей для задоволення внутрішніх потреб, що сприяє адаптації до внутрішнього світу, досягнення відчуття задоволення,

що є ознаками психологічного здоров'я. В. Франкл стверджував, що для забезпечення психологічного здоров'я важливим є пошук сенсу життя [8].

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для вирішення мети та завдань дослідження використано теоретичні методи: теоретичний аналіз стану досліджуваної проблеми у науковій літературі, узагальнення, систематизація.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH

Психологічне здоров'я є адекватною реальністю системи переконання особистості, яка дозволяє відчувати емоційний комфорт та адаптацію до умов зовнішнього світу. Як зазначає Н. Павлик 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» [4, с. 50].

Можна виділити такі критерії психологічного здоров'я [5]:

- усвідомлення та цілісність, постійність, ідентичність фізичного та психічного «Я»;
- стабільність та відповідність переживань у подібних ситуаціях;
- критичність до себе та власної діяльності, її результатів;
- відповідність психічних реакцій силі і частоті впливу середовища, соціальним обставинам;
- здатність управляти поведінкою у відповідності до соціальних норм, законів та правил;
- здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати поставлені цілі;
- здатність змінювати поведінку в залежності від обставин та життєвих ситуацій.

Розрізняють три рівні психологічного здоров'я [1]:

- Креативний рівень, до якого відносять людей зі стійкою адаптацією до умов середовища, наявністю у них резерву для подолання стресових впливів та наявністю позицій щодо створення.
- Адаптивний рівень - до нього відносять людей, які адаптовані до взаємодії у соціумі, але мають підвищену тривожність. У таких людей відсутній запас резервів психічного здоров'я.
- Дезадаптивний рівень або асимілятивно-акомодативний. До нього можна віднести людей, у яких порушений баланс процесів асиміляції та акомодативності. Асимілятивний стиль передбачає прагнення людини

приспосовуватися до зовнішніх обставин за рахунок власних бажань та потреб, відповідати бажанням оточуючих. Акомодативний стиль включає використання позиції наступу, прагнення підпорядкувати оточення власним потребам. Його неконструктивність полягає у наявності поведінкових стереотипів, відсутності критичності. Люди з третього рівня потребують психологічної допомоги.

До характеристик психологічно здорової людини відносять [6]:

- спонтанність, творчість, відкритість до нового досвіду, пізнання себе та навколишнього світу,;
- прийняття самого себе та унікальності оточуючих людей;
- відповідальність за власне життя та отримання досвіду із критичних ситуацій;
- наявність сенсу життя;
- саморозвиток та сприяння розвитку інших;
- вміння отримувати досвід з несприятливих ситуацій та адаптуватися до змін умов життя;
- здатність знаходитися у ситуації невизначеності та планувати майбутнє.

Таким чином, можна зазначити, що існує тісний зв'язок між психічним та фізичним станом людини. Вплив стресових ситуацій, почуття провини та переживання можуть сприяти погіршенню здоров'я, зокрема, послабленню імунної системи, порушенню сну тощо. Психологічне здоров'я впливає на ефективність комунікації як у сім'ї, так і професійній діяльності.

На даному етапі важливою є профілактика психологічного здоров'я в умовах професійної діяльності особистості [9]:

1. Співпраця психолога та керівників щодо надання психологічної допомоги, здійснення супроводу працівників організації, створення умов, які унеможливають психологічне перенавантаження та створення стресових ситуацій.

2. Психологічне консультування, психокорекція, психоедукація, психологічна реабілітація та просвіта працівників організацій. Психологічна профілактика полягає у виявленні індивідуальних властивостей співробітників, які впливають на його поведінку, стосунки, діяльність. При цьому важливо оцінювати та контролювати умови життєдіяльності працівників, зокрема умови професійної діяльності, особливостей відпочинку, комфорту на роботі. Надмірне психофізіологічне навантаження викликає психофізіологічне напруження, негативні переживання у співробітників, що призводить до виникнення емоційного вигорання та зниження працездатності працівників організації.

Робота психолога з проектування і оптимізації професійного середовища організації передбачає створення умов, які сприяють ефективній роботі співробітників, зменшують рівень професійно-психологічних розладів та деформації особистості [10].

Для оптимізації психологічного стану працівників організацій та забезпечення оптимального професійного середовища необхідно враховувати такі завдання:

- проведення психологом занять і тренінгів щодо формування стресостійкості у працівників, вмінню долати важкі ситуації, упередження негативних психоемоційних станів. Важливо працівників навчити навикам саморегуляції власного емоційного стану та поведінки;
- вивчення та оптимізація зовнішніх факторів професійного середовища.

Забезпеченню психологічної безпеки сприяють такі заходи: оптимізація робочого місця, зниження інформаційного навантаження в залежності від психологічних властивостей працівника; врахування особливостей оформлення робочого місця з метою профілактики зорового та психоемоційного перенапруження [11].

Тож останнім часом постає проблема психологічного здоров'я у системі професійної діяльності. Головним показником наявності психологічного здоров'я є висока працездатність, тобто максимальна ефективність діяльності працівника організації, яка обумовлюється функціональним станом його організму. Перенапруження, стресові навантаження можуть спричинити виникнення професійної деформації, що негативно впливають на психологічну структуру особистості та діяльність. Також може виникнути професійне вигорання - це стан емоційного, фізичного, та розумового виснаження, яке найчастіше проявляється у професіях, які пов'язані з соціальною сферою [5].

Професійне вигорання являється психологічним захистом від впливу психотравмуючих ситуацій на роботі. Цей захист дозволяє людині використовувати більш економно власні ресурси організму та емоції. При постійному повторенні станів нервово-психічного напруження, тривоги, емоційної спустошеності, поведінка стає неконтрольованою, проявляються неадекватні емоційні реакції, агресія, конфліктність. Також можуть погіршуватися психічні процеси, зокрема, пам'ять, мислення, увага, що впливає на професійну діяльність. При постійному напруженні часто виникають психосоматичні порушення, тобто підвищений артеріальний тиск порушення гормонального обміну тощо.

Критерії і показники психічного психологічного здоров'я особистості [4].

Особистісно-змістовий критерій - показниками якого є адекватна самооцінка, здатність до саморозвитку, побудова позитивної Я-концепції, повага до інших людей, співчуття, довіра, чесність, щирість та інші.

Когнітивний критерій. Показниками якого є: сукупність знань про здоров'я, шляхи та засоби його збереження, укріплення, усвідомлення ролі здоров'я та його впливу на основні функції життєдіяльності, розуміння факторів ризику.

Мотиваційно-поведінковий критерій, його показниками є конструктивні способи та особливості поведінки, які сприяють успішній адаптації людини до умов, які змінюються; це здатність особистості вибудовувати ефективні стратегії поведінки, вирішення проблемних ситуацій, активність тощо.

Емоційний критерій, показниками якого є високий рівень саморегуляції та самоуправління, стресостійкість, позитивний емоційний стан тощо.

Також можна виділити емоційну компетентність як критерії психологічного здоров'я. У визначенні психологічного здоров'я важливою є емоційна реакція особистості. Особистість, через розуміння власної емоційної сфери, набуває емоційних компетенцій, які дозволяють проявляти емоції та патерни поведінки, які відповідають ситуації. Цей процес реалізується через розвиток рефлексивних, регуляційних та емпатичних здібностей [1].

Рефлексія дозволяє визначати свої емоції, їх інтенсивність в даний час, та виражати їх вербально. Завдяки емпатії стає можливим розуміння емоційних станів інших людей. Саморегуляція спрямована на визначення джерела та причин виникнення емоцій, з метою регуляції власного стану. Регуляція взаємин впливає на визначення емоційного стану іншої людини, причини його виникнення та можливостей впливу.

На психічне здоров'я впливає інформаційний стрес. Інформаційний стрес – це стан, який виникає внаслідок інформаційних перенавантажень, у людини відсутня можливість справлятися із інформаційним перенавантаженням прийняття рішень у швидкому темпі. Якщо навантаження переважає адаптивні можливості організму людини, то навіть при наявності сильної мотивації, може відбутися інформаційне перенавантаження. Саме це провокує виникнення емоційного стресу. Подібний стан виникає при наявності загрози, конфліктів, які спричиняють виникнення сильних емоцій у людини [5].

Причинами інформаційного стресу можуть бути такі фактори: залежність від інформації, що призводить до того, що людині важко подолати бажання подивитися телевізор, спілкуватися в соцмережах тощо.

Така поведінка дозволяє людині відійти від власних проблем, реальності, але ще більше спричиняє виникнення власної проблеми. Це впливає на планування свого робочого та поза робочого часу. Наслідком відкладання виконання справ є перевтома і стрес. Професійні задачі, інформація, вимоги розвиватися, виконувати нові завдання на роботі, призводять до необхідності вивчати новий матеріал, переробляти велику кількість інформації, що може спричинити інформаційний стрес через непередбачуваність інформації, неможливість спрогнозувати та підготуватися до подій, що виникають [10]. У суспільстві внаслідок цього постає завдання забезпечення громадянам інформаційної безпеки, створення захисту від інформаційних впливів, таких як дезінформація, маніпуляція, викривлення фактичних подій тощо.

Розуміння власних думок, почуттів, відчуттів є необхідними для вирішення психологічних проблем та забезпечення комфорту особистості. Останнім часом набуває розвитку терапія прийняття та прихильності, яка передбачає включення питання щодо забезпечення психологічного здоров'я та нездоров'я. Дослідники зазначають, що стрес та інші кризові ситуації характерні для кожної людини, а порушення психологічного здоров'я виникає внаслідок психологічної негнучкості [12].

Психологічна негнучкість передбачає «жорстке домінування психологічних реакцій, над вибраними цінностями та непередбаченими обставинами, діями» [13]. Це процес, який пов'язаний із уникненням неприємних внутрішніх чи зовнішніх переживань, для нівелювання яких людина докладаеть максимальних зусиль, що включає тілесні відчуття, почуття, думки. Цей процес може вплинути на внутрішні та зовнішні переживання негативу, досвіду людини [13]. Дослідники описали шість психологічних процесів не гнучкості: уникнення досвіду, порушення цінностей, не гнучка увага, бездіяльність чи імпульсивність, концептуалізоване «Я» та когнітивне злиття [12].

Психологічна негнучкість може спричинити погіршення психологічного здоров'я в тому випадку, коли людина переживає один або кілька процесів надмірно або впродовж тривалого періоду. У людей, в яких є психологічна негнучкість, сприйняття стресових ситуацій відбувається як таких, що є жорсткі, чи незначущі та орієнтовані на цінності [12]. Психологічна негнучкість може сприяти розвитку психологічних, поведінкових, соціальних проблем. Психологічна негнучкість пов'язана з кількістю поточних, життєво важливих та поведінкових проблем, зокрема депресією, тривогою, розладами харчової [15].

Психологічна негнучкість є основою для виникнення таких показників психологічного здоров'я як депресія, нещастя, позитивний

вплив та задоволеність життям. Також психологічна негнучкість є посередником між неадаптивними схемами та явищем стигматизації, виникненню співчуття до себе, тривогою, депресією, стресами та загальними психологічними розладами. Психологічно гнучкі особистості здатні керувати власними почуттями, регулювати думки, що позитивно впливає на оптимізм та забезпечення психологічного здоров'я.

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

За результатами дослідження було встановлено, що психологічне здоров'я передбачає наявність широких меж Я, емоційної стабільності, адекватних соціальних взаємин. Компонентами психологічного здоров'я є самоактуалізація, прагнення до формування гуманістичних цінностей. Важливою умовою самоактуалізації є реалізація прихованих здібностей та пошук уявлення про себе. Для самоактуалізованої особистості характерними є автономія, рішучість, відкритість до нового досвіду, розуміння людей, альтруїзм, чутливість.

Визначено що термін психічного здоров'я відноситься до окремих психічних процесів та механізмів, а термін психологічне здоров'я відноситься до особистості в цілому і дозволяє виділити психологічні аспекти здоров'я. Також зазначено наявність психологічної негнучкості, яка може спричинити виникнення проблем з психічним здоров'ям, порушення комунікації з оточуючими, проблеми у спілкуванні. У роботі виокремлено критерії психологічного здоров'я: особистісно змістовий, когнітивний, мотиваційно-поведінковий, емоційний. Також виділено емоційну компетентність як основу психологічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Перспективами подальшого дослідження у контексті представленої теми може бути розробка проблеми психологічного здоров'я у працівників організації, виокремленням напрямів роботи щодо профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Ю. Бохонкова, В. Пліско, «Якість життя і психічне здоров'я особистості», на II Всеукр. наук.-практ. конф. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Львів, 2017, с. 59–63. [Електронний ресурс].
Доступно: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf_20_10_2017.pdf Дата звернення: Серп. 10, 2023.


- [2] Статус Статуту (Конституції) Всесвітньої організації охорони здоров'я від 22 липня 1946 року. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://regulation.gov.ua/documents/id64256> Дата звернення: Серп. 10, 2023.
- [3] [F. Perls](#), *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Random House Publishing Group, 1976. [Online]. Available: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2357661](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2357661) Дата звернення: Серп. 10, 2023.
- [4] Н. Павлик, «Структура й критерії психологічного здоров'я особистості», *Психологія і особистість*, № 1(21), с. 34–59, 2022.
- [5] І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, *Психологія здоров'я людини*. Луцьк, Україна : Вежа, 2011.
- [6] С. Максименко, Я. Руденко, А. Кушнерьова, В. Невмержицький, *Психічне здоров'я особистості*. Київ, Україна: Вид-во Людмила, 2021.
- [7] І. Власенко, В. Фурман, О. Рева, І. Канюка, *Психологічне здоров'я студентської молоді*. Вінниця, Україна : ТВОРИ, 2022.
- [8] В. Франкл, *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/oZ8oC2> Дата звернення: Серп. 10, 2023.
- [9] С. Максименко «Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості», *Проблеми сучасної психології*, № 2, с. 4–14, 2013.
- [10] Л. Карамушка та ін., *Психологічні засади організаційного розвитку*. Київ, Україна : Міленіум, 2013.
- [11] С. Білозерська, «Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності», на II Всеукр. наук.-практ. конф. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Львів, 2017, с. 33–39.
- [12] S. Hayes, J. Luoma, F. Bond, A. Masuda, J. Lillis, «Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes», *Behaviour Research and Therapy*, № 44(1), p. 1–25, 2006.
- [13] F. Bond, S. Hayes, R. Baer, K. Carpenter, N. Guenole, H. Orcutt, T. Waltz, R. Zettle, «Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological flexibility and acceptance», *Behavior Therapy*, № 42, p. 676–688, 2011.
- [14] G. Arslan, K. Allen, Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psycho-logical flexibility, and subjective well-being. Submitted for publication, 2020.
- [15] A. Masuda, E. Tully, «The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in

a nonclinical college sample», *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, № 17(1), p. 66–71, 2012.

PSYCHOLOGICAL HEALTH: CONCEPTS, CRITERIA AND LEVELS

Iryna Ievtushenko,

candidate of psychological sciences, associate professor,
Associate Professor of the Department of
Practical Psychology of the Pedagogical Faculty
Ukrainian State University named after M. Drahomanov.
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0001-5145-7332>
eiv7308@gmail.com

Abstract. The article presents the definition of the concept of psychological health as a set of mental properties of an individual that contribute to the harmonization between the needs of a person and society, which is a prerequisite for the orientation of an individual towards the fulfillment of his own life tasks and self-actualization. The structural components of the phenomenon of psychological health and its signs are also highlighted, in particular, self-respect, a sense of personal security, stress resistance, social adaptability, acceptance of values, and the need for self-realization. Thus, it is noted that an important manifestation of the psychological health of an individual is stress resistance, that is, the ability to overcome stressful situations without harming one's own health. A psychologically healthy person is able to overcome difficult life situations without mental worries, apathy, inactivity, such a person is able to withstand the difficulties that arise. The main characteristic of a psychologically healthy person is self-regulation – this is the ability to adequately adapt to favorable and unfavorable environmental conditions. Disruption of psychological health is influenced by external causes, which include the negative influence of other people, strained relations with society. The second group of factors includes internal causes – this is the impact of certain mental disorders on processes that develop normally, this is an unstable emotional background that can negatively affect the cognitive sphere. The article outlines that a psychologically healthy person who has stress resistance is able to independently find the strength to adapt even to uncomfortable conditions, while preserving both his own health and the health of others. A mentally healthy person can find in crisis situations an incentive for personal growth, and on the other hand, can avoid excessively high physical, psychological and informational loads.

The article also presents research on psychological inflexibility, which can affect psychological health.

Keywords: psychological health; psychological health criteria; personality disorders; emotional disturbances; levels of psychological health; characteristics of a psychologically healthy personality; psychological health of employees of organizations; emotional competence; informational stress; psychological inflexibility.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Yu. Bokhonkova, V. Plisko, «Іакист zhyttia i psykhychne zdorovia osobystosti», na II Vseukr. nauk.-prakt. konf. Psykhychne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi. Lviv, 2017, s. 59–63. [Elektronnyi resurs].
Dostupno: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf_20_10_2017.pdf Data zvernennia: Serp. 10, 2023.
- [2] Status Statutu (Konstytutsii) Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia vid 22 lypnia 1946 roku. [Elektronnyi resurs].
Dostupno: <https://regulation.gov.ua/documents/id64256> Data zvernennia: Serp. 10, 2023.
- [3] [F. Perls](#), The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy. Random House Publishing Group, 1976. [Online].
Available: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2357661](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2357661) Data zvernennia: Serp. 10, 2023.
- [4] N. Pavlyk, «Struktura y kryterii psykholohichnoho zdorovia osobystosti», Psykholohiia i osobystist, № 1(21), s. 34–59, 2022.
- [5] I. Kotsan, H. Lozhkin, M. Mushkevych, Psykholohiia zdorovia liudyny. Lutsk, Ukraina : Vezha, 2011.
- [6] S. Maksymenko, Ya. Rudenko, A. Kushnierova, V. Nevmerzhytskyi, Psykhychne zdorovia osobystosti. Kyiv, Ukraina : Vyd-vo Liudmyla, 2021.
- [7] I. Vlasenko, V. Furman, O. Reva, I. Kaniuka, Psykholohichne zdorovia studentskoi molodi. Vinnytsia, Ukraina : TVORY, 2022.
- [8] V. Frankl, Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/oZ8oC2> Data zvernennia: Serp. 10, 2023.
- [9] S. Maksymenko «Osoblyvosti prohnouzuvannia vnutrishnikh liniy psykhychnoho zdorovia osobystosti», Problemy suchasnoi psykholohii, № 2, s. 4–14, 2013.

- [10] L. Karamushka ta in., *Psykhologichni zasady orhanizatsiinoho rozvytku*. Kyiv, Ukraina : Milenium, 2013.
- [11] S. Bilozerska, «Psykhichne zdorovia pedahoha yak umova efektyvnoi profesiinoi diialnosti», на II Vseukr. nauk.-prakt. konf. Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi. Lviv, 2017, s. 33–39.
- [12] S. Hayes, J. Luoma, F. Bond, A. Masuda, J. Lillis, «Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes», *Behaviour Research and Therapy*, № 44(1), p. 1–25, 2006.
- [13] F. Bond, S. Hayes, R. Baer, K. Carpenter, N. Guenole, H. Orcutt, T. Waltz, R. Zettle, «Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological flexibility and acceptance», *Behavior Therapy*, № 42, p. 676–688, 2011.
- [14] G. Arslan, K. Allen, Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psycho-logical flexibility, and subjective well-being. Submitted for publication, 2020.
- [15] A. Masuda, E. Tully, «The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample», *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, № 17(1), p. 66–71, 2012.

*Стаття надійшла до редакції
03 вересня 2023 року*