

УДК 159.9.01:316.37  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-3-9>

## ДО ПИТАННЯ ПРО СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я», «ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ», «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»

**Шпак Д. О.**

*кандидат історичних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти  
Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
вул. Адміральська, 4А, Миколаїв, Україна  
[orcid.org/0000-0003-0545-6560](https://orcid.org/0000-0003-0545-6560)  
[denys.shpak@moippro.mk.ua](mailto:denys.shpak@moippro.mk.ua)*

**Ключові слова:** *особистісна ефективність, педагог, психологічне здоров'я, психічне здоров'я, психічне благополуччя, стресостійкість, ціннісна детермінація.*

У статті здійснено аналітичний огляд сучасних іноземних та вітчизняних психологічних досліджень конструкту «психологічне здоров'я», як умовного збалансованого оптимуму психологічного функціонування особистості. Розкрито наукове пояснення відмінностей між психологічним та психічним здоров'ям, визначено критерії психологічного здоров'я людини. Здійснено аналіз іноземної джерельної бази для визначення відмінностей між поняттями «загальне психічне здоров'я» та «позитивне психічне здоров'я» і встановлено, що другий феномен виступає як особистісне утворення та надбання, що виражається в особливостях сприйняття, усвідомлення й когнітивної оцінки функціонування власного психічного апарату, а також в особистісній та ціннісній позиції індивіда. Розглянуто поліфакторну модель позитивного психічного здоров'я Т. Люх-Кануту і Т. Секейрі та модель структури психологічного благополуччя К. Ріфф. Визначено, що психологічне благополуччя – важливий етап на шляху позитивної самореалізації індивіда, а також реалізації власного потенціалу в процесі повсякденного функціонування. Запропоновано ключові ознаки загального психічного здоров'я: доброзичливе та гуманне ставлення до оточення; емоційна врівноваженість та стабільність, розвинена саморегуляція; максимальна наближеність психічного відображення до реальності, що виражається в спостережливості, тверезій оцінці своєї життєвої ситуації; суб'єктність та автономія індивіда; сформованість смисложиттєвих орієнтацій, осмисленість буття людини. Визначено, що психологічне здоров'я особистості можна розглядати як вищий рівень її психічного здоров'я, як здатність організму зберігати та активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток індивіда за всіх умов життєдіяльності. На відміну від психічного здоров'я, психологічне є інтегративним системотвірним компонентом, особистісним результатом втілення психічного, соціального й фізичного благополуччя особистості.

## ON THE QUESTION OF THE RATIO BETWEEN THE CONCEPTS “MENTAL HEALTH”, “MENTAL WELL-BEING”, “PERSONAL PSYCHOLOGICAL HEALTH”

**Shpak D. O.**

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Pedagogy, Psychology and Educational Management  
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute  
Admiralska str., 4A, Mykolaiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-0545-6560  
denys.shpak@moippo.mk.ua*

**Key words:** *educator, psychological health, mental health, mental well-being, value determination, stress resistance, personal effectiveness skills.*

The article provides an analytical review of modern Ukrainian and foreign psychological research on the construct “psychological health” as a conditional balanced optimum of the psychological component of an individual’s functioning. The article reveals the scientific explanation of the differences between the concepts of psychological and mental health, and defines the criteria for an individual’s psychological health. The article analyzed foreign scientific literature in order to determine the differences between the concepts of “general mental health” and “positive mental health” and it was established that the second phenomenon acts as a personal formation and property, which is expressed in the peculiarities of perception, awareness and cognitive assessment of the functioning of one’s mental apparatus, as well as in the individual’s personal and value position. The author considered the polyfactorial model of positive mental health by T. Luch-Canut & T. Sequeira and the model of the structure of psychological well-being by K. Riff. The author determined that psychological well-being is an important stage on the way to the positive self-realization of the teacher, as well as the realization of one’s own potential in the process of everyday functioning. In the article, the author proposed the main signs of general mental health: benevolent and humane attitude towards the surrounding people; emotional balance and stability, developed self-regulation; the maximum closeness of mental reflection to reality, which is expressed in observability, a sober assessment of one’s life situation; individual subjectivity and autonomy; the formation of meaningful life orientations, the meaningfulness of human existence. It was determined that the psychological health of an individual can be considered as a higher level of his mental health, as the ability of the body to preserve and activate compensatory, protective, regulatory mechanisms that ensure the ability to work, efficiency and development of the individual under all conditions of life.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження психологічного здоров’я зумовлена визначальним значенням самого феномену здоров’я для життєдіяльності людини. Психологічне здоров’я є умовою адекватного виконання індивідом своїх вікових, соціальних ролей та професійної діяльності й забезпечує особистості можливість безперервного розвитку протягом усього її життя. Поняття «здоров’я» є синкретичним, тобто характеризується складністю, багатозначністю та неоднорідністю. Найважливішим складником здоров’я особистості є саме психологічне здоров’я, яке можна розглядати як основу для розвитку особистісної і професійної ефективності, загального благополуччя людини. В Україні актуальність вивчення проблеми психологічного здоров’я, його гармонізації зумовлена також

низкою негативних факторів, викликаних повномасштабним збройним вторгненням росії, зокрема нестабільністю соціально-економічного розвитку суспільства, поглибленням енергетичної кризи в країні, перманентною загрозою життю і здоров’ю людини, що призвело до збільшення порушень нервово-психічного характеру серед як дорослих, так і дітей. Розв’язання зазначеної проблеми неможливе без попереднього наукового осмислення змісту поняття, за допомогою яких здійснюється опис психологічних аспектів здорового функціонування особистості. Проте осмислення утруднюється тим, що в багатьох наукових публікаціях немає чіткого розмежування понять психічного та психологічного здоров’я, а в деяких роботах спостерігається підміна одного поняття другим.

Останнім часом у психологічних дослідженнях здійснено спроби заповнити прогалину в дослідженнях феноменології здоров'я, проте науково обґрунтованих даних про співвідношення психічного й психологічного здоров'я особистості на сьогодні недостатньо. Проблемі психічного, психологічного, духовного, морального здоров'я особистості присвячено роботи українських психологів О. І. Василевської [2], Т. М. Дзюби [4], Н. В. Павлик [11], Л. М. Коробко [8], Т. М. Маланьїної [9], Н. В. Піковець [14] та ін. Значну увагу цій тематиці приділено в працях іноземних психологів і психіатрів А. Адлера [1], А. Асаджіолі [20], А. Елліса [5], К. Роджерса [29], В. Франкла [19], М. Ягоди [25] та ін. Проте стан розробленості проблеми психологічного здоров'я особистості в іноземній та українській психології не вважається достатнім, оскільки немає остаточного вирішення ключових методологічних питань із цієї проблеми. До таких питань належать: недостатність окресленості феномену психологічного здоров'я в системі психологічних знань; невизначеність критеріїв оцінки психологічного здоров'я для різних вікових і професійних груп; відсутність науково обґрунтованих підходів до системи оцінки психологічного здоров'я. Залишається недостатньо осмисленою низка теоретичних аспектів проблеми, зокрема порівняльний аналіз понять «психічне здоров'я», «психічне благополуччя» та «психологічне здоров'я», критеріїв психічного та психологічного здоров'я особистості, виокремлення основних моделей психологічного здоров'я особистості тощо.

**Мета статті** – презентувати результати диференційного аналізу конструктів «психічне здоров'я», «психічне благополуччя» та «психологічне здоров'я особистості». Відповідно до мети завданнями статті є: 1) подати результати порівняльного аналізу зазначених понять; 2) визначити критерії психічного та психологічного здоров'я особистості; 3) проаналізувати наукові підходи щодо визначення змісту основних дефієнтів.

**Результати дослідження.** Необхідність ґрунтовного розгляду проблематики психологічного здоров'я особистості в предметному полі психологічних досліджень вимагає огляду сучасних підходів до цієї наукової проблематики. Аналіз сучасної джерельної бази з психології вказує на те, що зазначена наукова проблема розглядається дослідниками в контексті розробки двох базових концепцій: концепції позитивного психічного здоров'я та концепції психологічного благополуччя. Під впливом позитивної психології відбулася трансформація парадигмальних основ дослідження психологічного здоров'я. Як зазначають Ж. Нобре, А. Калья, Х. Луїс та ін., зростає глобальний дослідницький інтерес до салютогенного

аспекту психологічного здоров'я, до позитивного психічного здоров'я та поінформованості населення в галузі психічного здоров'я [28].

Категорія позитивного психічного здоров'я бере початок з концепції психічного здоров'я та спирається на положення позитивної психології та ідеї М. Ягоди. М. Ягода одним із перших визначив немедичний погляд на психологічне здоров'я та стверджував, що позитивне розуміння психологічного здоров'я має ґрунтуватися на таких властивостях здоров'я, як автономія (самоусвідомлення власної ідентичності та почуттів); інвестиції в життя (постановка цілей та орієнтація на майбутнє); ефективне розв'язання проблем (точне сприйняття дійсності, стійкість до стресів, знання навколишньої дійсності); здатність любити, працювати й грати [25].

Попри те що універсального та загальновищого визначення позитивного психічного здоров'я нині ще не сформульовано, більшість його дослідників єдині в думці, що воно є одним із вимірів загального психічного здоров'я та полягає в здатності особистості розуміти своє оточення, пристосовуватися до нього або ж змінювати його для зміцнення свого оптимального функціонування. Отже, якщо визначення загального психічного здоров'я містить переважно психофізіологічні ознаки нормативного функціонування неушкодженого психічного апарату, то позитивне психічне здоров'я характеризує суто психологічний вимір психічного здоров'я, його вияв на особистісному рівні життєдіяльності індивіда. Спираючись на ідеї Ж. Нобре, А. Кальї, Х. Луїса, позитивне психічне здоров'я можна розуміти як вищу точку адаптації та найвищий оптимум загального психологічного здоров'я.

Розглянемо поліфакторну модель позитивного психічного здоров'я Т. Люх-Кануту і Т. Секейрі, які виокремили в його структурі 6 взаємопов'язаних складників: 1) особистісна задоволеність: висока самооцінка, задоволеність власним життям, оптимістичні очікування від майбутнього; 2) просоціальне ставлення: альтруїстичне ставлення та сприйнятливність щодо соціального оточення, прийняття та підтримка інших, толерантність до різноманітних соціальних чинників; 3) самоконтроль: здатність долати дію стресогенних чинників, зокрема, складні життєві ситуації, емоційна врівноваженість й емоційна регуляція, толерантність до стресу, тривоги та фрустрації; 4) автономія: незалежність, здатність до регулювання власної поведінки, впевненість у собі та особиста безпека; 5) розв'язання проблем та самоактуалізація: уміння ухвалювати оптимальні рішення, аналітичні здібності, швидка адаптація до змін, налаштованість на безперервний особистісний розвиток; 6) навички міжособистісних

стосунків: емпатія, уміння надавати емоційну підтримку, здатність до налагодження глибоких міжособистісних стосунків [27, с. 62].

Високий рівень позитивного психічного здоров'я відповідає стану внутрішнього розквіту, якому притаманні значне превалювання позитивних почуттів, висока вираженість емоційного, психологічного та соціального благополуччя в поєднанні з відсутністю психопатології. Водночас низький рівень позитивного психічного здоров'я у більш-менш сприятливих життєвих умовах відповідає пригніченому стану та свідчить про недоліки психічного здоров'я [26].

За даними дослідження Ж. Нобре, А. Калья, Х. Луї, високий рівень позитивного психічного здоров'я позитивно корелює зі здоровим, збалансованим харчуванням, позитивним сприйняттям образу власного тіла, а також із відсутністю спілкування з особами, які мають психічні розлади. Відповідно до інформації зазначених дослідників, жоден із респондентів, яким притаманний високий рівень позитивного психічного здоров'я, ніколи не звертався за психологічною або психіатричною допомогою та жодного дня не перебував на психіатричному обліку [28]. Тут необхідно зауважити, що такий результат не означає повну відсутність психологічних утруднень та негараздів серед досліджуваних з високим рівнем вираженості позитивного психічного здоров'я, а свідчить скоріше про їх уміння долати неприємні життєві обставини та зумовлені ними психологічні наслідки, зокрема, психоемоційну напругу.

Термін «психологічне благополуччя» введено до наукового обігу Н. Бредбурном [21], який описав його як особистісне сприйняття щастя та високого рівня задоволення життям. Водночас Н. Бредбурн не мав на меті асоціювати поняття психологічного благополуччя з іншими, часто застосовуваними термінами, як-от внутрішня сила, самореалізація, самоповага, незалежність, проте не відкидав можливість їх сполучення [6]. В основі моделі психологічного благополуччя лежить баланс, досягнутий через взаємодію позитивних і негативних емоцій. Життєві події, відкладаючись у нашій свідомості, накопичуються у формі відповідного (позитивного чи негативного) емоційного відгуку. Співвідношення цих емоцій вважається показником психологічного благополуччя, яке відображає загальне відчуття задоволення життям особою [7]. Люди, у яких позитивні емоції переважають негативні, виявляють, відповідно, вищий рівень життєвого задоволення. Якщо кількість негативних переживань перевищує кількість позитивних емоцій, спостерігається зниження загального рівня задоволення життям. На думку Н. Бредбурна, позитивні та негативні емоції не пов'язані між собою, тому

навіть знаючи рівень позитивних емоцій, неможливо зробити висновки про рівень негативних емоцій, і навпаки [21]. Отже, первісний механізм, що лежить в основі забезпечення психологічного благополуччя, уявляється доволі простим: протягом життя індивід переживає емоції різної інтенсивності (позитивні чи негативні), які взаємодіють і створюють певний центр задоволеності, що впливає на сприйняття та оцінку життєвих ситуацій. Концепції формування благополуччя, розроблені Е. Дінером, фактично доповнили теорію Бредбурна, проте акцентуючи, що благополуччя може бути визначене лише на основі внутрішнього досвіду особистості, а зовнішні критерії слід аналізувати крізь призму індивідуальної суб'єктивності, що безпосередньо корелює з рівнем благополуччя [31].

В інших іноземних джерелах психологічне благополуччя аналізується як динамічна властивість індивіда, що охоплює особистісні аспекти, а також пов'язана з адаптивною та «здоровою» поведінкою [21; 22]. Психологічне благополуччя відображає здатність людини жити повним життям і вміло розв'язувати життєві проблеми. Аналізуючи дані науковців, які є прихильниками позитивної психології, можна зазначити, що головний шлях до психологічного благополуччя лежить, насамперед, через успішну соціальну адаптацію – адаптацію до реальних життєвих умов та вимог соціального середовища. Ключовими компонентами такої адаптації є позитивне мислення та соціальна поведінка, які забезпечують загальний рівень відчуття і переживання власного психологічного благополуччя [7; 21; 22].

Психологічне благополуччя – важливий етап на шляху позитивної самореалізації індивіда, а також реалізації власного потенціалу в процесі повсякденного функціонування: сформувавши уявлення про себе та навколишній світ, людина вибирає способи власного вираження у світі, способи взаємодії з ним для реалізації себе як особистості. У цьому контексті психологічне благополуччя майже збігається з поняттям задоволеності життям і частково перетинається з категорією якості життя [6]. Найвідомішою моделлю структури психологічного благополуччя є модель, що була запропонована американською дослідницею К. Ріфф. Нею на основі аналізу та узагальнення уявлення різних авторів розроблено авторську шестифакторну концепцію психологічного благополуччя, відповідно до якої структура психологічного благополуччя має шість основоположних складників: 1) самовизначення; 2) позитивні взаємини з оточенням; 3) автономія; 4) компетентність у керуванні навколишнім середовищем; 5) наявність мети у житті; 6) особистісний розвиток [30, с. 723–724].

Спираючись на здійснений аналіз іноземної джерельної бази, можна розмежувати феномен загального психічного здоров'я та позитивного психічного здоров'я. Коли йдеться про психічне здоров'я загалом, то мається на увазі насамперед відсутність органічних дисфункцій нейрофізіологічного субстрату психіки, збереженість і цілісність психічного апарату, що дає змогу людині максимально наближено до реальності відображати навколишню дійсність та максимально ефективно адаптуватися до неї. Тобто ключовою характеристикою психічно здорової людини є максимально адекватне відображення реальності у всій сукупності її складних характеристик і властивостей. Багатогранність та складність феномену психічного здоров'я призводить до виокремлення в ньому різних вимірів та рівнів прояву. Спираючись на таке розуміння загального психічного здоров'я, хочемо запропонувати ключові його ознаки:

- доброзичливе та гуманне ставлення до оточення;
- емоційна врівноваженість та стабільність, розвинена саморегуляція;
- максимальна наближеність психічного відображення до реальності, що виражається в спостережливості, тверезій оцінці своєї життєвої ситуації;
- суб'єктність та автономія індивіда;
- сформованість смисложиттєвих орієнтацій, осмисленість буття людини, наявність мрій та прагнень, що виходять за межі тільки біологічного існування.

На відміну від загального психічного здоров'я позитивне психічне здоров'я – це тільки один із його вимірів, що містить виключно психологічні характеристики, є особистісним утворенням та надбанням, що виражається в особливостях сприйняття, усвідомлення та когнітивної оцінки функціонування власного психічного апарату, а також в особистісній та ціннісній позиції індивіда щодо цього. На думку Ю. Паловські, загальне психічне здоров'я – це переважно індивідуальна характеристика, а позитивне психічне здоров'я – це особистісна характеристика. Оптимальна ментальна гармонія є сукупністю метакогнітивних знань індивіда про особливості функціонування його психіки, можливостей забезпечення оптимального рівня психічного стану, що саме по собі є важливим фактором збереження психічного здоров'я. Зараз найбільшою цінністю є стандартна модель психічного благополуччя, яку запропонувала К. Ріфф. Психічне благополуччя вважається складником психічного здоров'я особистості [13].

Диференціація категорій психічного й психологічного здоров'я в психологічній науці відбулася порівняно нещодавно. Так, в окремих вітчиз-

няних та зарубіжних джерелах можна натрапити на ідею, сутність якої полягає у віднесеності психічного здоров'я до окремих психічних процесів та механізмів, тоді як категорія психологічного здоров'я охоплює особистість загалом і характеризує «вищі прояви людського духу» [11; 15; 18]. Отже, відмінність між психічним та психологічним здоров'ям полягає в тому, що психічне здоров'я стосується виключно якості та безперервності функціонування окремих психічних процесів, тоді як психологічне здоров'я стосується ступеня цілісності особистості, пов'язане з її морально-смісловим ядром та характеризується ціннісною детермінацією.

Грунтовне наукове пояснення відмінностей між психологічним та психічним здоров'ям особистості здійснено Н. Павлік [12]. Психологічне здоров'я не обмежується тільки психічним. Це стан, коли психічне здоров'я переплетене з особистісним, що викликане оптимальним функціонуванням усіх психічних і психологічних підструктур особистості. Психологічне здоров'я описує особистість загалом і стосується емоційної, мотиваційної, когнітивної та вольової сфер, а також проявів людського духу. Якщо основою психічного здоров'я є повноцінний розвиток вищих психічних процесів, то основою психологічного здоров'я є повноцінний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу. Розуміння та прийняття індивідом власних унікальних рис передбачає активну позицію самого індивіда, його зацікавленість у власному психічному та особистісному зростанні. Категорія психологічного здоров'я охоплює ширший спектр аспектів, ніж категорія психічного здоров'я. Це поняття містить не лише психічне, а й психосоматичне здоров'я, а також вищі форми особистості, що формуються на пізніших стадіях онтогенезу за умови розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних) та вершинних особистісних якостей (духовного потенціалу, моральних установок людини). Психологічне здоров'я є необхідною передумовою для повноцінного функціонування особистості протягом життя. З одного боку, воно є гарантом адекватного виконання людиною своїх соціальних і культурних ролей, а з іншого – надає можливість для безперервного особистісного зростання протягом всього життя [11; 12].

Психологічне здоров'я є глобальним, всепроникним концептом, який охоплює як індивідуально-особистісні, так і соціальні аспекти психіки. Ця категорія розкриває закономірності самоставлення, засновані на ставленні до себе, що дає змогу вчасно передбачати як можливі проблеми у формуванні особистості, так і способи їх подолання. Слід зазначити, що погляди відомих теоретиків на явище психологічно здорової особи-

стості мають принципові відмінності. Як приклад можна зауважити, що відповідно до соціокультурної теорії особистості, зокрема відповідно до ідей К. Хорні, для психологічно здорових людей характерне усвідомлення широкого спектра ролей [23]. Ця дослідниця однією з перших наголосила на соціальній вимірності психологічного здоров'я, зазначивши, що його прояв залежить від культурного контексту особистості [24]. Низка дослідників вважає психологічне здоров'я станом гармонії переважно внутрішніх аспектів індивіда (Р. Ассаджіолі) [20] та рівновагою між потребами особи й вимогами суспільства, що підтримується невпинними зусиллями (К. Роджерс, С. Фрайберг) [29]. А. Адлер у своїй теорії підкреслив, що ознаки психологічного здоров'я безпосередньо пов'язані з тим, наскільки ефективно людина виконує ключові життєві завдання: працювати, спілкуватися, кохати [1].

Психологічне здоров'я відповідно до концепції української дослідниці Н. Павлик є складним і багаторівневим, а також динамічною структурою, що відображає гармонійний фізично-душевно-духовний стан особистості, базою якого є рівновага між внутрішніми процесами – тілесними, емоційними, вольовими, розумовими, соціальними, духовними, а також між людиною і світом. Функціональне призначення психологічного здоров'я полягає в такому: 1) підтримка динамічної рівноваги між людиною й оточенням; 2) соціально-психологічна адаптація; 3) виявлення духовного й особистісного потенціалу. Дослідниця побудувала 3-факторну модель особистості, що за аналогією з християнським поглядом на влаштування людини містить тілесний, душевний та духовний рівень. Структура психологічного здоров'я відповідає виділеним рівням та, на думку дослідниці, має чотири ієрархічні компоненти: психосоматичний, індивідуально-психологічний, соціально-особистісний, духовно-смысловий [11].

Заслуговують на увагу критерії психологічного здоров'я, виокремлені американським дослідником М. Ягодою, на якого ми вже посилалися. Він виділив шість критеріїв психологічного здоров'я: 1) позитивне ставлення до самого себе; 2) духовний розвиток і самореалізація; 3) цілісність особистості; 4) незалежність та самодостатність; 5) адекватне сприйняття дійсності; 6) здатність ефективно долати виклики зовнішнього середовища [25].

Оригінальний підхід до виокремлення критеріїв психологічного здоров'я запропоновано Н. Павлик. Для оцінки сформованості основних компонентів психологічного здоров'я (психосоматичного, психічного, соціального та духовно-смыслового) дослідницею запропоновано систему дихотомічних критеріїв, якісний моніто-

ринг яких дасть змогу сформуванню уявлення про стан психологічного здоров'я індивіда [11]. Так, стан психосоматичного компонента психічного здоров'я може бути оцінений за такими критеріями, як активність, енергійність, наявність корисних звичок, превалювання піднесеного настрою. Психічний компонент психологічного здоров'я містить такі ознаки його сформованості, як вольовий самоконтроль, гнучкість мислення, емоційна стійкість, стресостійкість. Соціальний компонент психологічного здоров'я можна оцінити за такими критеріями, як доброзичливість, соціально-психологічна адаптованість, толерантність до труднощів та негараздів, трансцендентність (протиленість егоїзму). Ознаками сформованості духовно-смыслового компонента психологічного здоров'я є внутрішній локус контролю, духовно-оптимістичне світосприйняття, саморефлексія, творча реалізованість [11].

**Висновки.** Отже, проведений порівняльний аналіз понять «психічне здоров'я», «психічне благополуччя» та «психологічне здоров'я особистості» дав змогу дійти таких висновків: *по-перше*, проблематика психологічного здоров'я у психології описується в контексті двох теоретичних конструктів – «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я»; *по-друге*, досвід наукового дослідження феномену «психічне здоров'я» пов'язаний із використанням таких специфічних конструктів, як «позитивне психічне здоров'я» та «психологічне благополуччя»; *по-третьє*, в іноземних джерелах психологічне благополуччя розглядається як складник психічного здоров'я особистості й аналізується як динамічна властивість, що охоплює особистісні аспекти та пов'язана з адаптивною і «здоровою» поведінкою людини; *по-четверте*, категорія психологічного здоров'я є більш широкою, ніж категорія психічного здоров'я, оскільки вона містить не тільки психосоматичний та психічний рівень здоров'я, а й оптимум розвитку вищих особистісних утворень – сформованість конструктивних гуманістичних ціннісних настанов, духовного та самодетермінаційного потенціалу, вищих почуттів тощо; *по-п'яте*, ознаками психічного здоров'я є: доброзичливе та гуманне ставлення до оточення, емоційна врівноваженість та стабільність, розвинена саморегуляція, максимальна наближеність психічного відображення до реальності, що виражається в спостережливості, тверезій оцінці своєї життєвої ситуації, суб'єктність та автономія індивіда, безперерйність функціонування психічних процесів; *по-шосте*, до виокремлення критеріїв психологічного здоров'я дослідниками запропоновано різні підходи, залежно від концептуальної моделі зазначеного конструкту. Критеріями гармонійного психологічного здоров'я є: вольовий самоконтроль,

гнучкість мислення, емоційна стійкість, стресо-стійкість, соціально-психологічна адаптованість, внутрішній локус контролю, духовний розвиток і самореалізація.

З огляду на поданий матеріал, зазначимо, що психічне здоров'я – це насамперед медичний термін, який передбачає відсутність психічних захворювань, розладів. До нього зараховано психіку людини, її механізми та процеси. Психологічне здоров'я – це особистісний аспект, що містить психологічне благополуччя людини, її самопізнання і саморозвиток, баланс із зовнішнім світом. Спираючись на здійснений аналіз, можна сформулювати загальний висновок про те, що психологічне здоров'я особистості є динамічною властивістю її психіки, що забезпечує взаємозв'язок між індивідуальними потребами та суспільними очікуваннями і є основою для самовираження особистості. Воно становить вищий рівень психічного здоров'я та визначається через ціннісно-смысловий контекст розвитку особистості, тому психологічно здоровою може бути лише особистість з добре розвиненою ціннісно-смыисловою сферою [3]. Парадокс психологічного здоров'я полягає в тому, що він природно передбачає гармонійне функціонування психічного апарату людини, але водночас не зводиться тільки до нього й може долати біологічні дисфункції завдяки здатності до довільної активності та самодетермінації. Отже, психологічно

здорова особистість характеризується відносною свободою від біологічно детермінованих закономірностей функціонування психічного апарату та керується у своїй діяльності потребами вищого ґатунку, характеризується довільністю та гуманістичною спрямованістю. На відміну від психічного здоров'я, психологічне здоров'я є інтегративним системотвірним компонентом, особистісним результатом втілення психічного, соціального та фізичного благополуччя особистості.

Щодо перспектив подальших розвідок у досліджуваному напрямі зазначимо: для того щоб ефективність прикладних і теоретичних розробок зроста й стало можливим узагальнення та накопичення знання з проблеми психологічного здоров'я, необхідно подолати труднощі методологічного характеру, сформулювати теоретичні основи та визначити критерії психологічного здоров'я вищого ступеня узагальненості, яким може стати емоційне благополуччя як основний узагальнений критерій здорової особистості. Такий підхід ставить низку питань, які раніше не були предметом дослідження – про особливості співвідношення емоційного благополуччя та психологічного здоров'я людини. Така постановка питання є особливо важливою в українських реаліях сьогодення, зокрема для виконання практичних завдань психологічного супроводу особистості, яка опинилася в складній життєвій ситуації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Наука жити : пер. з англ. Київ : Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Василювська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. № 3(2). С. 7–11.
3. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Збірник наукових праць*. Серія психологічна. 2012. Випуск 2 (2). С. 293–303.
4. Дзюба Т. М. Концептуальні моделі професійного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том I. Випуск 47. С. 8–14.
5. Елліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ : Сварог, 2023. 248 с.
6. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2018. 207 с.
7. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>
8. Коробко Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікація*. 2012. № 2. С. 332–337.
9. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 176–179.
10. Мешко Г. М., Мешко О. І. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності. *Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості психолога*. Тернопіль, 2008. Ч. 3. С. 104–112.
11. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. №1 (21). С. 34–59. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051> (Дата звернення: 29.02.2024).
12. Павлик Н. В. Ціннісна детермінація морального становлення особистості в юнацькому віці : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 26 с.

13. Паловські Ю. О. Значущі кореляції позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. 2023. № 4 (74). С. 96–105. DOI: 10.33099/2617-6858-23-74-4-96-105 (дата звернення: 15.03.2024).
14. Піковець Н. В. Категорія психологічного здоров'я особистості в контексті професійної діяльності педагога. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Випуск 44. С. 132–138.
15. Прошукало І. Л. Основні підходи до вивчення проблеми психологічного здоров'я особистості в науковій літературі. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Випуск 9(38). С. 55–72. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-55-72](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-55-72) (дата звернення: 20.02.2024).
16. Самоукіна Н. Т. Кар'єра без стресу. Санкт-Петербург : Пітер, 2003. 256 с.
17. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
18. Ткачишина О. Р., Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34(73). № 1. С. 78–83. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/13> (дата звернення: 29.03.2024).
19. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
20. Assagioli R. Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings. New York : Synthesis Center Inc., 2012. 300 p.
21. Bradburn N. The structure of psychological well-being. New York : Basic Books, 1969. 320 p.
22. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119–169.
23. Horney K. New Ways in Psychoanalysis. New York : Norton W. W., 1939. 256 p.
24. Horney K. Self-analysis. New York : Norton W. W., 1942. 141 p.
25. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 409 p.
26. Keyes C. The Mental health continuum: from Languishing to Flourishing in life. *Journal Health and Social Behavior*. 2002 №43. P. 207–222. DOI: <http://doi.org/10.2307/3090197> (last accessed: 29.03.2024).
27. Lluch-Canut T., Sequeira C. Saúde Mental Positiva. Enfermagem em Saúde Mental-Diagnósticos e Intervenções. Lisboa (Portugal): Lidel-Edições Técnicas, 2020. P. 61–63.
28. Mental Health Literacy and Positive Mental Health in Adolescents: A Correlational Study / Nobre J., Calha A., Luis H., Oliveira A. P., Monteiro F., Ferré-Grau C., Sequeira C. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19(13). P. 65–81. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19138165> (last accessed: 29.03.2024).
29. Rogers C., Freiberg H. I. Freedom to learn. New York: Maxwell Macmillan Inter, 1994. 422 p.
30. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 4. № 69. P. 719–727 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719> (last accessed: 14.06.2024).
31. The Satisfaction with Life Scale / Diener E., Emmons R., Larsen R. at al. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13) (last accessed: 20.05.2024).

## REFERENCES

1. Adler A. (1997) Nauka zhiti [Science of living]. K. : Port-Royal [in Ukrainian].
2. Vasylevska O. I. Psykhichne zdorovia osobystosti yak sotsialno-psykholohichne yavyshe [Mental health of the individual as a socio-psychological phenomenon]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Serii: Psykholohichni nauky. 2016. № 3(2) [in Ukrainian].
3. Gorbali I. S. (2012) Vidchuttya sub'ektivnogo blagopoluchchya yak peredumova ta vtilennya psihologichnogo zdorov'ya osobystosti [The perception of subjective well-being as a change of mind and the infusion of psychological health of particularity]. *Naukovij visnyk L'vivs'kogo derzhavnogo universitetu vnutrishnih sprav* [in Ukrainian].
4. Dziuba T. M. Kontseptualni modeli profesiinoho zdorovia osobystosti [Conceptual models of occupational health of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii*. 2019. Tom I. Vypusk 47 [in Ukrainian].
5. Ellis A. Yak zberehty emotsiine zdorovia za bud-yakyykh obstavyn [How to maintain emotional health under any circumstances]. K., 2023 [in Ukrainian].
6. Kargina N. V. (2018) Resursi ta chinniki psihologichnogo blagopoluchchya osobystosti [Resources and officials of psychological well-being especially]: dis... .. kand. psihol. nauk : 19.00.01 [in Ukrainian].



7. Kargina N. V. (2019) Gedonistichne ta evdemonistichne rozumynnya psihologichnogo blagopoluchchya: perevagi j nedoliki [Hedonistic and eudaimonistic understanding of psychological well-being]. *Teoriya i praktika suchasnoi psihologii*. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5> [in Ukrainian].
8. Korobko L. M. Psykholohichne zdorovia liudyny v konteksti zdorovoho sposobu zhyttia [Psychological health of a person in the context of a healthy lifestyle]. *Osvita rehionu: politolohiia, psykholohiia, komunikatsiia*. 2012. № 2 [in Ukrainian].
9. Malanina T. M. Do problemy psykholohichnogo zdorovia [To the problem of psychological health]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnogo universytetu*. Seria: Psykholohichni nauky. 2015. Vyp. 128 [in Ukrainian].
10. Meshko G. M., Meshko O. I. (2008) Profesijne zdorov'ya pedagoga yak umova efektyvnoi vihovnoi diyal'nosti [Professional health of a teacher as a mind for effective spiritual activity]. *Psihologo-pedagogichni zasadi profesijnogo stanovlennya osobistosti psihologa*. Ternopil' [in Ukrainian].
11. Pavlik N. V. (2022) Struktura j kriterii psihologichnogo zdorov'ya osobistosti. [Structure and criteria of psychological health and specialness] *Psihologiya i osobistist'*. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051> [in Ukrainian].
12. Pavlik N. V. (2006) Cinnisna determinaciya moral'nogo stanovlennya osobistosti v yunac'komu vici [Valuable determination of the moral formation of specialness in youth] : avtoref. dis... .. kand. psihol. nauk : 19.00.07 [in Ukrainian].
13. Palovski Yu. O. (2023) Znachushchi korelyati pozitivnogo psihichnogo zdorov'ya u strukturi psihologichnogo blagopoluchchya osobistosti [Significant correlates of positive mental health in the structure of psychological well-being in particular]. *Visnik Nacional'nogo universitetu oboroni Ukraini*. Seriya: Pitannya psihologii. DOI: 10.33099/2617-6858-23-74-4-96-105 [in Ukrainian].
14. Pikovets N. V. Katehoriia psykholohichnogo zdorovia osobystosti v konteksti profesiinoi diialnosti pedahoha [The category of psychological health of the individual in the context of the teacher's professional activity]. *Aktualni problemy psykholohii*. 2016. Tom I. Vypusk 44. [in Ukrainian].
15. Proshukalo I. L. (2019) Osnovni pidhodi do vivchennya problemi psihologichnogo zdorov'ya osobistosti v naukovij literaturi [Basic approaches to treating the problem of psychological health and specialness]. *Visnik pislyadyplomnoi osviti*. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-55-72](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-55-72) [in Ukrainian].
16. Samoukina N. T. (2003) Kar'era bez stresu [Career without stress.]. Sankt-Peterburg [in Russian].
17. Tytarenko T. M. Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization]. Kropyvnytskyi, 2018 [in Ukrainian].
18. Tkachishina O. R., Stolyarchuk O. A. (2023) Konstruktivna povedinka osobistosti [Constructive behavior of specialness in the context of the problem of mental and psychological health]. *Vcheni zapiski TNU imeni V. I. Vernads'kogo*. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/13> [in Ukrainian].
19. Frankl V. Liudyna v poshukakh spravzhnogo sensu. Psykholoh u kontstabori [Man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp] Kharkiv, 2016 [in Ukrainian].
20. Assagioli R. (2012) *Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings*. New York : Synthesis Center Inc. [in English].
21. Bradburn N. (1969) *The structure of psychological well-being*. New York : Basic Books [in English].
22. Carvalho D., Sequeira C., Querido A., Tomás C., Morgado T., Valentim O. Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*. Vol. 13. 9 p. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.877611 [in English].
23. Diener E., Biswas-Diener R. (2002) Will money increase subjective well-being? Aliterature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. Vol. 57 [in English].
24. Horney K. (1939) *New Ways in Psychoanalysis*. New York [in English].
25. Horney K. (1942) *Self-analysis*. New York : W. Norton [in English].
26. Jahoda M. (1958) *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books [in English].
27. Keyes C. (2022) The Mental health continuum: from Languishing to Flourishing in life. *Journal Health and Social Behavior*. №43. P. 207–222. <http://doi.org/10.2307/3090197> [in English].
28. Lluçh-Canut T., Sequeira C. Saúde (2020) Mental Positiva. Enfermagem em Saúde Mental-Diagnósticos e Intervenções. Lisboa (Portugal): Lidel-Edições Técnicas [in Portuguese].
29. Nobre J., Calha A., Luis H., Oliveira A. P., Monteiro F., Ferré-Grau C., Sequeira C. (2022) Mental Health Literacy and Positive Mental Health in Adolescents: A Correlational Study. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138165>
30. Ryff C. D., Keyes C. L. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 4. № 69 [in English].
31. The Satisfaction with Life Scale / Diener E., Emmons R., Larsen R. at al. (1985). *Journal of Personality Assessment*. Vol. 49 [in English].