

УДК 159.9

Шевченко А.М.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості.

Здійснено аналіз основних дефініцій психологічного здоров'я. Представлено порівняльний аналіз понять «здоров'я», «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я». У ході аналізу різних наукових підходів визначено соціально-психологічні, індивідуально-психологічні та ціннісно-сміслові критерії психологічного здоров'я особистості. Проаналізовано моделі психологічного здоров'я, що визначені на основі врахування різних наукових підходів (психологічно здорова людина – вільна та незалежна людина; психологічно здорова людина – зріла особистість; психологічно здорова людина є сама собою; психологічно здорова людина – реалізована та задоволена у всіх сферах життєдіяльності).

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, психічне здоров'я, критерії психологічного здоров'я, модель психологічного здоров'я.

Шевченко А.М. Теоретические аспекты исследования психологического здоровья личности. Осуществлен анализ основных дефиниций психологического здоровья. Представлен сравнительный анализ понятий «здоровье», «психологическое здоровье» и «психическое здоровье». В ходе анализа различных научных подходов определены социально-психологические, индивидуально-психологические и ценностно-смысловые критерии психологического здоровья личности. Проанализированы модели психологического здоровья, определены на основе учета различных научных подходов (психологически здоровый человек – свободная и независимая личность; психологически здоровый человек – зрелая личность; психологически здоровый человек является сам собой; психологически здоровый человек – реализован и удовлетворен во всех сферах жизнедеятельности).

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье, психическое здоровье, критерии психологического здоровья, модель психологического здоровья.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки, яка викликає неоднозначність підходів до її розуміння та розв'язання.

Враховуючи умови сьогодення, дедалі більшого значення набуває вивчення психологічних аспектів здорового функціонування людини. Для опису відповідних психологічних феноменів з'являються нові терміни, до яких можна віднести і «психологічне здоров'я». Введення поняття «психологічне здоров'я», яке не є достатньо усталеним, породжує низку питань. Серед них – співіснування багатьох суміжних та взаємозамінних понять: «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про величезний інтерес до проблеми психологічного здоров'я, зокрема воно визначається як стан балансу між різними аспектами особистості (Р. Ассаджолі) [3], показник нормального розвитку особистості (І. Дубровіна) [8], продукт творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (А. Маслоу) [13], інтегративний показник життєвоважливих функцій особистості людини, зокрема сім'ї (В. Торохтій) [27], міра творчості особистості (В. Моляко) [15], показник духовності особистості (Е. Помиткін) [20], чинник соціальної «успішності» індивіда (Т. Тунгусова) [28], як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова) [7], як функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський) [19] тощо.

Разом із тим, залишаються не достатньо осмисленими низка теоретичних аспектів проблеми, таких як порівняльний аналіз понять «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я», критеріїв

психічного та психологічного здоров'я особистості, виділення основних основних моделей психологічного здоров'я особистості та ін.

Виходячи із соціальної значущості та недостатньої розробки проблеми, нами визначено такі **завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність поняття «здоров'я» особистості.
2. Здійснити порівняльний аналіз понять «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я».
3. Визначити критерії психічного та психологічного здоров'я особистості.
4. Проаналізувати наукові підходи щодо визначення змісту «психологічного здоров'я» та на їх основі виділити основні моделі психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Насамперед, розглянемо сутність поняття «**здоров'я**». Проведений аналіз різних наукових джерел дозволяє говорити про відсутність уніфікованого тлумачення поняття «здоров'я». Це можна пояснити різноманіттям акцентів у його характеристиці. Існуючі визначення поняття «здоров'я» відрізняються за своєю узагальненістю й акцентами, що відбивають дослідницькі інтереси авторів.

Офіційним поняттям вважається визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, згідно з яким здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [23].

У психологічному словнику за редакцією Б. Мещерякова та В. Зінченка термін «здоров'я» трактується як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів [15].

У даний час, як відзначає З. Дудченко, склалося два підходи до розуміння здоров'я. У першому підході здоров'я розуміється як відсутність хвороби. Хвороба розуміється як порушення видової норми. У другому підході під здоров'ям розуміється рівень активності суб'єкта, що забезпечує безперешкодну реалізацію його особистісного потенціалу. Здоров'я – це стан оптимальної життєдіяльності суб'єкта, наявність передумов та умов його всебічної й довгострокової активності в сферах соціальної практики [9].

На основі теоретичного аналізу різних підходів [13; 15; 20; 21; 29] до з'ясування сутності поняття здоров'я нами було визначено п'ять критеріїв, що визначають здоров'я людини – це: відсутність хвороби; нормальне функціонування організму в системі людина – зовнішнє середовище; повне фізичне, духовне, психологічне, розумове і соціальне благополуччя; здатність адаптуватися до змінних умов існування в навколишньому середовищі; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій.

Далі розглянемо основні підходи до аналізу сутності поняття «**психологічне здоров'я**».

Поняття психологічного здоров'я, введене у науковий обіг І. Дубровіною, тривалий час входило до базового змісту психічного здоров'я. Автор розуміє психологічне здоров'я як динамічну сукупність психологічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [8].

Сьогодні існує ряд авторських точок зору на природу психологічного здоров'я.

А. Шувалов [30] описує основу психологічного здоров'я як нормальний розвиток суб'єктивної реальності. Автор стверджує, що визначення поняття «психологічне здоров'я» складається з двох категоріальних словосполучень: «психологія здоров'я» та «психологія людини». На стику цих галузей знання виникають психологічні моделі, що розглядають проблему здоров'я з людинознавчої позиції.

Науковець виділяє такі позиції щодо психологічного здоров'я: 1) поняття «психологічне здоров'я» фіксує суто людський вимір і по суті є науковим еквівалентом духовного здоров'я; 2) проблема психологічного здоров'я – це питання про норму й патології в духовному розвитку людини; 3) основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктивності; 4) визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині [30].

О. Завгородня [10] основу психологічного здоров'я описує як здатність до інтеграції протиріч між зовнішньою та внутрішньою реальністю та пов'язує його з високим рівнем сформованості свідомої саморегуляції, раціонально-вольової сфери, що забезпечує можливість соціальної адаптації, й у той же час з вільним непригніченим становленням емоційної сфери, активністю неусвідомлюваних психічних процесів, на чому ґрунтується здатність людини до глибинних переживань та інтуїції.

Ж. Сидоренко [27] на основі теоретичного аналізу дійшла висновку, що психологічне здоров'я є життєвим завданням, вирішення якого потребує усвідомлених зусиль. Вона виділяє групу соціально-психологічних передумов постановки життєвих завдань щодо психологічного здоров'я, яка включає у себе мотиваційно-сміслові, міжособистісні, життєво-дослідні підгрупи чинників, а також чинник соціально-психологічних особливостей особистості.

За В. Беловим, А. Шмаковим, психологічне здоров'я визначається як єдина і повноцінна життєдіяльність людини, з притаманними їй видовими та індивідуальними біологічними, психологічними і соціальними функціями [4].

В. Семке визначає психологічне здоров'я як стан динамічної рівноваги індивіда з оточуючим природним і суспільним середовищем, коли усі закладені в його біологічній і соціальній суті життєві здібності проявляються найбільш повно, а всі підсистеми організму функціонують з максимальною інтенсивністю [25].

На думку В. Пахальяна, психологічне здоров'я слід розглядати як динамічний стан внутрішнього благополуччя (узгодженості) особистості, що складає її сутність та дозволяє актуалізувати індивідуальні, вікові та психологічні можливості на будь-якому етапі розвитку. Тобто дефініція психологічного здоров'я трактується як глобальний, універсальний конструкт, який охоплює індивідуальний та особистісний рівні психіки [18]. Вчений психологічне здоров'я характеризує онтогенетичною динамікою та розкриває закономірності розвитку самовідношення на прикладі відношення до власного здоров'я, що дозволяє своєчасно прогнозувати ті чи інші несприятливі тенденції у становленні особистості та способи їхнього подолання [18].

Важливою складовою психологічного здоров'я особистості є наявність сенсу життя (І. Дубровіна [8], А. Маслоу [13]); приділяється увага аспекту міжособистісних стосунків як важливому критерію психологічного здоров'я (В. Ананьєв [2], Б. Братусь [5]).

Отже, наведена низка понять «психологічне здоров'я», підтверджує думку про те, що поняття «психологічне здоров'я» – нове і ще знаходиться у стадії становлення.

У цілому, на основі проведеного аналізу літератури *психологічне здоров'я* можна, на наш погляд, розглядати як динамічний стан внутрішнього благополуччя (узгодженості) особистості, яке забезпечує оптимальний вибір дії, вчинків та поведінки у ситуаціях взаємодії з зовнішніми об'єктивними умовами, іншими людьми, і яке дозволяє людині актуалізувати власні індивідуально-психологічні можливості.

У сучасній психології існують різні точки зору на співвідношення понять «психологічне здоров'я» і «психічне здоров'я». Розкриттям сутності поняття «психологічне здоров'я» та співвідношення його з «психічним здоров'ям» займаються В. Пахальян [18], О. Шувалов [30] та ін.

О. Шувалов, обґрунтовуючи теорію психологічного здоров'я, визначає його як духовне здоров'я, проблему психологічного здоров'я – як питання норми та патології в духовному розвитку людини, а здоров'я – як культурно-історичне, а не вузько медичне поняття, оскільки в різних культурах межі між здоров'ям і нездоров'ям визначаються по-різному [30].

На думку І. Дубровіної [8], психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів і механізмів, тоді як психологічне здоров'я характеризує особистість в цілому. Цю думку поділяють В. Пахальян [18] та А. Шувалов [30] та інші.

Чітку й змістовно обґрунтовану позицію в диференціації зазначених понять займає С. Максименко [12], згідно з підходом якого психічне здоров'я – це аспект здоров'я взагалі, що

пов'язаний із душевним комфортом, відсутністю психопатологій, здатністю до ефективної діяльності та саморегуляції в контексті досягнення поставлених цілей і реалізації власних інтересів. Психологічне здоров'я науковець розглядає як засіб диференціації соматично та психічно здорової особистості від її спрямованого руху в напрямку реалізації вищих, духовних сенсів життя [12].

Таким чином, у літературі не сформувалася єдина точка зору щодо співвідношення понять «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я» і, як вказує О. Завгородня, представлена двома позиціями: 1) психологічне здоров'я можливе лише за умови психічного; 2) психологічне здоров'я є відносно автономним відносно психічного, між ними можливі суперечності [10].

Отже, сучасна наука розмежовує сфери психологічного і психічного здоров'я. Психологічне здоров'я ототожнюється з почуттям внутрішньої узгодженості і власними діями, постійним діалогом із внутрішнім та зовнішнім світом [23]. Психічне здоров'я розглядається як більш широке поняття. Це одна із інтегрованих характеристик особистості, яка найчастіше пояснюється як стан благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних виявів і який забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки [23].

У сучасній літературі описано безліч підходів до визначення **критеріїв психічного та психологічного здоров'я**, автори яких зосереджують увагу на тих чи інших властивостях, аргументуючи їхній визначальний вплив.

До *критеріїв психічного здоров'я*, визначених Всесвітньою організацією охорони здоров'я, відносять: усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе та своєї власної психічної діяльності і її результатів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям; здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [23].

Найбільш інформативними, на думку більшості авторів [5; 8; 10; 16; 26; 27; 30], є такі критерії психічного здоров'я, як: 1) відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності і характеру реакцій – зовнішнім подразникам; 2) адекватний віку рівень зрілості особистості, зокрема емоційно-вольової та пізнавальної сфер; 3) адаптивність у мікросоціальних стосунках, здатність до свідомого планування життєвих цілей і підтримання активності у їхньому досягненні.

Предметом наукових обговорень щодо *психологічного здоров'я* є визначення надійних *критеріїв* його оцінки, а саме: добре розвинута рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях (І. Дубровіна) [8], повнота емоційних та поведінкових проявів особистості (Е. Помиткін) [21], опора на власну внутрішню сутність (А. Созонов) [22], самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містить у собі головну мету і надає сенсу всьому, що робить людина (Г. Олпорт) [17].

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса [31], є такі: інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоврядування (самоконтроль), висока фрустраційна стійкість, гнучкість, прийняття невизначеності, орієнтація на творчі плани, «наукове» мислення, прийняття самого себе, ризикованість, відповідальність за свої емоційні стани [31].

А. Маслоу, Ф. Перлс у своїх працях вказують на такі критерії психологічного здоров'я, як здатність індивіда до саморозвитку, спроможність реалізувати актуальні потреби [13; 19].

Ю. Александровський у низці критеріїв оцінки психологічного здоров'я особистості наводить наступні: наявність глибоких моральних переконань, готовність до подолання життєвих випробувань, вміння адекватно використовувати власні психічні ресурси, особиста ініціатива, позитивний вектор ставлення до життя [1].

Таким чином, розглянувши різні наукові підходи до визначення критеріїв психологічного здоров'я, ми прийшли до висновку, що в межах нашої проблематики більш доцільним є виділення наступних *критеріїв психологічного здоров'я особистості*: а) *соціально-психологічні*: здатність встановлювати міжособистісні стосунки, схильність до співробітництва з іншими людьми, готовність спілкуватися, соціальна приналежність, соціальний інтерес, соціальний характер, здатність до співпереживання, встановлення теплих і щирих стосунків, людяність, турбота тощо; б) *індивідуально-психологічні*: позитивне самосприйняття, цілісність, здатність до саморегуляції, творчості, гармонійність, адаптивність, активність, продуктивність, унікальність, компетентність, почуття гумору, здатність зцілювати себе, емоційна глибина, гнучкість, віра у себе, безпосередність, сміливість, життєтворчість та креативність, науковість мислення, висока стресостійкість до умов навколишнього світу; в) *ціннісно-сміслові*: самореалізація, здатність формувати цінності, осмислення досвіду, здатність отримувати задоволення від життя, спрямованість на прогрес та вдосконалення, зрілість.

Водночас, проаналізувавши найбільш поширені наукові підходи, можна виділити ряд моделей психологічного здоров'я і подати їх таким чином: *психологічно здорова людина – вільна та незалежна людина*. Ця модель подана в працях В. Райха, який зазначає, що здорова людина – це людина, вільна від психологічного «панцира», який утворюється у процесі невдалого життєвого досвіду [24]; *психологічно здорова людина – зріла особистість*. Погляд на психологічно здорову людину яка прагне розвиватися та вдосконалюватися, бере на себе всю відповідальність за своє життя та здоров'я, за свої успіхи і поразки, за якість свого життя [6]; *психологічно здорова людина є сама собою*. Психологічні теорії, які в тому чи іншому вигляді висвітлюють цю ідею, подано в працях А. Менегетті, Ф. Перлза, К. Роджерса. У Ф. Перлза становлення людини пов'язане з ототожненням зі своєю формульованою самістю [19]; у К. Роджерса – це рух людини в обраному нею напрямі розвитку [25]; у А. Менегетті – уміння відповідати своєму покликанню [14]; *психологічно здорова людина – реалізована та задоволена у всіх сферах життєдіяльності*. Відповідно до цієї моделі А. Козлов [11] визначає вектори (напрями) з якими тісно пов'язане психологічне здоров'я особистості.

На основі аналізу різних моделей психологічного здоров'я, зазначимо, що нам імпонує модель, представлена у працях А. Козлова [11]. Згідно з його підходами розвиток психологічного здоров'я особистості залежить від таких *векторів*, як: 1) стратегічний вектор (орієнтація на досягнення цілей, урівноваженість); 2) просоціальний вектор (внутрішня узгодженість особистості, адекватність самооцінки на основі інтелектуального розвитку особистості); в) «я» вектор (інтелектуальні показники, здатність приймати самостійні рішення), творчий вектор (емоційна нестійкість, мрійливість); г) духовний вектор (вміння поступатися іншим, чутливість, вразливість, схильність до рефлексії, довірливість, терпіння); д) інтелектуальний вектор (розвинене абстрактне мислення, кмітливість, експресивність, сміливість, підприємливість); сімейний вектор (відвертість, прямотинійність, безпосередність, спокій, життєрадісність, впевненість у собі і в своїх силах, конформізм, прагнення працювати і приймати рішення разом з іншими людьми); гуманістичний вектор (поступливість, тактовність, життєрадісність, імпульсивність, висока нормативність поведінки, відкритість, терпимість, практичність).

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дослідження щодо психологічного здоров'я особистості дозволяє зробити такі висновки:

1. Поняття здоров'я є предметом дослідження багатьох наук, де його вивчають у психологічному, філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному, акмеологічному вимірах. Аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного стандарту, на основі якого здійснюється його характеристика. Загальним для всіх визначень і підходів є включення психологічного здоров'я в широкий соціальний контекст, забезпечення підвищення цінності здоров'я як на рівні всього суспільства, так і конкретних людей, суб'єктів професійної діяльності.

2. У процесі здійснення порівняльного аналізу понять «психічне здоров'я» і

«психологічне здоров'я» встановлено, що «психічне здоров'я» визначається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки і діяльності. В той час, «психологічне здоров'я» розуметься, як стан внутрішнього благополуччя (узгодженості) особистості, яке забезпечує оптимальний вибір дії, вчинків та поведінки у ситуаціях взаємодії з зовнішніми об'єктивними умовами, іншими людьми, і який дозволяє людині актуалізувати власні індивідуально-психологічні можливості.

3. У ході аналізу різних наукових праць нами визначено соціально-психологічні, індивідуально-психологічні та ціннісно-сміслові критерії психологічного здоров'я особистості.

4. Моделі психологічного здоров'я, що визначені на основі врахування різних наукових підходів, виглядають таким чином: а) психологічно здорова людина – вільна та незалежна людина; б) психологічно здорова людина – зріла особистість; в) психологічно здорова людина є сама собою; г) психологічно здорова людина – реалізована та задоволена у всіх сферах життєдіяльності.

Перспективу подальших наукових пошуків ми вбачаємо у визначенні особливостей, чинників та показників психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій.

Список використаних джерел

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства : учебное пособие / Ю. А. Александровский. – Ростов н/Д : Феникс, 1997. – 576 с.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья : учебник / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Ассаджиоли Р. Типология психосинтеза: семь основных типов личности. Духовное развитие и нервные расстройства : [пер. с нем.] / Роберто Ассаджиоли. – Москва : Мир Урании, 2008. – 150 с.
4. Белов В. П. Реабилитация больных как целостная система / В. П. Белов, А. В. Шмаков // Вестник АМН СССР. – 1987. – № 34. – С. 60–67.
5. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2003. – 264 с.
7. Гараян Н. Г. Интегративная психотерапия тревожных и депрессивных расстройств / Н. Г. Гараян, А. Б. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 1996, № 3. – С. 112–140.
8. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков : учебное пособие / И. В. Дубровина. – М. : Академия, 2000. – 256 с.
9. Дудченко З. Ф. Психологические особенности поддержания профессионального здоровья (на примере преподавателей вузов) : автореф. дисс. ... / З. Ф. Дудченко, 2003. – 28 с.
10. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти : монографія / О. В. Завгородня, Л. О. Курганська – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – С. 43–50.
11. Козлов А. В. Методика діагностики психологічного здоров'я / А. В. Козлов // Журнал «Перспективы науки и образования». – №6(12). – 2014. – С. 110–117.
12. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості / С. Д. Максименко // [Проблеми сучасної психології](#). – 2013. – № 2. – С. 4–14.
13. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу. – СПб. – Евразия, 1997. – 430 с.
14. Манегетти А. Психосоматика : практическое пособие / А. Манегетти. – 2004. – 256 с.
15. Мещеряков Б. Большой психологический словарь : словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
16. Моляко В. О. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : посібник / В. О. Моляко, О. Л. Музика. – Житомир : Вид-во Рута, 2006. – 320 с.
17. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
18. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье : учебник / В. Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с.
19. Перлз Ф. Теория гештальттерапии : учебник / Ф. Перлз. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 384 с.
20. Петровский А. В. Теоретическая психология : учебное пособие / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Академия, 2003. – 496 с.
21. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія / Е. О. Помиткін. – К. : Наш час, 2005. – 280 с.
22. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.

: Питер, 2006. – 607 с.

23. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана.– Луцьк : РВВ – «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
24. Райх В. Сексуальная революция : [пер. с нем.] / В. Райх ; [пер. с нем. В.А. Брун, общ. ред. и предисл. В. П. Натаченко]. – СПб. ; М. : Университетская книга : АСТ, 1997. – 352 с.
25. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии : [пер. с англ.] / К. Роджерс ; [пер. с англ. О. Кондрашовой, Р. Кучкаровой, Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной, М. Злотник]. – М. : Апрель Пресс, изд-во Эксмо, 2002. – 976 с.
26. Семке В.Я. Психическое здоровье и общество / В. Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 1996. – № 1. – С. 5–7.
27. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки життєвих завдань стосовно психологічного здоров'я / Ж.В. Сидоренко // Соціальна психологія. – 2010. – №2. – С. 85–93.
28. Торохтий В. С. Психологическое здоровье семьи и пути его изучения / В. С. Торохтий // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1996. – № 3. – С. 36–44
29. Тунгусова Т. А. Психологическое здоровье как фактор социальной «успешности» старшего школьника / Т.А. Тунгусова // Проблемы социальной дезадаптации детей и подростков и принципы ее профилактики: сб. науч. трудов. – М., 1993. – С. 79–94.
30. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 18–33.
31. Ellis, A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Spinger Publishing Company, 1987. – P. 18–20.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Aleksandrovskij, Ju. A. Pogranichnye psichieskie rasstrojstva : uchebnoe posobie / Ju. A. Aleksandrovskij. – Rostov n/D : Feniks, 1997. – 576 s.
2. Anan'ev V. A. Psihologija zdorov'ja : uchebnik / V. A. Anan'ev. – SPb.: Rech', 2006. – 384 s.
3. Assadzhioli R. Tipologija psihosinteza: sem' osnovnyh tipov lichnosti. Duhovnoe razvitie i nervnye rasstrojstva : [per. s nem.] / Roberto Assadzhioli. – Moskva : Mir Uranii, 2008. – 150 s.
4. Belov V. P. Reabilitacija bol'nyh kak celostnaja sistema / V. P. Be'lov, A. V. Shmakov // Vestnik AMN SSSR. – 1987. – № 34. – S. 60–67.
5. Bratus' B. S. Anomalii lichnosti / B. S. Bratus'. – M. : Mysl', 1988. – 301 s.
6. Burlachuk L. F. Psihoterapija : uchebnik dlja vuzov / L. F. Burlachuk, A. S. Kocharjan, M. E. Zhidko. – SPb. : Piter, 2003. – 264 s.
7. Garanjan N. G. Integrativnaja psihoterapija trevoznyh i depressivnyh rasstrojstv / N. G. Garanjan, A. B. Holmogorova // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. – 1996, № 3. – S. 112–140.
8. Dubrovina I. V. Psichieskoe zdorov'e detej i podrostkov : uchebnoe posobie / I. V. Dubrovina. – M. : Akademija, 2000. – 256 s.
9. Dudchenko Z. F. Psihologicheskie osobennosti podderzhanija pro-fes-sio-nal'nogo zdorov'ja (na primere prepodavatelej vuzov) : avtoref. diss. ... / Z. F. Dudchenko, 2003. – 28 s.
10. Zavhorodnia O. V. Psykholohichne zdorovia liudyny: teoretychni aspekty ta prykladni aspekty : monohrafiia / O. V. Zavhorodnia, L. O. Kurhanska – K. : DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2008. – S. 43–50.
11. Kozlov A. V. Metodyka diahnozyky psykholohyčeskoho zdorovia / A. V. Kozlov // Zhurnal «Perspektyvy nauky y obrazovanyia». – №6(12). – 2014. – S. 110 – 117.
12. Maksymenko S. D. Osoblyvosti prohozuvannia vnutrishnikh liniy psykhichnoho zdorovia osobystosti / S. D. Maksymenko // Problemy suchasnoi psykholohii. – 2013. – № 2. – S. 4–14.
13. Maslou A. G. Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki / A. G. Mas-lou. – SPb. – Evrazija, 1997. – 430 s.
14. Menegetti A. Psihosomatika : praktičeskoe posobie / A. Mane-get-ti. – 2004. – 256 s.
15. Meshherjakov B. Bol'shoj psihologičeskij slovar' : slo-var' / B. Meshherjakov, V. Zinchenko. – SPb. : Prajm-EVROZNAK, 2004. – 672 s.
16. Moliako V. O. Zdibnosti, tvorchist, obdarovanist: teoriia, metody-ka, rezultaty doslidzhen : posibnyk / V. O. Moliako, O. L. Muzyka. – Zhy-tomyr : Vyd-vo Ruta, 2006. – 320 s.
17. Olport G. Stanovlenie lichnosti: izbrannye trudy / G. Olport. – M. : Smysl, 2002. – 462 s.
18. Pahal'jan V. Je. Razvitie i psihologičeskoe zdorov'e : uchebnik / V. Je. Pahal'jan. – SPb. : Piter, 2006. – 240 s.
19. Perlz F. Teorija geshtal'tterapii : uchebnik / F. Perlz. – M. : Institut Obshegumanitarnykh Issledovanij, 2004. – 384 s.
20. Petrovskij A. V. Teoreticheskaja psihologija : uchebnoe posobie / A.V. Petrovskij, M. G. Jaroshevskij. – M. : Akademija, 2003. – 496 s.
21. Pomytkin E. O. Psykholohiia dukhovnoho rozvytku osobystosti : monohrafiia / E. O. Pomytkin. – K. : Nash chas, 2005. – 280 s.22. Psihologija zdorov'ja : uchebnik dlja vuzov / pod red. G. S. Niki-forova. – SPb : Piter, 2006. – 607 s.
23. Psykholohiia zdorovia liudyny / za red. I. Ya. Kotsana.– Lutsk: RVV – «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky,

2011.– 430 s.

24. Rajh V. Seksual'naja revoljucija : [per. s nem.] / V. Rajh ; [per. s nem. V.A. Brun, obshh. red. i predisl. V. P. Natachenko]. – SPb. ; M. : Uni-versitetskaja kniga : AST, 1997. – 352 s.

25. Rodzhers K. Iskustvo konsul'tirovanija i terapii : [per. s angl.] / K. Rodzhers ; [per. s angl. O. Kondrashovoj, R. Kuchkarovoj, T. Rozhkovoj, Ju. Ov-chinnikovoj, G. Pimochkinoj, M. Zlotnik]. – M. : Aprel' Press, izd-vo Jeksmo, 2002. – 976 s.

26. Semke V. Ja. Psihicheskoe zdorov'e i obshhestvo / V. Ja. Semke // Si-birskij vestnik psichiatrii i narkologii. – 1996. – № 1. – S. 5–7.

27. Sydorenko Zh. V. Sotsialno-psykholohichni peredumovy postanovky zhyttievkykh zavdan stosovno psykholohichnoho zdorovia / Zh. V. Sydorenko // So-tzialna psykholohiia. – 2010. – №2. – S. 85–93.

28. Torohtij V. S. Psihologicheskoe zdorov'e sem'i i puti ego izu-chenija / V. S. Torohtij // Vestnik psihosocial'noj i korrekcionno-reabilitacionnoj raboty. – 1996. – № 3. – S. 36–44

29. Tungusova T. A. Psihologicheskoe zdorov'e kak faktor social'-noj «uspeshnosti» starshego shkol'nika / T. A. Tungusova // Problemy soci-al'-noj dezadaptacii detej i podrostkov i principy ee profilaktiki: sb. nauch. trudov. – M., 1993. – S. 79–94.

30. Shuvalov A. V. Gumanitarno-antropologicheskie osnovy teorii psihologicheskogo zdorov'ja / A. V. Shuvalov // Voprosy psihologii. – 2004. – № 6. – S. 18–33.

31. Ellis, A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. – R. 18–20.

Shevchenko, A.M. Theoretical aspects of research on psychological health. *The author discusses the key definitions of psychological health and makes a comparative analysis of the concepts of health, psychological health and mental health. The author proposes a new interpretation of psychological health as a dynamic state of internal well-being (coherence) of the individual, which provides optimal actions and behaviors when interacting with external objective conditions and other people, thus allowing an individual to actualize their own psychological potentials. Mental health is defined as the state of mental well-being, which is characterized by the absence of abnormal mental symptoms and provides adequate regulation of behaviors and activities.*

Analysis of various scientific approaches allowed determining psychological health criteria, which include socio-psychological, individual-psychological and value criteria.

The author also discusses the following models of psychological health: a) a psychologically healthy individual is a free and independent person; b) a psychologically healthy individual is a mature person; c) a psychologically healthy individual has their own identity; d) a psychologically healthy individual is realized and satisfied in all activities.

Key words: *health, psychological health, mental health, psychological health criteria, psychological health models*

Відомості про автора

Шевченко Антоніна Михайлівна, старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти», кандидат психологічних наук, м. Київ, Україна.

Shevchenko, Antonina Mykhailivna, PhD, Dept. of pedagogy, psychology and management, Academy of Continuous Education, Kyiv, Ukraine.

E-mail: t131103@ukr.net

Отримано 1 лютого 2018 р.
Рецензовано 5 лютого 2018 р.
Прийнято 9 лютого 2018 р.