

УДК 159.923'956.2

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/59-2-41>**Наталія МАКОГОНЧУК,***orcid.org/0000-0001-7378-8917*

кандидат педагогічних наук, доцент,

старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
(Хмельницький, Україна) wysenka@ukr.net**Наталія ГОЛЯРДИК,***orcid.org/0000-0001-9624-7582*

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
(Хмельницький, Україна) ambassador2151@gmail.com**Олена ГЕВКО,***orcid.org/0000-0002-6677-029X*старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
(Хмельницький, Україна) gevkoalena@gmail.com

ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПАРАДИГМІ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті проаналізовано проблему збереження психічного та психологічного здоров'я здобувачів освіти. Визначено, що існують методи корекції психофізичних відхилень та корекції нервової системи дітей та молоді. З'ясовано, що важливим є підвищення працездатності здобувачів освіти. Визначено, що основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. Констатовано, що психологічна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. З'ясовано, що психічне здоров'я людини значною мірою залежить від здорового способу життя, від дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних взаємин у побуті, усунення шкідливих звичок. Визначено, що існує потреба у активізації захисних механізмів дитячого та юнацького організму та профілактиці шкідливих звичок.

Мета статті – проаналізувати деякі аспекти психічного та психологічного здоров'я особистості.

Наукова новизна. Визначено необхідність формування ціннісного ставлення у здобувачів вищої освіти до власного психічного та психологічного здоров'я.

Висновки. 1. Обґрунтовано, що сьогодні погіршується стан психічного та психологічного здоров'я особистості, який виникає внаслідок кризової ситуації в життєдіяльності особистості через війну та економічні негаразди. 2. Визначено, що актуальною нині є проблема збереження психічного та психологічного здоров'я здобувачів освіти. 3. Визначено, що психічне здоров'я – стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності. 4. Висвітлено, що психологічне здоров'я людини – це правильне сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, вміння оцінювати свої та чужі вчинки, приймати відповідальні рішення та відстоювати власну думку. 5. Доведено, що освітні заклади повинні спрямовувати мотивацію здобувачів освіти на збереження здоров'я і потребу його підтримувати.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, здобувачі освіти, збереження здоров'я, мотивація на збереження здоров'я.

Nataliia MAKOHONCHUK,
orcid.org/0000-0001-7378-8917

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;
Senior Lecturer at the Psychology, Pedagogics and Social-Economic Disciplines Department
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi
(Khmelnyskyi, Ukraine) wysenka@ukr.net*

Nataliia GOLIARDYK,
orcid.org/0000-0001-9624-7582

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor;
Associate Professor at the Psychology, Pedagogics and Social-Economic Disciplines Department
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi
(Khmelnyskyi, Ukraine) ambassador2151@gmail.com*

Olena GEVKO,
orcid.org/0000-0002-6677-029X

*Senior Lecturer at the Psychology, Pedagogics and Social-Economic Disciplines Department
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi
(Khmelnyskyi, Ukraine) gevkoalena@gmail.com*

MENTAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITY IN THE PARADIGM OF MODERN HIGHER EDUCATION

The article analyzes the problem of preserving the mental and psychological health of education seekers. It was determined that there are methods of correcting psychophysical abnormalities and correcting the nervous system of children and young people. It was found out that it is important to increase the working capacity of the students. It was determined that psychological health is the basis of a person's full-fledged development. It was established that psychological science distinguishes the spheres of mental and psychological health. It was found that a person's mental health largely depends on a healthy lifestyle, on compliance with certain rules related to the regime of motor activity, nutrition, normal relationships in everyday life, elimination of bad habits. It was determined that there is a need to activate the protective mechanisms of children's and youth's bodies and prevent bad habits.

The purpose of the article is to analyze some aspects of mental and psychological health of the individual.

Scientific novelty. The necessity of forming a valuable attitude of higher education students towards their own mental and psychological health has been determined.

Conclusions. 1. It is justified that today the state of mental and psychological health of an individual is deteriorating, which arises as a result of a crisis situation in the life of an individual due to war and economic troubles. 2. It was determined that the problem of preserving the mental and psychological health of students of education is currently relevant. 3. It was determined that mental health is a state of mental well-being of a person, characterized by the absence of painful mental manifestations and the possibility of conscious regulation of behavior and activity. 4. It is highlighted that a person's psychological health is a correct perception of reality, an adequate response to events, the ability to evaluate one's own and others' actions, make responsible decisions and defend one's own opinion. 5. It has been proven that educational institutions should direct the motivation of students to preserve health and the need to maintain it.

Key words: *mental health, psychological health, education seekers, health maintenance, motivation to maintain health.*

Постановка проблеми. Актуальною нині є проблема збереження психічного здоров'я здобувачів освіти, методами корекції психофізичних відхилень, резервами підвищення резистентності організму і стійкості психіки, корекції нервової системи дітей та молоді, активізації захисних механізмів дитячого та юнацького організму, підвищенню працездатності здобувачів, профілактиці шкідливих звичок та іншим не менш важливим питанням присвячені праці низки вітчизняних вчених, зокрема: О. Степанов та ін. (Психологічна енциклопедія, 2006).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій вітчизняній літературі існує значна

кількість наукових праць щодо психологічного та психічного здоров'я. Так, різні аспекти психічного здоров'я досліджують вітчизняні вчені: А. Борисюк (психічне здоров'я як соціально-психологічну проблему); І. Шаронова (психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження); М. Тимофіїва та О. Двіжона (психологію здоров'я та духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості).

Важливою проблемою вітчизняні вчені вважають і психологічне здоров'я особистості. Л. Коробка аналізує психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя;

О. Чабан, О. Хаустова є дослідниками психосоматичної медицини.

Мета статті – проаналізувати деякі аспекти психічного та психологічного здоров'я особистості.

Для реалізації мети нашого дослідження використано такі теоретичні й емпіричні методи: *теоретичний аналіз, порівняння та зіставлення* – для визначення стану розкриття проблеми дослідження у сучасній педагогічній та психологічній науковій літературі, вивчення словників, енциклопедій, авторефератів, дисертацій, Інтернет-ресурсів, досвіду роботи науково-педагогічних працівників вищої школи України – *діагностування* (опитування – анкетування, бесіда; спостереження – педагогічне спостереження, самоспостереження; тестування).

Наукова новизна. Визначено необхідність формування ціннісного ставлення у здобувачів вищої освіти до власного психічного та психологічного здоров'я.

Стаття доповнила методологію та інструментарій подальших емпіричних досліджень деяких аспектів психічного та психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. На тлі війни в Україні, яку розв'язала Росія у XXI столітті зростає кількість соматичних та психічних розладів. Загальновідомо, що «стан здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, на 20% – від оточуючого середовища, на 20% – від генотипу і лише на 10% – від рівня розвитку медичного обслуговування». На сьогодні «медицина не у змозі істотно впливати на здоров'я» людини. Виникає потреба пошуку ефективних засобів, спрямованих на збереження як психічного, так і психологічного здоров'я особистості (Борисюк, 2006: 27–30).

Погіршення психічного та психологічного здоров'я особистості виникає внаслідок кризової ситуації в життєдіяльності особистості. Маємо констатувати, що у трактуванні поняття «здоров'я» в наш час немає єдиної думки науковців. Офіційно прийнятим вважається визначення ВООЗ, згідно з яким «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін».

Найчастіше під психофункціональними розладами типу невизначеного почуття тривоги, загальної пригніченості, стану незадоволеності, підвищеної дратівливості не прийнято вважати хворобою.

Медичні працівники зазначають, що в процесі диспансеризації й профілактичних огля-

дів, як правило, виявляються або виключаються всі відомі захворювання й анатомічні дефекти, і залежно від діагнозу кожна людина потрапляє в групу здорових або хворих.

Як стверджують вітчизняні вчені І. Шаронова, М. Тимофіїва та О. Двіжона (Шаронова, 2013: 740; Тимофіїва & Двіжона, 2009: 26–27), «біопсихосоціальна природа людини зумовлює визначення в структурі здоров'я наступних компонентів:

1. Фізичне (соматичне) здоров'я – це природний стан організму, який забезпечує нормальне функціонування всіх органів і систем людини. Якщо добре працюють всі органи і системи, то весь організм правильно функціонує, фізично розвивається.

2. Соматичне здоров'я розглядається як позитивні біологічні якості особистості (працездатність, тривалість життя, репродуктивна здатність).

3. Психічне здоров'я – повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності.

4. Соціальне здоров'я – це характеристика взаємодії людини й суспільства, критерій прийняття людиною соціальних норм і цінностей даного суспільства. Позитив у соціальних взаєминах (законослухняність, толерантність, активність, комунікабельність).

5. Духовне здоров'я – постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до постійного розвитку і збагачення особистості» (Тимофіїва & Двіжона, 2009: 26–27).

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності. Розкриваючи поняття психічного здоров'я, Всесвітня організація охорони здоров'я виокремлює «сім компонентів: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного; 2) постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності і реалізація її; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин» (Психологічна енциклопедія, 2006).

Ми поділяємо думку дослідників, які стверджують, що психічне здоров'я здобувачів вищої освіти різних спеціальностей значною мірою зале-

жить від здорового способу життя, від дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних взаємин у побуті, усунення шкідливих звичок. Позитивно налаштовані здобувачі освіти, які мають чіткі цілі в житті і не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так психічного і психологічного здоров'я.

На основі аналізу наукової психологічної літератури можна дійти висновку, що «психічне здоров'я» – це таке функціонування психіки, яке забезпечує гармонійну взаємодію з навколишнім світом, суспільством, його класами, соціальними групами, адекватність поведінки, ефективність освітньої, професійної, побутової діяльності та здійснення особистісного розвитку кожної особистості, а для нашого емпіричного дослідження – здобувача вищої освіти як бакалаврату, так й магістратури.

Також важливо пам'ятати, згідно з працями Т. Парсонса, «психічне здоров'я можна визначати як стан оптимальної працездатності індивіда у процесі ефективного виконання ролей і завдань, які відповідають його соціальному статусу». Отже, психічно здоровою можна назвати людину, яка оптимально відповідає різноманітним рольовим очікуванням і в змозі впоратися з повсякденними вимогами в процесі життєдіяльності. Психічні процеси здорової людини (здобувача вищої освіти як бакалаврату, так й магістратури) характеризуються адекватним сприйняттям себе, розвиненими здібностями концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, здатністю до логічної обробки інформації, критичністю мислення, креативністю.

Розглянемо структуру психічного здоров'я, яка має такі складові: особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я); рівень психофізіологічного здоров'я (має важливе значення для професійної підготовки фахівців гуманітарного напрямку).

Як психіатри, так й психологи стверджують, що «психічне здоров'я людини характеризується відсутністю виражених нервово-психічних розладів, певним резервом сил, що уможливує подолання несподіваних стресів або важкої ситуації, а також стійкою рівновагою між організмом та навколишнім середовищем». Зауважимо, що знання цієї тези особливо важливе для підготовки фахівців гуманітарного напрямку (Шаронова, 2013: 741).

Для нашого дослідження необхідно також пам'ятати ознаки психічного здоров'я, які віді-

лив К. Ясперс: «1) здатність концентрувати увагу на предметі; 2) утримувати інформацію в пам'яті; 3) логічне опрацювання інформації; 4) адекватна орієнтація особистості у просторі та часі». Вважаємо ці ознаки базовими та такими, на які спирається базовий зміст психічного здоров'я як особистості взагалі, так й здобувачів вищої освіти.

Необхідно розглянути критерії психічного здоров'я. Вітчизняні науковці наголошують на комплексному підході до оцінки психічного і соціального здоров'я. Найбільш повний перелік критеріїв психічного здоров'я представлений у працях Н. Лакосіної та Г. Ушакова. Що є вкрай важливим для нашого емпіричного дослідження психічного та психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти. До них автори зараховують «причинну обумовленість психічних явищ, їх необхідність, упорядкованість; максимальне наближення суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності; гармонію між відображуваною дійсністю та ставленням людини до неї; відповідність реакцій (як фізичних, так і психічних) силі і частоті зовнішніх подразників; критичний підхід до обставин життя; здатність до самоуправління поведінкою згідно з нормами, що встановлюються у різних колективах; адекватність реакцій на суспільні обставини (соціальне середовище); почуття відповідальності за нащадків і близьких членів сім'ї; почуття постійності та ідентичності переживань в однотипних обставинах; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій; самоствердження у колективі; здатність до планування та реалізації свого життєвого шляху» (Борисюк, 2013: 48).

Визначимо фактори, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. Такими є: тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухливий спосіб життя, зовнішні подразники (наприклад, шум). Збереження психічного здоров'я несумісне з вживанням будь-яких психоактивних речовин. Необхідно пам'ятати, що нікотинова залежність є найбільш розповсюдженим психічним розладом. Нікотин, не допомагає позбавитися стресу, а, навпаки, підвищує його рівень, і це сприяє розвитку важких психічних розладів, станів та хвороб.

Для нашого дослідження необхідно розглянути й сферу психічних станів здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. В цій сфері до критеріїв психічного здоров'я здобувачів відносять «емоційну стійкість; зрілість почуттів згідно з віком; самовладання щодо негативних емоцій (найбільш

руйнівні з них – страх, гнів, жадібність, заздрість); вільний, природний вияв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного (оптимального) самопочуття». Серед властивостей особистості: оптимізм; зосередженість (відсутність метушливості); врівноваженість; моральність (чесність, справедливість); адекватний рівень домагань; почуття відповідальності; впевненість у собі; вміння звільнитися від потаємних образ; незалежність; почуття гумору; доброзичливість; самоповага; адекватна самооцінка; самоконтроль; воля; енергійність, активність; цілеспрямованість (Тимофієва, 2008: 23–27).

Для фахової підготовки здобувачів вищої освіти України необхідно зважувати на те, що «психічне здоров'я» стосується, окремих психічних процесів і механізмів. Також до сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя будь якої особистості складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, образів уяви, почуттів. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Психічне здоров'я визначають також як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого становить відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію (Шаронова, 2013: 743).

Результати аналізу наукової психологічної літератури довели, що фізичні вправи впливають на відновлення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Нині це виявляється у: підвищенні психічної активності, за рахунок «стягування» застійних психічних напружень; інтенсифікації розвитку психічних процесів (пам'яті, сприймання, відчуття, концентрації уваги та ін.); виробленні релаксаційних, відновних механізмів, зниженні рівня тривожності, підвищенні настрою (Андрос, 1998: 64).

Напрями реалізації цінностей фізичної культури в соціокультурному просторі, для зняття надмірної нервово-психічної напруги, психічної скутості особистості фізичними вправами; рекреація і реабілітація за допомогою рухової активності є важливим елементом психічного здоров'я населення України. Зауважимо, що психічно здорова особистість – гармонійна, консолідована, врівноважена, що особливо важливо для сучасної парадигми вищої освіти України.

В межах нашого дослідження необхідно також розглянути й поняття «психологічне здоров'я». Як вважають вітчизняні дослідники, психологічне здоров'я знаходиться в тісному взаємозв'язку

з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного, філософського. Психологічне здоров'я робить кожного здобувача вищої освіти самодостатнім (Коробка, 2013). В наш час психологічна наука відстоює думку про те, що «основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я». Констатуємо, що психологічна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Більшість науковців стверджують, що психологічні зміни носять зворотній характер. При своєчасній діагностиці та професійній корекції здобувач освіти має змогу виробити засоби саморегуляції. З негативними психологічними змінами особистість може впоратися самостійно. Іноді психологічні зміни можуть набувати незворотнього характеру.

«Психологічне здоров'я» охоплює особистість загалом, тісно пов'язаний з вищими проявами людського духу і дозволяє виокремити і підкреслити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та інших аспектів (Коробка, 2013).

Маємо констатувати, що для нашого дослідження важливими є критерії психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, які виокремили вітчизняні та зарубіжні вчені: «самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без збитків 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), добре «розвинуту рефлексію, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях» (І. Дубровіна), «повноту емоційних та поведінкових проявів особистості» (В. Хомик), «опору на власну внутрішню сутність» (А. Созонов, Ф. Перлз). Важливим критерієм психологічного здоров'я здобувачів освіти також є «характер і динаміка основних процесів, які визначають душевне життя індивіда» (Л. Аболін), зокрема зміни його властивостей та особливостей на різних вікових етапах (К. Абульханова, Б. Братусь, Е. Еріксон).

Цінним є розуміння психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти різних спеціальностей представниками гештальт-терапії, які визначають такі його аспекти: саморегуляція (гомеостаз) – спонтанна здатність організму організувати своє усвідомлення і поведінку таким чином, щоби зняти напругу на межі контакту організм/

середовище і встановити відносну рівновагу; творче пристосування – здорове пристосування означає баланс між власними потребами людини і потребами інших людей (І. Булобаш, О. Мелешко, О. Смірнов та ін.) (Чабан&Хаустова, 2004).

Погоджуємося з вітчизняним науковцем А. Борисюком, що «психологічне здоров'я людини – це правильне сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, вміння оцінювати свої та чужі вчинки, приймати відповідальні рішення та відстоювати власну думку у конфліктній ситуації та дискусіях, тобто це – вміння, якості, які людина використовує щоденно. Звичайно, ступінь розвитку та вираженість залежно від вроджених особливостей можуть бути різними, велике відхилення від норми спричиняє дискомфорт та впливає на загальне здоров'я людини» (Борисюк, 2013: 49).

Наше дослідження формування ціннісного ставлення у здобувачів вищої освіти до власного психологічного здоров'я. Юнацький вік є сенситивним періодом для формування життєвих цінностей, мотивації та постановки життєвих завдань, зокрема спрямованих на досягнення психологічного здоров'я. З метою дослідження ціннісних аспектів ставлення до власного психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти проведено дослідження, у якому взяли участь 32 здобувача 3 курсу бакалаврату та 1 курсу магістратури Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (спеціальність «Психологія» та «Соціальна робота»). Аналіз текстів творчих робіт учасників дослідження здійснювався за концепцією ціннісно-мотиваційної сфери М. Рокіча. Їм було запропоновано у довільній формі викласти письмово свої думки на задану тему: «Найважливіші цінності мого життя», відповідно до якої цінності поділяються на термінальні та інструментальні, де здоров'я (фізичне і психічне) належить до цінностей термінальних.

У п'ятьох досліджуваних термін «здоров'я» не згадується як життєва цінність (середній вік – 20 років), (здоров'я сприймається як щось саме по собі зрозуміле). Решта учасників експерименту назвали здоров'я серед своїх життєвих цінностей, проте лише 3 осіб здійснили диференціацію між здоров'ям психічним і фізичним, а про здоров'я психологічне окремо згадано лише в двох творах. Заслугує на увагу ще одна особливість: у більшості творів (72%) здоров'я трактується радше як інструментальна, а не як термінальна цінність. З цього можна зробити припущення, що мотивації на збереження здоров'я і потреби його підтримувати (зокрема психічне і психологічне) немає.

Висвітлення окремих аспектів дослідження проблеми психічного та психологічного здоров'я дозволили сформулювати наступні висновки.

Висновки. 1. Обґрунтовано, що сьогодні погіршується стан психічного та психологічного здоров'я особистості, який виникає внаслідок кризової ситуації в життєдіяльності особистості через війну та економічні негаразди. 2. Визначено, що актуальною нині є проблема збереження психічного та психологічного здоров'я здобувачів освіти. 3. Визначено, що психічне здоров'я – стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності. 4. Висвітлено, що психологічне здоров'я людини – це правильне сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, вміння оцінювати свої та чужі вчинки, приймати відповідальні рішення та відстоювати власну думку. 5. Доведено, що освітні заклади повинні спрямовувати мотивацію здобувачів освіти на збереження здоров'я і потребу його підтримувати.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо окремі еталони психічного та психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти України різних спеціальностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. Т. 2. 1998. № 2. С. 64.
2. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Психологічні науки: збірник наукових праць*. Т. 2. Вип. 10(91). 2013. С. 46–51.
3. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць*. Луганськ: Вид-во СНУ імені В. Даля, 2006. № 5 (16). С. 27–30.
4. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. URL: <http://www.social-science.com.ua/pubniKaцiH/489> (дата звернення 21.11.2022).
5. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
6. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету: збірник наукових праць*. Вип. 414–415. Філософія. Чернівці: Рута, 2008. С. 23–27.
7. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги-XXI, 2009. 296 с.
8. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психосоматична медицина: Аспекти діагностики та лікування. Київ: ТОВ «ДСГ Лтд», 2004. 96 с.

9. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. С. 738–747.

REFERENCES

1. Andros, M. Ye. (1998). *Psikhichne zdorovia osobystosti: psykholohichne konsultuvannya kerivnykiv shkil*. [Mental health of the individual: psychological counseling of school leaders]. *Osvita i upravlinnia – Education and management*, T. 2, № 2, pp. 64 [in Ukrainian].
2. Borysiuk, A. S. (2013). *Do problemy psikhichnoho ta psykholohichnoho zdorovia molodi*. [To the problem of mental and psychological health of young people]. *Psykholohichni nauky: zbirnyk naukovykh prats – Psychological sciences: a collection of scientific papers*. T. 2, Vyp. 10(91), pp. 46–51 [in Ukrainian].
3. Borysiuk, A. S. (2006). *Psikhichne zdorovia yak sotsialno-psykholohichna problema*. [Mental health as a socio-psychological problem]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats – Theoretical and applied problems of psychology: a collection of scientific works*, Luhansk: Vyd-vo SNU imeni V. Dalia, № 5 (16), pp. 27–30 [in Ukrainian].
4. Korobka, L. (2013). *Psykholohichne zdorovia liudyny v konteksti zdorovoho sposobu zhyttia*. [Psychological health of a person in the context of a healthy lifestyle]. URL: <http://www.social-science.com.ua/nybniKau,iH/489> (data zvernennia 21.11.2022) [in Ukrainian].
5. *Psykholohichna entsyklopediia* (2006). [Psychological encyclopedia]. / Avtor-uporiadnyk O. M. Stepanov. Kyiv: "Akademvydav" [in Ukrainian].
6. Tymofieva, M. P. (2008). *Dukhovnist yak chynnyk formuvannia psikhichnoho zdorovia osobystosti*. [Spirituality as a factor in the formation of a person's mental health]. *Naukovyi visnyk Chernivetskoho universytetu: zbirnyk naukovykh prats – Scientific bulletin of Chernivtsi University: collection of scientific papers*, Vyp. 414–415. Filosofiia. Chernivtsi: Ruta, pp. 23–27 [in Ukrainian].
7. Tymofieva, M. P., Dvzhona, O. V. (2009). *Psykholohiia zdorovia: [Health psychology]: navchalnyi posibnyk* [Tutorial]. Chernivtsi: Knyhy-XXI [in Ukrainian].
8. Chaban, O. S., Khaustova, O. O. (2004). *Psykhosomatychna medytsyna: Aspekty diahnozyky ta likuvannia*. [Psychosomatic medicine: Aspects of diagnosis and treatment], Kyiv: TOV «DSH Ltd» [in Ukrainian].
9. Sharonova, I. V. (2013). *Psikhichne zdorovia osobystosti yak predmet psykholohichnoho doslidzhennia*. [Mental health of the individual as a subject of psychological research]. *Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats – Problems of modern psychology: a collection of scientific papers*, K-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Випуск 20, pp. 738–747 [in Ukrainian].