

УДК 616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2025-1-10>

Анатолій Володимирович МИХАЛЬСЬКИЙ,

кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
E-mail: mavanat@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7537-7775

Юлія Анатоліївна МИХАЛЬСЬКА,

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психолого-медико-педагогічних основ корекційної роботи,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
E-mail: iuliamy@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8378-5928

СУТНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ВИЗНАЧЕННЯ, КРИТЕРІЇ, РАННІ ПРОЯВИ РОЗЛАДІВ

Анотація. *Вступ.* В сучасних умовах спостерігається значний вплив на людину несприятливих зовнішніх чинників, що негативно позначається на психічному здоров'ї людини. Найчастіше формування нервово-психічних розладів зумовлено стресом, причиною якого є війна, фінансові складнощі, втрата роботи або джерела доходу та ін.

Мета. Метою публікації є узагальнення досліджень щодо проблеми психічного здоров'я, розкриття поняття психічного здоров'я, визначення його критеріїв, ознак погіршення здоров'я та формами психологічної допомоги, спрямованими на збереження психічного здоров'я.

Наукова новизна. Через війну Росії з Україною, за даними ВООЗ, у кожного четвертого українця можливі розлади психіки і відповідно психологічної підтримки потребуватимуть все більше людей. Саме тому є актуальним дослідження психічного здоров'я особистості в сучасних умовах, раннє виявлення симптомів можливих нервово-психічних розладів та застосування ефективних заходів збереження психічного здоров'я.

Результати. Поняття «психічне здоров'я» не можна вважати на даний час концептуально визначеним і однозначним. Як наслідок на сьогодні не існує єдиного визначення «психічного здоров'я». На нашу думку психічне здоров'я характеризується відсутністю симптомів і синдромів психічного розладу, наявністю соціальної адаптації та дозволяє людині поводитися адекватно і успішно адаптуватися до навколишнього середовища.

Визначити стан психічного здоров'я допомагає використання критеріїв психічного здоров'я рекомендованих ВООЗ. Негативний вплив на психічне здоров'я проявляють тривалі негативні стресові ситуації, фінансова нестабільність, невпевненість у завтрашньому дні, інформаційне перевантаження, стрімкі соціальні зміни, малорухомий спосіб життя та інше.

Погіршення психічного здоров'я різноманітні і можуть проявлятися різними ознаками. Залежно від їх проявів умовно можна виділити фізіологічні (розлади сну, апетиту, порушення роботи органів травлення, швидка стомлюваність або зайва активність, рухова загальмованість або гіперактивність, болі різної локалізації), емоційно-когнітивні (тривожність, дратівливість, пригніченість або підвищений настрій, зниження уваги) та соціальні ознаки (труднощі в комунікації, відсутність життєвих інтересів, мотивації, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами і т.п.).

Ефективним способом збереження психічного здоров'я є групова психологічна допомога, застосування арт-терапії, аутотренінг і т.п. Важливими заходами, що забезпечують зміцнення і захист психічного здоров'я людини є наступні: профілактика стресових станів на робочих місцях; зниження рівня бідності; створення комфортних умов для проживання; дотримання принципів здорового способу життя та ін.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, критерії психічного здоров'я, складові здоров'я, моделі психічного здоров'я, ознаки погіршення психічного здоров'я.

Anatolii Volodymyrovych MYKHALSKYI,

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Inclusive Education,
Rehabilitation and Humanitarian Sciences,
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education "Kamianets-Podilskyi State Institute"
E-mail: mavanat@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7537-7775

Yuliia Anatoliivna MYKHALSKA,
Candidate Of Psychological Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Psychological,
Medical and Pedagogical Basics of Correctional Work,
Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University
E-mail: iuliiamy@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8378-5928

THE ESSENCE OF MENTAL HEALTH: DEFINITION, CRITERIA, EARLY MANIFESTATIONS OF DISORDERS

Abstract. Introduction. In modern conditions, there is a significant impact on a person of adverse external factors, which negatively affects a person's mental health. Most often, the formation of neuropsychiatric disorders is due to stress, the cause of which is war, financial difficulties, loss of work or source of income, etc.

Aim. The purpose of the publication is to analyze scientific, practical and theoretical investigations of mental health problem, to reveal the concept of mental health, to determine its criteria, signs of health deterioration and forms of psychological assistance aimed at preserving mental health.

Scientific novelty. Due to the war between Russia and Ukraine, according to WHO, a quarter of Ukrainians are at risk of developing mental disorders in the future, and accordingly, more and more people will need psychological support. That is why it is important to study the mental health of individuals in modern conditions, early detection of symptoms of possible neuropsychiatric disorders, and the use of effective measures to preserve mental health.

Results. The concept of "mental health" cannot be considered conceptually defined and unambiguous at the moment. As a result, there is no single definition of "mental health" today. In our opinion, mental health is characterized by the absence of symptoms and syndromes of mental disorder, the presence of social adaptation and allows a person to behave adequately and successfully adapt to the environment.

The use of mental health criteria recommended by the WHO helps to determine the state of mental health. Negative effects on mental health are manifested by prolonged negative stressful situations, financial instability, uncertainty about the future, information overload, rapid social changes, a sedentary lifestyle, etc.

Mental health deterioration is diverse and can manifest itself in various signs. Depending on their manifestations, it is possible to conditionally distinguish physiological (sleep disorders, appetite, digestive disorders, fatigue or excessive activity, motor inhibition or hyperactivity, pain of various localization), emotional and cognitive (anxiety, irritability, depression or elevated mood, decreased attention) and social signs (difficulties in communication, lack of life interests, motivation, alcohol and drug abuse, etc.)

An effective way to maintain mental health is group psychological assistance, the use of art therapy, auto-training, etc. Important measures that ensure the strengthening and protection of a person's mental health are the following: prevention of stressful conditions in the workplace; reduction of poverty; creation of comfortable living conditions; adherence to the principles of a healthy lifestyle, etc.

Key words: health, mental health, mental health criteria, components of health, models of mental health, signs of deterioration of mental health.

Вступ. Реалії сучасного світу такі, що все більше ми стикаємось із зростанням навантаження на нервову систему та психіку зумовлену величезним потоком інформації, прискоренням ритму життя, різними негативними чинниками, конфліктами, непередбачуваністю, епідеміями, а в останні роки і війною. Усі ці несприятливі чинники формують емоційну напругу, психічне перенапруження та призводять до нервово-психічних розладів, що негативно позначається на психічному здоров'ї людини.

Проведені соціологічні опитування вказують на те, що 71% українців відчуває стрес або сильну знервованість. Серед причин на першому місці – повномасштабна війна з Росією (72%) і фінансові складнощі (44%) [15].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), через війну Росії з Україною чверті українців у майбутньому загрожують розлади психіки. Імовірність часткової втрати психічного здоров'я громадян нашої держави у тривалій перспективі наголошує й Міністерство охорони здоров'я України. Очікується, що психологічної підтримки потребуватимуть приблизно 15 млн. людей, причому майже 20% із них будуть потребувати медикаментозного лікування та допомоги лікарів-психіатрів і психотерапевтів [14, с. 209].

Згідно із глобальними оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина (22%), яка проживала в районі, що постраждав від конфлікту, упродовж 10 років буде мати якусь форму психічного розладу, від легкої депресії або тривожності до психозу; і майже кожна десята людина (9%) буде мати помірний або важкий психічний розлад [19].

Враховуючи зростання негативного впливу на особистість різних зовнішніх чинників, які згубно впливають на здоров'я людини загалом і на психічне здоров'я зокрема, а також зростання кількості психічних розладів, актуальним є дослідження психічного здоров'я особистості в сучасних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для розуміння природи психічного здоров'я, однією із перших, була розроблена біомедична модель, у якій оцінка здоров'я людини зводилася лише до фізіологічних характеристик. Пізніше на противагу їй була розроблена біопсихосоціальна модель [17].

Проблеми психічного здоров'я в медицині і психології розглядають з різних позицій. Медична модель оцінює психічне здоров'я як вірогідність виникнення хвороби. Ця модель вже багато років розглядає психічне здоров'я людини з точки зору психіатрії і невропатології. Перша із них вивчає основні тенденції та особливості протікання і лікування психічних хвороб, а друга – психічні розлади при різних неврозах. Біомедична модель базується на припущенні, що всі хвороби мають патологію як єдину основну причину, а її ліквідація призведе до повернення нормального стану здоров'я.

Біомедичну модель психічних захворювань, за її механістичний підхід часто критикували, внаслідок чого вона пізніше була розширена, до неї включили психологічні та соціальні фактори.

Інший підхід до розуміння природи психічного здоров'я було покладено З. Фройдом. На його думку весь спектр негативних емоційних переживань (депресія, тривожність та ін.) є суб'єктивною стороною цих конфліктів, що виникають при неузгодженні цілей, які ставить собі людина, і їх досягнення.

У 2002 році ВООЗ, як основа для Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я була прийнята біопсихосоціальна модель. Ця модель розглядає взаємозв'язок між біологією, психологією та факторами соціального середовища у впливі на здоров'я.

Згідно з біопсихосоціальною моделлю, людина визначається як цілісний організм, у якому біологічні, психологічні та соціальні чинники перебувають у постійному взаємозв'язку. Відповідно до цього уявлення про здоров'я людини, причини захворювань та надання їй допомоги залежать від особливостей та стану кожного з перелічених чинників [7, с. 18].

До проблем дослідження здоров'я з кожним роком залучаються фахівці все нових і нових спеціальностей. Це зумовлено тим, що специфіка здоров'я не може бути обмежена окремими (біологічними, соціальними або духовними) аспектами буття [20].

Українські та зарубіжні вчені давно приділяли велику увагу дослідженню проблем здоров'я. Зокрема це М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, М. С. Гончаренко, В. Г. Грибан, А. В. Магльованний, К. Байер, І. І. Брехман, П. Брегг та інші. Однак Феномен здоров'я вони досліджували з позиції медичного підходу.

Проблема психологічного і психічного здоров'я для науки не є новою. Так, вивченням цих питань займалися зарубіжні психологи і психіатри, зокрема: А. Адлер, А. Асаджіолі, С. Гроф, А. Елліс, Е. Еріксон, К. Ерзміш, А. Маслоу, С. Московичі, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фройд, К. Г. Юнг та ін.

Зарубіжні науковці проблему психічного здоров'я розглядають з погляду різних концепцій особистості. Так, З. Фройд психічне здоров'я розглядав з точки зору психодинамічної теорії особистості, Е. Фромм – з гуманістичної теорії особистості, Дж. Кіллі – з когнітивної теорії особистості, Е. Еріксон – з еґо-теорії особистості.

Вплив війни на психічне здоров'я населення України в наш час вивчають, зокрема: Л. М. Карамушка, С. І. Лагутіна, М. В. Маркова, Н. О. Марута, О. С. Чабан, Л. М. Юр'єва та ін.

Незважаючи на те, що вивчення проблеми психічного здоров'я триває вже багато років, серед дослідників досі немає єдиного розуміння цього феномену.

Мета та завдання статті. Метою статті є узагальнення досліджень щодо проблеми психічного здоров'я, розкриття поняття психічного здоров'я, визначення його критеріїв, ознак погіршення здоров'я та форм психологічної допомоги, спрямованих на збереження психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значення здоров'я в житті кожної людини в умовах сьогодення стає надзвичайно актуальним. Приділяється все більше уваги пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я.

Багатьох людей, перш за все, цікавить фізична складова здоров'я, проте вона не єдина, хоча є дуже важливою. Щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло. На теперішній час здоров'я визначається багатьма складовими, які взаємопов'язані, й кожна з них у різній мірі впливає на здоров'я.

Здоров'я людини залежить від комплексу біологічних та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я, що у преамбулі статуту ВООЗ записано, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад [3, с. 3–8].

Виходячи із даного визначення людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.

Однак, таке визначення здоров'я не підтримується багатьма дослідниками, як таке, що є недосяжне й ідеалістичне [18, с. 168].

Фізична складова здоров'я визначає фізичний стан людини, її розвиток. Добрий фізичний стан дає можливість людині виконувати певні дії: рухатися, пристосовуватися до змін довкілля. Фізичне (соматичне) здоров'я залежить від того, наскільки добре виконують свою роботу всі системи організму: кістково-м'язова, серцево-судинна, дихальна, нервова, ендокринна та ін.

Соціальна складова показує ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем (сім'я, колектив, суспільство). Соціальне здоров'я це по суті стан благополуччя, що забезпечує ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем.

Психічна складова здоров'я включає спроможність правильно оцінювати й сприймати свої почуття і відчуття та здатність свідомо керувати своїм емоційним станом. Виходячи із зазначеного, можна визначити психічне здоров'я як стан благополуччя, що характеризується адекватною поведінкою організму людини та психічною адаптованістю до навколишнього. Психічне здоров'я безпосередньо впливає на фізичне здоров'я. Адже стан психіки може впливати на імунну систему, швидкість відновлення після хвороб, а також сприймання болю.

Духовна складова дає можливість адекватно оцінювати і сприймати свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїми емоціями та дозволяє людині сформулювати своє ставлення до всіх складових здоров'я.

Духовна складова пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості [2, с. 32].

Духовне здоров'я впливає на наше загальне благополуччя і якість життя, сприяє підтримці позитивних взаємин з іншими людьми, розвиває емпатію, любов, терпимість та розуміння. Воно не є матеріальним за своєю природою, але належить до сфери ідей, переконань, цінностей та етики, що виникли у свідомості та совісті людей.

Усі складові здоров'я людини важливо зберігати у рівновазі.

Термін «психічне здоров'я» був уведений ВООЗ у 1979. Психічне здоров'я – це збірне поняття, що складається з кількох складових: психіки та здоров'я.

Основу психічного здоров'я становить повноцінний психічний розвиток людини на всіх етапах онтогенезу. Саме розвиток вищих психічних функцій забезпечує психічне здоров'я. Психічне здоров'я набагато більше, ніж відсутність психічних захворювань, воно впливає на загальний стан життя, на фізичне здоров'я, є основою благополуччя людини та ефективного функціонування спільноти, дозволяє особистості поводитися адекватно і вміло адаптуватися до навколишнього середовища.

Психічне здоров'я – згідно з визначенням ВООЗ, це стан добробуту, за якого людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Виходячи із цього визначення, можна стверджувати, що якщо фізичний стан здоров'я – це здоров'я чогось матеріального, то психічне здоров'я – це нормальне функціонування таких психічних процесів, як пам'ять, увага, мислення.

Поняття «психічне здоров'я» не можна вважати на даний час концептуально визначеним і однозначним. Як наслідок на сьогодні не існує єдиного визначення «психічного здоров'я».

У другій половині XX ст. у психологічній науці проблема психічного здоров'я постала як актуальна самотійна проблема. Здорова людина, на думку А. Маслоу, – це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває внутрішньої дисгармонії тощо [4, с. 10].

М. Є. Андрос під поняттям «психічне здоров'я особистості» розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом [1, с. 64].

Психічне здоров'я є інтегральною характеристикою повноцінності психічного функціонування індивіда, основу якого становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Воно виступає передумовою психологічного здоров'я як головної умови самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування [6, с. 29].

У сучасній західній психології пропонується наступна характеристика психічно здорової людини: відсутність психічних розладів, нормальність, різні стани психологічного благополуччя (наприклад, «щастя»), індивідуальна автономія, вміння успішно впливати на соціальне і природне середовище, «правильне» сприйняття реальності, зростання, розвиток, самоактуалізація, цілісність особистості [9, с. 51].

У своїх дослідженнях І. Блумберг вказує на те, що психічне здоров'я – це не тільки відсутність психічних хвороб, а сума обставин, які знаходяться у рівновазі.

Американський соціолог Т. Парсонс зазначає, що психічне здоров'я можна визначати як стан оптимальної працездатності індивіда у процесі ефективного виконання ролей і завдань, які відповідають його соціальному статусу [16, с. 741].

С. Д. Максименко вказує на те, що психічне здоров'я – внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку [5, с. 667].

Ми поділяємо думку Пляка Л. В. [12, с. 319] про те, що психічне здоров'я характеризується відсутністю симптомів і синдромів психічного розладу, наявністю соціальної адаптації та станом задоволеністю життям.

Для визначення стану психічного здоров'я запроваджені його критерії.

Костюк Д. виділяє такі основні критерії психічного здоров'я [8, с. 48]:

1. Відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності, що відображаються і характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій.

2. Адекватний віку рівень емоційно-вольової і пізнавальної зрілості особистісних сфер.

3. Адаптивність у мікросоціальних відносинах.

4. Здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненнях тощо.

ВООЗ сформулювала такі сім критеріїв психічного здоров'я [3]:

- У людини має бути усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;

- Почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;

- Критичність до себе, власної психічної діяльності та до її результатів;

- Відповідність психічних реакцій (їх адекватність) силі та частоті середовищних впливів, соціальним обставинам та ситуаціям;

- Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до соціальних норм, правил і законів;

- Здатність планувати і реалізовувати власне життя;

- Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

Ранні ознаки погіршення психічного здоров'я надзвичайно різноманітні, не завжди помітні та зрозумілі. Залежно від їх проявів умовно можна виділити фізіологічні, емоційно-когнітивні та соціальні ознаки.

Із фізіологічних ознак основними є наступні: розлади сну, апетиту, порушення роботи органів травлення, швидка стомлюваність або зайва активність, рухова загальмованість або гіперактивність, болі різної локалізації (головні, серцеві, м'язові). Емоційно-когнітивні ознаки можуть проявлятися тривожністю, дратівливістю, пригніченим або підвищеним настроєм, апатією, зниженням уваги. Соціальні ознаки погіршення психічного здоров'я характеризуються труднощами в комунікації та відсутністю спілкуватися з людьми, відсутністю життєвих інтересів, мотивації, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами і т.п.

Окремо ці ознаки можуть характеризувати тимчасові відхилення від норми, але в сукупності вони можуть бути свідченням погіршення психічного здоров'я.

Якщо ці ознаки проявляються більше двох тижнів, то вони повинні розцінюватися як симптоми можливих психічних захворювань.

Кожному розладу психічного здоров'я характерні свої прояви, але є і спільні ознаки порушення психічного здоров'я у дорослих та підлітків [11]:

- Надмірне занепокоєння або страх;
- Почуття надмірного смутку або пригнічення;
- Плутане мислення або проблеми з концентрацією та навчанням;
- Екстремальні зміни настрою, включаючи неконтрольоване «кайфування» або почуття ейфорії;
- Тривале або сильне почуття дратівливості або гніву;
- Уникнення друзів та громадської діяльності;
- Труднощі з розумінням або відносинами з іншими людьми;
- Зміни звичок сну або відчуття втоми та низької енергії;
- Зміни харчових звичок, такі як посилення голоду або відсутність апетиту;
- Порушення в сприйнятті реальності (галюцинації);
- Нездатність сприймати зміни у власних почуттях, поведінці чи особистості (тобто відсутність розуміння);
- Зловживання такими речовинами, як алкоголь, наркотики або психотропні медикаменти;
- Численні фізичні захворювання без очевидних причин (такі як головні болі, болі в шлунку, нечіткі та постійні «болі» в різних ділянках тіла);
- Думки про самогубство;
- Нemoжливість виконувати повсякденні справи або вирішувати щоденні проблеми та стреси;
- Сильний страх збільшення ваги або занепокоєння зовнішнім виглядом.

На думку О. Рощина [13, с. 4] скерування до психіатра на початковому етапі потребують наступні види патології:

- гострі стани (психотичні розлади, шизофренія в стані загострення);
- суїцидальні наміри;
- наявність продуктивної симптоматики (марення, галюцинації);
- делірій, порушення рівня свідомості;
- адиктивні стани;
- розлади особистості;
- розлади харчової поведінки;
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Оптимальною формою психологічної допомоги, спрямованої на збереження психічного здоров'я, є групова психологічна допомога, зокрема психологічний тренінг. Ефективним способом збереження психічного здоров'я є застосування арттерапії. Стресовий стан і психічну перенапругу можна усунути з допомогою антистресових програм поведінки: аутотренінги, раціональне харчування, регулярна фізична активність, здоровий сон, йога, медитація, духовне очищення тощо.

Важливими заходами, що забезпечують зміцнення і захист психічного здоров'я людини є наступні: забезпечення заходів з профілактики стресових станів на робочих місцях, особливо в сферах з високим психологічним навантаженням; зниження рівня бідності; створення комфортних умов для проживання; розвиток профільної медицини – психіатричних клінік та ін.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що психічне здоров'я потребує значної уваги з боку суспільства та держави, оскільки воно є ключовим аспектом загального благополуччя людини.

Аналізуючи визначення психічного здоров'я, можемо зазначити, що воно характеризується відсутністю симптомів і синдромів психічного розладу, наявністю соціальної адаптації та дозволяє людині поводитися адекватно і успішно адаптуватися до навколишнього середовища. Виділення критеріїв психічного здоров'я та ранніх ознак погіршення психічного здоров'я дає можливість на ранніх етапах виявити розлади психіки. Запобігти виникненню психічних

розладів може вчасне виявлення ознак психічного неблагополуччя, уникнення стресового стану і психічної перенапруги, а також своєчасне звернення за допомогою до кваліфікованого фахівця.

Перспективами подальших досліджень вважаємо аналіз сучасних світових тенденцій проблем психічного здоров'я, з'ясування умов його зміцнення та профілактики психічних розладів.

Література:

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. 1998. Том 2. № 2. С. 64.
2. Вітенко І. С. Зміни психіки при соматичних розладах – актуальна проблема медичної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 4. С. 31–32.
3. Всесвітня декларація з охорони здоров'я ВООЗ. Копенгаген, 1998; Загальна декларація прав людини. Київ. 1998. С. 3–8.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
5. Загальна психологія: підручник. За заг. ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
6. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1 (16). С. 22–33.
7. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
8. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. 2 (50). С. 45–50.
9. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч.посіб. / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа». Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
10. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч.посіб. / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа». Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
11. Національний альянс з психічних захворювань. (н.д.). Попереджувальні знаки і симптоми. URL: <https://nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>
12. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. За заг. ред. С. Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2011. Том XIII. Ч. 2. С. 315–322.
13. Покращення ментального здоров'я з позиції психіатрії та неврології в рамках проекту «Головний лікар». *Укр. мед. часопис*, 2025. 1 (167). І С. 3–8. URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-263138-pokrashhennya-mentalnogo-zdorov-ya-z-pozitsiyi-psihiatriyi-ta-nevrologiyi-v-ramkah-proyektu-golovnij-likar
14. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Психофізіологія та медична психологія*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.
15. У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я визначили пріоритетні проекти. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-p>.
16. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>
17. Deacon B.J. The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research. *Clinical Psychological Review*. 2013. 33. P. 846–861.
18. Health promotion: evidence and experience / [ed. by K. Lucas and B. Lloyd]. London : SAGE Publications, 2005. 168 p.
19. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis / F. Charlson et al. *The Lancet*. 2019. P. 240–248.
20. Scambler G. Health and social change : A critical theory / G. Scambler. Buckingham ; Philadelphia, Pa. : Open University Press, 2002. 188 p.

References:

1. Andros, M.Ie. (1998). Psykhichne zdorovia osobystosti: psykhologichne konsultuvannya kerivnykiv shkil. [Psychoogical health of the personality: psychological counselling of the schools managers]. *Osvita i upravlinnia*. Tom 2. № 2. S.64. [in Ukrainian].
2. Vitenko, I. S. (2000). Zminy psykhiky pry somatychnykh rozladakh – aktualna problema medychnoi psykhologii. [Mental changes in the somatic disorders – a pressing problem of the medical psychology]. *Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota*, 4, 31–32 [in Ukrainian].
3. Vsesvitnia deklaratsiia z okhorony zdorovia VOOZ. (1998). [All world declaration in the protection of the health AOPH]. Kopenhagen, Zahalna deklaratsiia prav liudyny. Kyiv. S. 3–8. [in Ukrainian].

4. Hryban, V. H. (2008). *Valeolohiia: pidruchnyk. [Valeology: the guide]*. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury. 214 s. [in Ukrainian].
5. Zahalna psykhologhiia: pidruchnyk. (2004). [General psychology: the guide]. Za zah. red. S. D. Maksymenka. 2-he vyd. Vinnytsia : Nova Knyha. 704 s. [in Ukrainian].
6. Karamushka, L.M., & Dziuba, T.M. (2019). Fenomen «zdorovia» yak aktualnyi napriam doslidzhen v orhanizatsiini psykhologii. [Phenomena of the “health” as a topical direction of the research in the organizational psychology]. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*, 1 (16), 22–33 [in Ukrainian].
7. Karamushka, L. M. (2023). *Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny : Navch.-metod. posib. [Mental health of the personnel of the organization I the conditions of the war: the guide]*. Kyiv : Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 124 s. [in Ukrainian].
8. Kostiuk, D., & Kostiuk, V. (2018). Psykhichne ta psykhologichne zdorovia osobystosti: poniattia, zmist, ta kryterii [Mental and psychological health of the individual: concept, content, and criteria]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 2(50), 45–50. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50> [in Ukrainian].
9. Kotsan, I. Ya., Lozhkin, H. V., & Mushkevych. M. I. (2009). *Psykhologhiia zdorovia liudyny: navch. posib. [Psychology of the health of the person: the guide]*. za. red. I. Ya. Kotsana. Lutsk : «Vezha». 316 s. [in Ukrainian].
10. Kotsan, I. Ya., Lozhkin, H. V., & Mushkevych, M. I. (2011). *Psykhologhiia zdorovia liudyny: navch. posib. [Psychology of the health of the person: the guide]*. Za red. I.Ia. Kotsana. Lutsk: RVV «Vezha». Volyn. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. 430 s. [in Ukrainian].
11. Natsionalnyi alians z psykhichnykh zakhvoriuvan. [National alliance in psychological illnesses]. (n.d.). *Poperedzhuvalni znaky i symptomy*. Retrieved from: <https://nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms> [in Ukrainian].
12. Pliaka, L. V. (2011). Psykhologichne zdorovia yak psykhologichna problema. [Mental health as psychological problem]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Za zah. red. S. D. Maksymenka. K. : HNŌZIS. Tom KhIII. Ch. 2. S. 315–322 [in Ukrainian].
13. Pokrashchennia mentalnoho zdorovia z pozytsii psykhiiatrii ta nevrolohii v ramkakh proiektu «Holovnyi likar». (2025). [Improvement of the mental health from the position of psychiatry and neurology in the framework of the project “Main doctor”]. *Ukr. med. chasopys*, 1 (167). I. S. 3–8. Retrieved from: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-263138-pokrashchennya-mentalnogo-zdorov-ya-z-pozitsiyi-psihiatriyi-ta-nevrologiyi-v-ramkah-proyektu-golovnij-likar . [in Ukrainian].
14. Tkachyshyna, O.R. (2023). Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykhologichnyi analiz. [Problem of the mental health in Ukraine: psychological analysis]. *Psykhofiziolohiia ta medychna psykhologhiia*, 53, 207–211. [in Ukrainian].
15. U mezhakh Vseukrainskoi prohramy mentalnoho zdorovia vyznachyly priorytetni proiekty (2024). [Within the framework of the All-Ukrainian mental health program, priority projects were identified]. Retrieved from: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-p> [in Ukrainian].
16. Sharonova, I.V. (2013). Psykhologhiia zdorovia liudyny. [Psychology of the health of the man]. *Problemy suchasnoi psykhologii*, 20, 738–746 [in Ukrainian].
17. Deacon, B.J. (2013). The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research. *Clinical Psychological Review*, 33, 846–861 [in English].
18. Health promotion: evidence and experience (2005). Ed. by K. Lucas and B. Lloyd. London : SAGE Publications. 168 p. [in English].
19. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. (2019). F. Charlson et al. *The Lancet*. P. 240–248. [in English].
20. Scambler, G. (2002). *Health and social change : A critical theory* / G. Scambler. Buckingham ; Philadelphia, Pa. : Open University Press. 188 p. [in English].