

Ольга Саннікова,

доктор психологічних наук, професор,
 професор кафедри загальної та диференціальної психології,
 Заслужений діяч науки і техніки України,
 Державний заклад «Південноукраїнський національний
 педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,
 Фонтанська дор., 4, м. Одеса, Україна
 ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3961-2103>,
 Researcher ID: I-5139-2018

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я І КОНГРУЕНТНІСТЬ: ПРОБЛЕМИ ДЕТЕРМІНАЦІЇ

Актуальність проблеми. Статтю присвячено важливій проблемі сучасної психологічної науки – емоційному здоров'ю як показнику психологічного здоров'я та особливостям його детермінації. Мета статті: проаналізувати основні підходи до психологічної детермінації емоційного здоров'я людини. Презентовано результати теоретичного вивчення емоційного здоров'я як актуального стану психологічного балансу між особистістю і навколишнім середовищем у різних ситуаціях життєдіяльності, так і стійкої схильності особистості (ресурсу) до переживання емоційного (суб'єктивного) благополуччя, до відчуття стабільного конструктивного саморозвитку та функціонування. Обговорюється психологічний зміст поняття емоційного здоров'я, котрий в літературі розкривається через почуття суб'єктивного, психологічного благополуччя, через переживання задоволеності якістю життя, відчутті щастя, що реалізується через суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в процесі життєдіяльності.

Метод: системний аналіз детермінаційних процесів. Наведено класичні положення системного аналізу детермінаційних процесів, котрі свідчать про множинну та нелінійність співвідношень детермінантів, кожна з яких певним чином впливає на структуру, прояви, динаміку емоційного здоров'я. Розглянуто вплив актуальних, мінливих, транзитних емоційних станів і стійкої схильності до переживань емоцій певної модальності (емоційності як властивості особистості) на прояви емоційного здоров'я. Показано, що корисність емоційності задля збереження емоційного й психічного здоров'я залежить не стільки від знаку домінуючих емоцій й їх модальності, скільки від їх змістовної наповненості, цінностей, мотивації, тобто, від особистісної спрямованості (змістово-особистісний рівень континуально-ієрархічної структури особистості). Розкрито зміст поняття «конгруентність» як важливої детермінанти емоційного здоров'я, як властивості особистості, що забезпечує ступінь відповідності-невідповідності змісту внутрішніх емоційних переживань (усвідомлення, розуміння) зовнішньому вербальному або невербальному їх виразу; ступінь відповідності внутрішнього емоційно-регулятивного потенціалу особистості результатам здійсненого контролю за емоціями та їх регуляцією; ступінь відповідності суб'єктивного переживання особистістю психологічного благополуччя (душевного комфорту) об'єктивній успішності життєдіяльності тощо. Міра корисності конгруентності для терапевтичного процесу залежить не стільки від форм і рівнів, скільки від її спрямованості і змістовної наповненості. Відмічено, що індивідуальні прояви конгруентності визначаються якісно-кількісним поєднанням її компонентів.

Результати. Проведено теоретичне співставлення змісту показників емоційного здоров'я й конгруентності-інконгруентності, що дозволило припустити можливість детермінаційної ролі конгруентності стосовно компонентів емоційного здоров'я. Це припущення вимагає емпіричного вивчення провідних характеристик емоційного здоров'я (показників суб'єктивного благополуччя, життєстійкості тощо) у співвідношенні з конгруентністю.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психічне здоров'я, емоційне здоров'я, критерії, детермінація, емоції, емоційність, конгруентність, інконгруентність, структура, особистість.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Розуміння та вивчення емоційного здоров'я, особливо з урахуванням важких часів для нашої вітчизни у період військових дій, важливо і актуально для багатьох наук (психології, медицини, соціології, педагогіки тощо) і визначається, по-перше, недостатнім вивченням ознак і критеріїв психічного здоров'я, і, по-друге, задачами психологічної практики стосовно розуміння тих особистісних характеристик, які детермінують (сприяють, або гальмують) його надбанню та збереженню.

В психології прийнято розрізняти поняття психологічного здоров'я як необхідної умови активної і нормальної життєдіяльності людини, як духовного

життя особистості в цілому, і психічного здоров'я що має відношення лише до окремих психічних процесів та механізмів (Маланьїна, 2015). Можна вважати, що якщо основна функція психологічного здоров'я, на думку І. Дубровіної, – це «підтримка активного динамічного балансу між особистістю і навколишнім середовищем, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів» (Міляєва, Бреус, 2012), то психічне здоров'я підтримує баланс між середовищем і окремими сферами психічної активності людини (емоційною, інтелектуальною, мотиваційною, вольовою тощо).

На наш погляд важливо не тільки дослідження ознак, критеріїв, характеристик емоційного здоров'я як окремого виду психічного здоров'я, що характе-

ризує саме емоційну сферу особистості (систему її ставлень до себе, до інших, до світу тощо), а й вивчати його психологічну детермінацію.

Мета статті: проаналізувати основні підходи до психологічної детермінації емоційного здоров'я людини. **Завдання дослідження:** надати основні положення концепції детермінізму; розглянути актуальні й усталені емоційні характеристики як детермінанти психічного (емоційного) здоров'я; обґрунтувати вибір конгруентності-інконгруентності як можливої детермінанти емоційного здоров'я.

Ми розуміємо, що матеріали, які презентовані у цій статті, мають дискусійний характер і тому потребують обговорення у широкому професійному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що психологічне здоров'я як активний динамічний стан внутрішнього благополуччя (узгодженості), дає можливість особистості на різних етапах розвитку актуалізувати свій потенціал

У різних літературних джерелах **емоційне здоров'я** трактується як стан психічного, душевного благополуччя, відчуття внутрішньої гармонії, енергетичного балансу, що виявляється у ефективній регуляції своїх емоцій, здатності адаптуватися до стресових ситуацій, вміння сприймати та розуміти емоції інших людей та взаємодіяти з ними (Аршава, Носенко, 2011; Аршава, Знанецька, Носенко, 2011; Носенко, Коврига, 2003).

О.Я. Чебикін емоційне здоров'я розглядає як «специфічно оцінене суб'єктивне відображення функціонування почуттєвої сфери людини від позитивно-комфортного до негативно-дискомфортного в різних умовах життєдіяльності». Прямими специфічними ознаками його може виступати широкий спектр різних психологічних особливостей функціонування емоційної сфери людини, що можна представити у вигляді умовної шкали від максимального адаптивно-комфортного (оптимістичного) до відносно негативно-дискомфортного. Це може «проявлятися у вигляді тих чи інших відхилень як на ситуативному, так і відносно стійкому рівнях» (Чебикін, 2021).

Основними складовими емоційного здоров'я вважаються: усвідомлення та розуміння своїх емоцій; адекватна та ефективна експресія (емоційна виразність); емоційна регуляція (адаптація, контроль, опанування негативними емоціями); самосвідомість; вміння емоційно сприймати та розуміти інших людей; насиченість життя особистості почуттями та їх проявами; вміння адаптуватися до нових обставин; здатність впоратися зі стресом, здатність відновлюватися після складних життєвих ситуацій (Міляєва, Бреус, 2012), що фактично за змістом розуміння емоційного здоров'я наближає його до емоційного інтелекту (Аршава, Носенко, 2011; 1 Носенко, Коврига, 2003; Саннікова, 2022).

В психології термін «емоційний інтелект» вперше застосували П. Селовей та Д. Мейер. Це поняття трактувалося авторами як здатність сприймати і проявляти емоції та думки для розуміння емоцій як власних, так

і емоцій інших, а також для регулювання їх проявів (Mayer, Salovey, Caruso, Sitarenios, 2001).

В. М. Борисенко як ознаку психічного (емоційного) здоров'я розглядала емоційну компетентність та досліджувала особливості її формування у представників соціономічних професій (Борисенко, 2018).

О. І. Василевська також вивчала складову емоційного здоров'я – емоційну компетентність особистості у працівників соціономічного фаху. Авторка визначила складові структури: усвідомлення себе, самомотивацію, самоуправління, вміння розуміти інших людей, їх емоції, почуття, приймати оточуючих у їх індивідуальності, вміння будувати взаємовідносини з людьми; проаналізувала генетичні та соціальні чинники, які впливають на розвиток емоційної компетентності (Василевська, 2021). Ці ідеї вперше були визначені у концепції емоційної компетентності Д. Гоулмена (Goleman, 1995).

В. Р. Міляєва та Ю. В. Бреус проаналізували поняття «емоційне здоров'я» як важливу умову професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій, розглянули проблему збереження емоційного здоров'я у контексті розвитку емоційного інтелекту, визначили систему заходів щодо вирішення даного завдання у процесі фахової підготовки (Міляєва, Бреус, 2012).

В деяких наших роботах ознакою и критерієм емоційного здоров'я розглядалося самоприйняття-самоприйняття як властивість особистості, що відбиває специфіку емоційно забарвленого ставлення індивіда до себе, характеризує ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, незалежно від оцінки своїх переваг та недоліків, іноді навіть супротив них. Встановлено, що самоприйняття виявляє усталений характер протягом часу і виступає основою для особистісних змін та світогляду. Полнос самоприйняття характеризує здатність індивіда ставитися до себе з симпатією, довірою, визнавати свої індивідуальні особливості, визнавати своє існування та відчувати від цього задоволення незалежно від оцінок (власних чи інших людей), які надаються своїм думкам, вчинкам. Прийняття себе сприяє емоційній стабільності, внутрішньої рівновазі та психічному емоційному здоров'ю (Саннікова, Гордієнко, 2018).

В спеціальних літературних джерелах науковцями здійснювалася спроба виокремлення критеріїв здорової особистості у межах своїх наукових підходів. Перевага віддавалася певним особистісним характеристикам як критеріям психологічного здоров'я. Прикладом може бути: диспозиційна теорія особистості Гордона Олпорта; виокремлення тріади властивостей особистості (емпатії, безумовного прийняття клієнта, конгруентності) як необхідної умови успішного психотерапевтичного процесу, автора клієнт-центрованої психотерапії Карла Роджерса; філософія екзистенції її засновника Карла Ясперса; результати дослідження знавця таємниць найзворушливішого людського почуття – любові, Еріха Фрома та багатьох інших видатних філософів та психологів (Саннікова, 2012).

Виникає питання вивчення психічної детермінації емоційного здоров'я особистості та пошуку його ознак, необхідних елементів тощо. Звернення до **системного аналізу детермінаційних процесів** дозволить зрозуміти їх нелінійність, динамічність, наявність множини детермінантів психічного і психологічного здоров'я та їх співвідношень, де кожна детермінанта певним чином впливає на структуру, прояви, динаміку емоційного здоров'я.

Відомо, що детермінанта (лат. *Determinate*) розуміється як чинник, фактор, який обумовлює, визначає будь-яке явище. Концепція детермінізму пояснює причинну обумовленість усіх явищ навколишньої дійсності та їх закономірний взаємозв'язок. У психологічних дослідженнях існують кілька підходів до дослідження детермінаційних процесів, серед яких найбільш поширеними визнають системний детермінізм, основні принципи якого можна привести до наступних положень:

- будь-яке психічне явище, можливість його виникнення, існування й розвитку визначається різними типами детермінант;

- усі типи причинно-наслідкових взаємовідношень, тісно взаємопов'язані між собою й утворюють цілісну *систему* детермінант (склад системної детермінації залежать від поточних обставин життя людини);

- всі детермінанти (ситуації, обставини, що впливають на емоційне здоров'я) можуть виконувати різні функції (функцію причини, зовнішніх і внутрішніх чинників, умов тощо);

- співвідношення між різними детермінантами динамічне, рухливе (те, що в одних випадках виступає в ролі передумови, предиктора якогось явища, в інших випадках і умовах може виявитися причиною, пусковим механізмом, фактором, ланкою, що його опосередковує, або наслідком, результатом);

- зміна детермінант як необхідна умова розвитку суб'єкта (його психіки, поведінки, особистості) відбувається через закономірний характер;

- те або інше психічне явище, будь-яка форма активності суб'єкта (в емоційній, інтелектуальній, руховій, соціальній сферах), включається в систему об'єктивних зв'язків і відносин дійсності. У цьому випадку будь-яка форма активності особистості, як і будь-яке психічне явище, можуть виступати в ролі найважливішої детермінанти життєвих процесів як природних, так і соціальних (Саннікова, 2009).

Отже, причинно-наслідкові відносини в психології завжди опосередковані й ускладнені. Саме тому, питання про детермінацію психіки й поведінки людини (біологічної, соціальної детермінації або їх співвідношення) повинні вирішуватися не тільки за допомогою фіксації впливів очевидної детермінанти спрямованої на психічний феномен, але й за допомогою аналізу *змісту* цих детермінант.

Що стосується детермінації **емоційного та психологічного здоров'я** людини, то в сучасній літературі

розглядається велика кількість їх внутрішніх й зовнішніх чинників, навіть протилежно спрямованих, надані різні їх визначення та класифікації. Всю їх безліч можна розподілити на дві великі групи чинників, які різняться за їх функцією: або підтримувати, накопичувати емоційне (психологічне, психічне) здоров'я, або його гальмувати, спотворювати, руйнувати.

Загалом, вважається, що емоційне здоров'я більшою мірою характеризується саме позитивними думками, прагненнями, переживаннями, що відносяться до емоційного паттерну «радість», або відбиває рівновагу різних за знаком емоцій (Аршава, Носенко, 2011; Аршава, Знанецька, Носенко, 2011; Маланьїна, 2015; Носенко, Коврига, 2003; та ін.). Емоційне здоров'я відбиває цілісне позитивне емоційне ставлення до себе, до світу, до інших людей, виявляє при цьому позитивні переживання (Кириленко, 2007; Міляєва, Бреус, 2012).

Питання надбання емоційного здоров'я не обмежується детермінацією тільки актуальними позитивними емоціями та їх проявами. Важливу роль у збереженні психічного здоров'я відіграють індивідуально-психологічні характеристики емоційності.

Відомо, що емоційність як властивість індивідуальності, як складова темпераменту відбиває відношення до світу, що закладене в психологічній сутності характеристик домінуючих емоцій – їх модальності та знаку. Якщо співставляти базальні емоції, які відрізняються за модальністю (радість, гнів, страх, печаль), то доля емоцій з від'ємним знаком у структурі емоційності, переважає. Так, емоційна модальність «радість» з усім паттерном переживань характеризує один полюс (додатний) емоційного континууму, а емоції модальностей «гнів», «страх», «печаль» з усіма їх варіаціями розташовані на протилежному полюсі (Саннікова, 2009).

З огляду на сказане можна припустити, що люди з різним типом емоційності мають різне підґрунтя для підтримки емоційного здоров'я. Тобто, у осіб зі стійкою схильністю до переживань емоцій з від'ємним знаком (схильність до переживань гніву, страху, печалі) емоційне здоров'я може знаходитися під загрозою. Проте, слід враховувати, що особливості емоційності на якісному рівні континуально-ієрархічної структури особистості, переважно «відповідають» лише за форму й перебіг емоційних переживань. Компоненти емоційності, що відбивають її цінність, мотиваційну потужність, силу і стійкість мотивації, потяги тощо, однаково можуть виявлятися незалежно від знаку емоційних переживань, бо їх зміст й оцінка залежать від особистісної спрямованості (змістово-особистісний рівень структури особистості).

Психологічно здорова особистість здатна відчувати різноманітні емоції й почуття, випробувати всю палітру переживань навіть амбівалентних, протилежних, таких, як роздратування, гнів, страх, любов, ніжність, розчарування тощо «у всій повноті якостей, з плюсами і мінусами». Якщо враховувати гармонію, баланс душевних, духовних, емоційних переживань, то емо-

ційно здорова особистість здатна переживати різноманітні емоції та почуття як в різні періоди життя, так і одночасно. У цьому виявляється парадокс детермінації емоційного здоров'я: і негативні, і позитивні емоції одночасно можуть підтримувати емоційне здоров'я, так само і одночасно бути чинниками його руйнування.

Цікаве бачення змісту та аналізу критеріїв емоційного здоров'я, що підтримує нашу позицію, представлено в роботах відомої вченої й практика – психоаналітика Ненсі Мак-Вільямс. Серед 16 необхідних елементів психічного та емоційного здоров'я особистості Ненсі Мак-Вільямс визначила здатність витримувати емоції, *відчувати весь спектр емоцій*: зацікавленість, задоволення, сором, страх, пригніченість, зневагу, відразу тощо; вміння залишатись і бути зі своїми емоціями, переживати їх, при цьому не діяти під їх впливом, не руйнуватися, «не розчіплюватися»; здатність відокремлювати думки та емоції від автоматичних дій, відрізнати зовнішню реальність дій від внутрішньої, тобто залишатись в контакті зі своїми почуттями (відчувати гнів не означає нападати на іншого). Автор наголошує на важливому критерію емоційного здоров'я – на здатності відновлюватись після стресу (сила Его), долати стрес адекватними екологічними способами..., не використовувати ригідні форми захисту: захворювання, регрес до безпорадності, як механізм захисту на всі випадки життя і «виходити» з нього з найменшими «втратами» (Сайт БДМУ).

Таким чином, емоційне здоров'я, на наш погляд, – це не лише переживання щастя, радості, задоволення, прийняття всього і всіх, а *переживання різноманітної палітри й глибини усіх емоційних паттернів*, у тому числі й негативних, але при *здатності адаптуватися* в мінливій ситуації і достатньо швидко *відновлювати сили* після емоціогенної (кризової) ситуації; здатності *чинити супротив* стресам й саморуйнівним антивітальним впливам; *здатності досягати гармонії між раціональною та емоційною сферами*, що може забезпечити почуття психологічного та емоційного (суб'єктивного) благополуччя, відчуття стабільного конструктивного саморозвитку (ресурсу) та функціонального відновлення.

Баланс, гармонія між раціональною та емоційною сферою – необхідна умова й критерій збереженні психологічного здоров'я. Емоції, з одного боку, та інтелект, з другого, традиційно трактувалися як протилежні і за сутністю, і за глибинним змістом. Емоції порушують порядок речей, їх рівновагу, і виділяють, маркують більш значимі об'єкти навколишнього середовища, а інтелект перетворює будь який хаос у певний порядок. Існує вічний рух, створений взаємодією інтелекту та емоцій, особливостями тісного взаємозв'язку когнітивних і афективних процесів, і саме ці процеси впливають на успішність життєдіяльності особистості, на її психологічне та емоційне здоров'я.

Відповідно до останнього завдання, у цій роботі зроблена спроба звернути увагу на важливу властивість особистості, яка традиційно не вивчалася як чин-

ник емоційного здоров'я особистості – **її конгруентність-інконгруентність**.

Зазначимо, що структуру та функції конгруентності в контексті континуально-ієрархічного підходу, її рівні (формально-динамічний, змістово-особистісний, соціально-імперативний) та покомпонентний склад показників, розглядалися нами у попередніх роботах (Саннікова, 2012).

Аналіз літератури виявив, що конгруентність розглядається, в основному, або в роботах самого К. Роджерса, або в літературних джерелах, присвячених аналізу концепції клієнт-центрованої терапії. Ми практично не знайшли робіт, в яких би основним предметом спеціальних досліджень обиралася конгруентність. Слід відмітити, що саме ця властивість в психотерапевтичній тріаді К. Роджерса позначена як базова умова, що забезпечує довіру клієнта і сприяє його особистісному зростанню.

Наведемо одну цитату із книги К. Роджерса, яка якнайкраще ілюструє його позицію: «Я дійшов висновку, що заслужити на довіру – зовсім не означає поводитися послідовно. Для цього треба бути по-справжньому надійною і щирою людиною. Я використовував термін «конгруентність» в описі того, яким би я хотів бути..., які б почуття або стосунки я не переживав, їм *відповідатиме усвідомлення мною цих почуттів або відношень*. Якщо це дійсно відбувається, то у цей момент я стаю цілісною, інтегрованою особистістю, і звідси витікає, що я можу бути тим, ким я дійсно є... Тоді, можливо клієнт відкриється, і без страху зможе бути тим, хто він є насправді» (Саннікова, 2012).

При цьому К. Роджерс підкреслював, що локус критичних суджень і центр відповідальності знаходяться в самому клієнті. Конгруентність (в перекладі з латинської мови – *congruens, congruensis*) означає відповідність, співмірність, збіг, співпадання, проте інконгруентність (*incongruens, incongruensis*) – невідповідність, неспівмірність, неспівпадання. К. Роджерс розглядав конгруентність і в контексті *переживань* як *відповідність емоцій їх усвідомленню та проявам* (там само).

Можна вважати, що «конгруентність-інконгруентність», як інтегральна диспозиція особистості, забезпечує відповідність або невідповідність:

- морально-етичних норм і правил, які сповідує особистість способом її життя;
- внутрішніх переконань їх зовнішнім проявам (діям, поведінці, вчинкам, які особистість здійснює);
- внутрішнього психологічного змісту особистості тим зовнішнім характеристикам поведінки, які вона декларує й презентує;
- вимог, які особистість ставить до самої себе, тим вимогам, які вона пред'являє до інших людей;
- відповідальності, яку особистість покладає на себе, тієї відповідальності, яку вона покладає на інших людей і таке інше (Саннікова, 2012).

І, нарешті, те, що для нас є важливим у контексті предмету цієї статті – *емоційна конгруентність*

(компонент якісного рівня структури конгруентності) визначає міру відповідності змісту емоційних переживань, їх усвідомлення, розуміння, з одного боку, вербальному або невербальному їх виразу з другого; відповідність внутрішнього регулятивного потенціалу особистості (емоційної стійкості, супротиву деструктивним впливам зовнішніх і внутрішніх чинників, скорішого відновлення, резильєнтності, балансу) *результатам здійсненого* контролю за емоціями та їх регуляцією тощо.

У психологічній літературі часто використовується поняття «автентичність», яке є співзвучним по сенсу з поняттям «конгруентність». Автентичний – authentikos, в перекладі з грецької мови означає справжній, такий, що виходить з першоджерела (прояви справжніх почуттів). Вважається, що автентична особа набуває здатності до переживання і адекватного виразу своїх емоцій. Наприклад, автентична поведінка психолога, психотерапевта в індивідуальній і груповій роботі може стати прикладом для інших учасників процесу і певним еталоном необхідних психотерапевтичних норм. Важливо відзначити, що у роботі психологів прийняті міжнародні професійно-етичні норми, основними принципами яких є: компетентність, конфіденційність, відповідальність, благополуччя клієнта, етична і юридична правомочність. Головним критерієм у визначенні міри відповідальності психотерапевта є *благополуччя клієнта*.

Міра відповідності цим вимогам визначається рівнем розвитку конгруентності як складної властивості особистості і процесу її життя, процесу балансування емоційних, когнітивних, рефлексивних, поведінкових, комунікативних і інших аспектів конгруентності на шляху до досягнення мети і на шляху до збереження психічного й емоційного здоров'я особистості.

Саме така невідповідність (неузгодженість) змісту внутрішніх емоційних переживань їх проявам (експресії, вчинкам, діяльності тощо) й призводить до порушення внутрішньої гармонії людини, її фізичного, душевного і соціального **благополуччя** як важливих ознак емоційного здоров'я. Все вищезазначене дає підґрунтя припустити, що конгруентність як складна властивість, може бути однією із важливих детермінант емоційного здоров'я особистості.

Висновки.

1. Причинно-наслідкові відносини в психології завжди опосередковані й ускладнені. Питання про детермінацію психіки й поведінки людини вирішуються не тільки за допомогою фіксації впливів очевидної детермінанти спрямованої на психічний феномен, але й за допомогою аналізу *змісту* цих детермінант. Системний аналіз детермінаційних процесів перекоонує в існуванні взаємодетермінації компонентів психічних явищ, що вивчаються.

2. Емоційне здоров'я може бути детерміноване як актуальними (ситуативними), так і усталеними емоційними переживаннями різноманітної палітри й глибини усіх емоційних паттернів, у тому числі й негатив-

ними емоціями. Емоційне здоров'я зберігається при здатності особистості адаптуватися в мінливій ситуації, здатності достатньо швидко відновлювати сили після переживання емоціогенної (кризової) ситуації; здатності досягати гармонії між раціональною та емоційною сферами, що може забезпечити почуття психологічного та емоційного благополуччя.

3. Порушено питання про детермінацію емоційного здоров'я особливостями конгруентності-інконгруентності. Емоційна конгруентність визначає міру відповідності змісту усвідомлення, розуміння емоційних переживань, з одного боку, вербальному або невербальному їх виразу з другого; відповідність внутрішнього регулятивного потенціалу особистості (емоційної стійкості, супротиву деструктивним впливам зовнішніх і внутрішніх чинників) *результатам здійсненого контролю за емоціями та їх регуляцією*.

4. Результати теоретичного аналізу детермінант емоційного здоров'я вимагають емпіричного вивчення провідних характеристик емоційного здоров'я (показників суб'єктивного благополуччя, життєстійкості тощо) й перевірки детермінаційних тенденцій емоційності й конгруентності-інконгруентності як рис особистості стосовно детермінації психологічного й емоційного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

- Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини. *Створення психологічних умов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (20-25 жовтня 2011 року, м. Дніпропетровськ)*. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2011. С. 8–10.
- Аршава І. Ф., Знанецька О. М., Носенко Е. Л. *Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості*. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2011. 134 с.
- Борисенко В. М. Програма «Формування емоційної компетентності у майбутніх фахівців соціономічного напрямку». Запоріжжя : КПУ, 2018. 104 с.
- Василевська О. І. Емоційна компетентність як складник психічного здоров'я у працівників соціономічного фаху. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 2. С. 232–242.
- Кириленко Т. С. *Психологія: емоційна сфера особистості*: Навч. посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
- Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. № 128. С. 176–179.
- Міляєва В. Р., Бреус Ю. В. Формування компетентності саморозвитку особистості в умовах реалізації компетентнісного підходу у фаховій справі. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9. С. 208–215. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlp_2012_9_25.
- Носенко Е. Л., Коврига Н. В. *Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції*: [Монографія]. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

9. Олексій Чебикін. Концептуальні підходи можливостей дослідження основ емоційного здоров'я учасників навчальної діяльності в умовах коронавірусної пандемії. *Science and education*. 2021. Issue 4. С. 23–29.

10. Саннікова О. П. Детермінаційні тенденції емоційності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 26 (50). Част. I. 426 с. С. 114–123.

11. Саннікова О. П. Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2022. № 9 (27). С. 357–371. Доступ : [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9\(27\)-357-371](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9(27)-357-371).

12. Саннікова О. П. Психологічні контури конгруентності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 22. С. 609–619.

13. Саннікова О. П., Гордієнко І. О. Психодіагностична методика «Індивідуальна композиція показників самоприйняття»: перевірка теоретичного конструкту. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. № 1 (13). С. 140–145.*

14. Goleman D. *Emotional intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

15. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. *Emotion*. 2001. Vol. 1 (3). P. 232–242.

16. Сайт БДМУ : [Електронний ресурс]. Доступ до ресурсу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6990-16-neobhidnih-elementiv-psihichnogo-ta-emotsiynogo-zdorovya-osobistosti-za-nensi-mak-vilyams/>

REFERENCES

- Arshava, I.F., & Nosenko, E.L. (2011). Rol' emocijnoy stijkosti u zberezheni zdorov'ya lyudyny [The role of emotional stability in maintaining human health]. *Materialy Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferenciyi «Stvorennya psixolohichnyx umov dlya zberezheniya zdorov'ya molodi v procesi navchannya»* (20-25 zhovtnya, 2011, m. Dnipropetrovsk). Dnipropetrovsk : Vyd-vo «Innovaciya». P. 8–10 [in Ukrainian].
- Arshava, I.F., Znanec'ka, O.M., & Nosenko, E.L. (2011). Pozytyvnist' obrazu Ya i psixolohichne blahopoluchchya osobystosti [Positive self-image and psychological well-being of the individual]. Dnipropetrovsk : Vyd-vo «Innovaciya» [in Ukrainian].
- Borysenko, V.M. (2018). *Prohrama «Formuvannya emocijnoy kompetentnosti u majbutnix faxivciv socionomichnoho napryamu» [The program «Formation of emotional competence in future specialists of the socionomic direction»]*. Zaporizhzhya : KPU [in Ukrainian].
- Vasylevs'ka, O.I. (2021). Emocijna kompetentnist' yak skladnyk psixichnoho zdorov'ya u pracivnykiv socionomichnoho faxu [Emotional competence as a component of mental health among employees of the socionomic profession]. *Dniprovsk'kyj naukovyj chasopys public'noho upravlinnya, psixolohiyi, prava – Dnipro*

Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law. № 2. P. 232–242 [in Ukrainian].

5. Kyrylenko, T.S. (2007). *Psixolohiia: emotsiina sfera osobystosti [Psychology: the emotional sphere of personality]*. K. : Lybid [in Ukrainian].

6. Malan'yina, T.M. (2015). Do problemy psixolohichnoho zdorov'ya [Towards the problem of psychological health]. *Visnyk Chernihivs'koho nacional'noho pedahohichnoho universytetu – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Seriya «Psixolohichni nauky»*, V. 128, 176–179 [in Ukrainian].

7. Milyayeva, V.R., & Breus, Yu.V. (2012). Formuvannya kompetentnosti samorozvytku osobystosti v umovax realizaciyi kompetentnisnoho pidxodu u faxovij spravi [Formation of competence of personality's self-development in the conditions of implementation of the competence approach in professional work]. *Aktual'ni problemy navchannya ta vuxovannya lyudej z osoblyvymy potrebamy – Urgent problems of training and education of people with special needs*. 9, 208–215. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvplop_2012_9_25 [in Ukrainian].

8. Nosenko, E.L. & Kovryha, N.V. (2003). *Emotsiyni intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, basic functions]*. Kyiv: Vyshcha shk. [in Ukrainian].

9. Oleksij Chebykin (2021). Konceptual'ni pidxody mozhlyvostej doslidzhennya osnov emocijnoho zdorov'ya uchasnykiv navchal'noy diyal'nosti v umovax koronavirusnoy pandemiyi [Conceptual approaches to researching the basics of emotional health of participants in educational activity in the conditions of the coronavirus pandemic]. *Science and education*, Issue 4, 23–29 [in Ukrainian].

10. Sannikova, O.P. (2009). Determinacijni tendenciyi emocijnosti [Deterministic tendencies of emotionality]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 12. Psixolohichni nauky: Zb. naukovyx prac' – The scientific journal of the M. P. Drahomanov National Pedagogical university. Psychological sciences: Collection. Scientific papers*. K.: NPU imeni M. P. Drahomanova. № 26 (50). Chast. I. P. 114–123 [in Ukrainian].

11. Sannikova, O.P. (2022). Emocijna pronyklyvist' yak predyktor emocijnoho intelektu [Emotional acumen as a predictor of emotional intelligence]. *Naukovi perspektyvy. Seriya «Psixolohiya» – Scientific perspectives. Series «Psychology»*. № 9 (27), p. 357–371. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9\(27\)-357-371](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9(27)-357-371) [in Ukrainian].

12. Sannikova, O.P. (2012). Psixolohichni kontury konhruentnosti [Psychological contours of congruency]. *Aktual'ni problemy psixolohiyi: Zbirnyk naukovyx prac' Instytutu psixolohiyi imeni H.S. Kostyuka – Urgent problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk*. K. : DP «Informacijno-analitychne ahentstvo». Vyp. 22. P. 609–619 [in Ukrainian].

13. Sannikova, O.P., & Hordiyenko, I.O. (2018). Psixodiahnostychna metodyka «Indyvidual'na kompozyciya pokaznykiv samoprynyattya»: perevirka teoretychnoho konstrukt [Psychodiagnostic technique «Individual composition of indicators of self-acceptance»: verification of the theoretical construct]. *Problemy suchasnoy psixolohiyi: Zbirnyk naukovyx prac' Derzhavnoho vyshhoho navchal'noho zakladu «Zaporiz'kij nacional'nyj universytet» ta Instytutu psixolohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN*

Ukrayiny – Problems of modern psychology: A collection of scientific works / Ed. S. D. Maksimenko, N. F. Shevchenko, M. G. Tkalych. Zaporizhzhya: ZNU, № 1 (13), P. 140–145 [in Ukrainian].

14. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books [in English].

15. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. *Emotion*. 1 (3), 232–242 [in English].

16. BSMU website: [Electronic resource]. Retrieved from: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6990-16-neobhidnih-elementiv-psihichnogo-ta-emotsiynogo-zdorov-ya-osobistosti-za-nensi-mak-vilyams/> [in Ukrainian].

Olga Sannikova,

*Doctor of Psychology, Professor,
Professor of General and Differential Psychology Department,
Honoured Worker of Science and Technology of Ukraine,
State institution «South Ukrainian National Pedagogical
University named after K. D. Ushynsky»,
Fontanska road, 4, Odesa, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3961-2103>,
Researcher ID: I-5139-2018*

EMOTIONAL HEALTH AND CONGRUENCY: PROBLEMS OF DETERMINATION

Relevance of the problem. The paper is devoted to an important problem of modern psychological science – emotional health as an indicator of psychological health and the peculiarities of its determination. The purpose of the article: to analyze the main approaches to the psychological determination of a person's emotional health. The author presents the results of the theoretical study of emotional health as the actual state of psychological balance between the individual and the environment in various life situations, as well as the stable tendency of the individual (resource) to experience emotional (subjective) well-being, to the feeling of stable constructive self-development and functioning. The psychological meaning of the concept of emotional health is discussed, which is revealed in the literature through the feeling of subjective, psychological well-being, through the experience of satisfaction with the quality of life, the feeling of happiness, which is realized through the subjective and objective success of the individual in the life course.

Method: systematic analysis of determination processes. Classical provisions of the system analysis of deterministic processes are presented, which testify to the multiplicity and nonlinearity of the relationships of determinants, each of which in a certain way affects the structure, manifestations, and dynamics of emotional health. The impact of current, changing, transitory emotional states and a persistent tendency to experience emotions of a certain modality (emotionality as a personality property) on manifestations of emotional health is considered. It is shown that the usefulness of emotionality for the preservation of emotional and mental health depends not so much on the sign of the dominant emotions and their modality, but on their content, values, motivation, i.e., on personal orientation (the content-personal level of the continuous-hierarchical structure of the personality). The meaning of the concept of “congruency” is revealed as an important determinant of emotional health, as a personality property that ensures the degree of correspondence-inconsistency of the content of internal emotional experiences (awareness, understanding) to their external verbal or non-verbal manifestation; the degree of correspondence of the internal emotional and regulatory potential of the individual to the results of control over emotions and their regulation; the degree of correspondence of the individual's subjective experience of psychological well-being (mental comfort) to the objective success of life activities, etc. The degree of usefulness of congruency for the therapeutic process depends not so much on forms and levels, but on its orientation and content. It was noted that individual manifestations of congruency are determined by a qualitative-quantitative combination of its components.

Results. A theoretical comparison of the content of emotional health and congruency-incongruency indicators was carried out, which allowed us to assume the possibility of a deterministic role of congruency in relation to the components of emotional health. This assumption requires an empirical study of the leading characteristics of emotional health (indicators of subjective well-being, vitality, etc.) in respect to congruency.

Key words: psychological health, mental health, emotional health, criteria, determination, emotions, emotionality, congruency, incongruency, structure, personality.

Подано до редакції 17.03.2024