

Антоніна Кічук,кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет,
вул. Репіна, 12, м.Ізмаїл, Україна**ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ**

У статті розглядаються деякі проблемні питання, пов'язані із феноменологією здоров'я особистості у психологічній сфері: аналізуються позиції дослідників щодо психологічного здоров'я як життєвої цінності особистості, як факта, як предмета психологічного пізнання, як норми, як сфери самозбереження суб'єктом освітньо-професійної діяльності. Висвітлюються результати аналітичної роботи, базою якої виступали науковий фонд, де міститься напрацювання дослідників щодо своєрідності емоційної сфери особистості та узагальнення даних проведених емпіричних досліджень, націлених на з'ясування підшкали «емоційні психологічні проблеми сучасної студентської молоді». Визначаються основні параметри, в розрізі яких маркується конструктивність континуально-ієрархічної моделі особистості, котра висвітлює її структуру в контексті формально-динамічного, змістово-особистісного, соціально-імперативного рівнів та блоків регулювання, що репрезентовано зонами перетину означених рівнів. Обґрунтовується положення про те, що у пошуках теоретико-методологічних орієнтирів поглиблення наукових уявлень про емоційний складник психологічного здоров'я студента, доцільно враховувати встановлені вченими тенденції переходу особистості від біологічного до соціокультурного розв'язкового зумовлення, детермінованість емоційних особливостей психологічного здоров'я особистості соціальними факторами та біологічними чинниками, конструктивність осмислення емоційності в контексті макроструктури особистості у площині континуально-ієрархічного наукового підходу.

Ключові слова: психологічне здоров'я, емоційна складова психологічного здоров'я студента, емоційність, континуально-ієрархічна модель, емоційна саморегуляція.

Вступ

На всіх етапах становлення гуманітарних наук (у межах предметної специфіки кожної з них) підвищену увагу становили явища, які для пересічної особистості набувають життєвої цінності. Однією з них, ще з часів Сократа, визнано здоров'я, адже ж за влучним висловом філософа, «здоров'я – це ще не все, однак все – ніщо без здоров'я». З огляду на те, що соціальна повноцінність особистості не завжди співпадає з її біологічним станом, не аби який інтерес дослідників складає здоров'я у психологічній сфері. Насамперед цим і зумовлене зародження нової галузі психологічної науки – психології здоров'я. У площині системи координат, де вертикальний вектор уособлює різновид індивідуального, групового, регіонального, суспільного здоров'я, а горизонтальний – пелюстки складових (духовне, соціальне, психічне, фізичне), у ракурсі сучасного гуманітарного знання йдеться про здоров'я як соціальну якість і особистісну властивість.

Для сучасного стану наукових уявлень про феноменологію психологічного здоров'я (як норми, факта, цінності тощо) властивим є активний пошук механізмів збагачення здатності особистості на різних вікових етапах її становлення управляти здоров'язбереженням (Бурлакова, Наконечна; 2019), спираючись на обізнаність у суттєвих його особливостях, зокрема, у психологічній сфері. Тому останнім часом все частіше у на-

укових джерелах зустрічаються підходи, які демонструють намагання дослідників, комплексно вивчаючи феномен «психологічне здоров'я особистості», створювати концептуальні моделі, що сприяють уточненню показників вияву цього явища, деталізувати найсуттєвіші його складники.

В результаті проведеної аналітичної роботи, векторами якої були узагальнення наукових уявлень про феноменологію психологічного здоров'я особистості та визначених сучасною персонологією психологічних портретів особистості у віковій період дорослішання, видалось за можливе припустити, по-перше, те, що психологічне здоров'я особистості у студентські роки виступає інтегрованою властивістю, яка чи найповніше з-поміж інших віддзеркалює об'єднання елементів особистості навколо самості; натомість бракує емпіричного підтвердження теоретичних розробок у цьому плані.

По-друге, конструктивність вивчення будь-якого психологічного явища (на кшталт – здоров'я особистості в психологічній сфері) забезпечується, якщо повноцінно у дослідженні враховано методологічно вартісну заувагу наукової психології про те, що «особистість цілісна, а цілісність людини – особистісна» (Непомняща, 2005:117). По-третє, феноменологія психологічного здоров'я (попри різнопланових досліджень цього явища, що триває із давніх-давен і донині через намагання отримати виважену відповідь на життєво

важливе для будь-якої людини питання «як бути здоровим, адже ж це так здорово») – на часі, оскільки посилюється сенсорна гіперстимуляція практично на всіх рівнях сприйняття людиною навколишнього світу, актуалізуючи захисно-компенсаторний її потенціал щодо реагування. Психологічне здоров'я молоді – найбільш вразливий прошарок соціуму; отож йдеться не лише про захист, а й збереження здоров'я у психологічній сфері. Тут має місце, з одного боку, впливовість широкої палітри чинників багатовекторного спрямування, а, з іншого – самоцінність процесу запобігання самовтраті через деформації звичного самопочуття внаслідок уповільнення частоти і зниження ступеня позитивних емоцій.

Проте відкритим залишається питання про розробку теорії розвитку психологічного здоров'я особистості; бракує комплексне дослідження, зокрема, емоційно-особистісних особливостей здоров'я студентства в психологічній сфері.

Мета та завдання статті лежать у площині розкриття деяких абрисів теоретико-методологічних орієнтирів, що визначають специфіку особистості сучасного студента – суб'єкта самоактивності із зміцнення, збереження та відновлення здоров'я у психологічній сфері. Завдання дослідження: уточнити науковий статус поняття «психологічне здоров'я особистості»; деталізувати детермінанти емоційних особливостей психологічного здоров'я – інтегративної особистісної властивості; схарактеризувати параметри конструктивності континуально-ієрархічної моделі особистості, що сприяє пізнанню емоційної складової психологічного здоров'я особистості юнацького віку в розрізі різноманітних рівнів (формально-динамічний, змістово-особистісний, соціально-імперативний), динаміки від «біо» до «соціо» в особистості.

Методи дослідження підпорядковані намаганням всебічно розв'язати поставлені завдання, а тому використовувався комплекс переважно теоретичних методів (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння) отримання інформації та емпіричних даних.

Результати

Поняття психологічного здоров'я є недостатньо вивченим у психологічній науці і практичній психології. Дослідники не дійшли згоди дотично підґрунтя диференціації здоров'я як предмета пізнання. Наприклад, існує дослідницька позиція (Савчин, 2018: 125), за якою цілковито прийнятно осмисляти збалансовану наявність у здорової людини таких складових, як соматична і психічна; до того ж при цьому, означені складові взаємопов'язані синергічно.

Важливим надбанням психологічної науки у зазначеному ракурсі визнано діагностувальний інструментарій, розроблений представниками мінесотської школи ще на початку 40-х років XXI століття (Starker, Nathaway, John Charnley McKinley) і який є й нині найбільш популярний у клінічній практиці [Саннікова, 2018]. Фахівці вважають, що його конструктивність

(зокрема, мінесотського багатоаспектного особистісного опитувальника) зумовлена співставленням відповідей представників нормативної групи з типовими хворими (зокрема, на депресію). У контексті нашого дослідження, цей науковий доробок має неабияке значення, оскільки, з одного боку, дозволяє більш рельєфно окреслити феноменологію «психічного» і «психологічного» у здоров'ї особистості, а, по-друге, оскільки методика посідає проміжне місце між усвідомленою суб'єктивною оцінкою та проєктивним дослідженням неусвідомлених тенденцій особистості, то аналіз набутих за цим діагностувальним інструментарієм емпіричних даних сприятиме коректності у процесі вироблення узагальнень, пов'язаних із емоційно-особистісними особливостями психологічного здоров'я саме студентства.

Зазначене, звісно, позначається на основних вимірах здоров'я в цілому: як факта, як норми, як цінності, як предмета наукового пізнання. Зазначене формує можливість пояснення щодо витоків емоційних особливостей психологічного здоров'я як інтегративної особистісної властивості. Адже сучасні довідкові джерела визначають переживання як емоційно забарвлений стан суб'єкта, так і внутрішній сигнал, за допомогою якого людина «усвідомлює особистісну важливість подій», і як форма активності суб'єкта, яка спрямована на переосмислення свого існування. Отож видається за можливе по-новому оцінити вагу принципово важливої зауваги науковців стосовно специфіки саме емоційних явищ (Чебикін, 2009). Йдеться, по-перше, про розуміння спільного і розбіжного в «емоційному» і «смисловому»: вони описують у психології одне й те саме явище, а, відтак вважаються взаємозамінними; водночас доречно все ж розуміти, що «смысл» здебільшого набуває пояснювального, а «емоційне» – описового характеру. По-друге, визнання того науково встановленого факту, що емоційні явища реалізують специфічну функцію в процесі задоволення суб'єктом його потреб – переживання, що додають «окраси» в образ оточуючого самим предметом потреб і тим самим «печетворюють їх у мотиви» (йдеться, за Вилонасом, про провідні емоційні переживання або спонукальні), а також про ті переживання, які виникають уже за наявності провідних спонук, зароджуючись у процесі внутрішньої або зовнішньої діяльності. Відтак, ці окреслені емоційні явища виражають відповідне становлення особистості до умов діяльності; вчені ж їх маркують як «похідні» (Вилонас, 1976: 99-112). Взавши до уваги конкретизовані вченими зауваги, видається принципово важливим по-новому оцінити той фундаментальний доробок у цьому плані деяких представників класичної психології. Йдеться, зокрема, про напрацювання Н. Я. Грота (1879 р.), який спромігся проаналізувати довготривалий досвід дослідників (з давньогрецького періоду аж до XIX століття) в аспекті подвійного характеру емоційних явищ та недоречності зведення реальних емоцій до суб'єктивних емоційних переживань, а відтак дослідити специфічність емоційного

складника, зокрема, у такому складному психологічному явищі, яким постає психологічне здоров'я особистості. Вважаємо, що означене набуває неабиякого значення з огляду на наявну серед дослідників позицію щодо розуміння емоційного сегмента, зокрема, психічного (а не психологічного) здоров'я саме студентської молоді. У намаганні визначитися у проблемних питаннях, пов'язаних із емоційним сегментом психічного, як «якісно нової, невимірно-складної системи», ми спирались на науковий доробок О. Прохорова, де категорія «психічний стан» постає у форматі єдності переживання суб'єкта та його поведінки (вчинків, дій, реакцій); до того ж учений, розглядаючи переживання базовою характеристикою психічного стану, розмежовує переживання й емоції та почуття, розглядаючи перше значно ширшим за друге (Прохоров, 2011: 60-61), адже переживання не обмежується афективною сферою, а пов'язане із діяльністю, котра її спонукає, із усім, що зумовлюється психологічним досвідом. У зазначеному ракурсі конструктивністю вирізняється запропонована трьох ланцюжкова система детермінації психічних станів («особистість – ситуація – особистісний смисл»), оскільки ситуація життєдіяльності розглядається в якості основної причини, що спонукає психічний стан, а послуговуючись психологічними термінами, функціональна структура «афект + емоції + почуття» віддзеркалює функцію реактивного регулювання психіки (Прохоров, 2011: с.89; 97). Так, дослідники (Войтенко, Карпенко, Мединська, Миколайчук, 2012: 4) у психічному здоров'ї сучасного студентства вбачають принаймні наступне: цій категорії української молоді (а за встановленими емпіричними даними 18% з них) притаманні завищені показники саме в розрізі підшквал «емоційні психологічні проблеми». До зазначеного додаємо ще й таке: проблеми студентства, що пов'язані із емоційною сферою, дослідники узагальнено називають «патопсихологічними симптомами», а деталізуючи результати американських, голландських та німецьких учених, зауважують на найбільшч до вищезазначених емпіричні дані відносно вже (а не психічного) психологічного здоров'я студентства (зокрема, констатацію тенденції про те, що кожний третій студент має підстави бути віднесеним до групи ризику психологічної дезадаптації).

У зазначеному ракурсі важко переоцінити дослідження, що проведені представниками зарубіжжя. Так, філософським підґрунтям фрайбурзької (баденської) наукової школи, як відомо, є проблемне поле достовірності у пізнанні (Windelband W., Rickert H.), де контекстом виступають комплекс гуманітарних навчальних дисциплін, адже суть пізнання зводиться до мислення, що й є істинним; йдеться про визнання, зокрема, трансформування теорії пізнання в науку про цінності і буття («наук про культуру» і «наук про природу») [Саннікова, 2018]. Отож про цінності слід говорити виключно у сенсі значущості – сама особистість здатна вільно визначитися у значущості власної емоційності у здоров'єзбереженні в психологічній сфері.

Попри здебільшого прийнятій у психологічній науці позиції про доречність критеріями («мірилами») психологічного здоров'я вважати індивідуальні властивості індивіда, вияв творчих досягнень, його соціально-психологічну адаптацію, а показниками – здатність до саморозвитку та до реалізації актуальних потреб (Маслоу, 1997; Хорні, 1997 та ін.) із уточненнями – наявність глибоких моральних переконань, позитивно-активне ставлення до життя та готовність подолати життєві випробування, вияв ініціативи та вміння використовувати власні психологічні ракурси, все ж доцільною видається диференціація критеріїв психологічного здоров'я в залежності від віку особистості. Наприклад, дотично підлітків, вважається доцільним критеріями психологічного здоров'я розглядати такі: розвиток корисних знань і навичок; адекватне ставлення до педагогічних впливів і позитивне ставлення до навчальної діяльності; наявність позитивно орієнтованих життєвих планів; зовнішня культура поведінки; відмова до шкідливих звичок; критичність і самокритичність; здатність відповідним чином оцінювати оточуючих; прояви колективізму; здатність до співчуття, емпатії; самоконтроль, самоаналіз та вольові якості. Дещо іншою є дослідницька позиція у цьому плані Н. Колотій: виходячи із розведення понять «особистісний розвиток» і «психологічне здоров'я», дослідниця зауважує, по-перше, на доцільності говорити про психологічне здоров'я дотично лише певного вікового періоду – йдеться про відповідний стан індивідуального розвитку (наприклад, на підлітковому віковому етапі). По-друге, небезпідставно, як нам видається, дослідниця намагається пояснити межі психологічних знань про психологічне здоров'я, з одного боку, в контексті конструкту «особистість» (зокрема, стверджуючи про цілісність та інтегрованість, самість та повну самотність особистості), а з іншого – конкретизуючи вияви психологічного здоров'я (творчі досягнення, ясне сприйняття дійсності, сталу ієрархію цінностей, емоційне благополуччя, ефективна соціальна взаємодія, установка на повноцінне життя). Ми поділяємо авторську позицію і про те, що феноменологія психологічного здоров'я лежить у площині об'єктивного і суб'єктивного благополуччя, а не ступеня «нормальності-хворобливості» індивіда.

Дійсно, об'єктивне благополуччя репрезентує маркери психологічного здоров'я з точки зору її здатності взаємодіяти із соціумом, а суб'єктивне – внутрішнім станом, що віддзеркалює гармонію та задоволеність собою, відчуттям комфорту, схвальністю відносно того, що відбувається у найближчому оточенні, у навколишньому світі. Отож, на відміну від критеріального підходу інших науковців стосовно психологічного здоров'я саме підлітків дослідницею стверджується про такі критерії: індивідуально-психологічні особливості індивіда підліткового вікового періоду; здатність до саморозвитку; соціально-психологічна адаптація; реалізація соціальних потреб – в отриманні

знань, випробуванні й реалізації здібностей, самоусвідомленні, самореалізації, пізнанні світу дорослих та способу спілкування з оточуючими, в реалізації трудових навичок та професійному самовизначенні.

Принагідно зауважимо на доцільності розширення сталих наукових уявлень саме відносно емоційної сфери особистості, адже ж, з одного боку вже встановлена (Чебикін, 2009) важливість кількісно-якісних характеристик в особистісних змінах, а з іншого – наголошується на актуалізації необхідності у дослідженні «найглибнішого моменту психічного» – емоційній готовності до «самостворення», ще й відображення динаміки становлення особистості до власних психічних явищ «як закріплення цілісності» й водночас «змін у психічному відображенні зв'язків особистості зі світом, ... її відгуки» на свої власні емоції, почуття (Кириленко, 2018: 27).

Отож у площині загальноновизнаного науковцями виключного значення психологічного здоров'я як особистісної властивості, що маркується через найвагоміші, ключові й наскрізні параметри особистості на будь-якому етапі її життєвого шляху, ще й досі не склались теорії психологічного здоров'я. Не сформовано академічною наукою й загальноприйнятне судження щодо системоутворювального явища у структурі психологічного здоров'я як складного особистісного утворення, де емоційна нечутливість здебільшого визнається показником низького рівня вияву. Можна констатувати, що і вітчизняні, і зарубіжні науковці, які вивчають певні аспекти психологічного здоров'я саме студентства схильні вважати суб'єктивне благополуччя – базовою ознакою психологічного здоров'я. Саме такий ракурс посідає домінуючий акцент й в емпіричних психологічних дослідженнях із окресленої проблематики. Так, привертає увагу дослідження, що мало на меті проаналізувати опубліковані і представлені в базі даних (ERIC, Psycinfo, Scopus) окремі результати емпіричного вивчення корелятивів щодо академічного робочого середовища викладачів університетів і коледжів, студентів та ресурсів (Sabagh, Hall, Sa-goan, 2018). Така позиція збігається із «формулою суб'єктивного благополуччя», що деталізована у дослідженнях інших науковців (Прохоров, 2011: 609). Це уможливорює прогнозування шляхів досягнення та рекомендацій щодо підтримки і укріплення, а також аналізу можливих способів корекції психологічного благополуччя особистості.

Зазначене дослідження, на наше переконання, складає підвищений інтерес, не лише в контексті окреслення чинників, що сприяють суб'єктивному благополуччю як студентів, так і викладачів у закладах вищої освіти. До речі, тут стверджується про конфлікт цінностей суб'єктів освіти, нестачу соціальної підтримки, про стресові фактори та депресію як вияв недосконалого психологічного здоров'я особистості. Не менш цікавою, нам видається, ще й встановлена в означеному вище дослідженні палітра тих змін, що відбу-

лися у закладах вищої освіти впродовж останніх десятиліть – масовість, інтерналізація, зростаючі вимоги виключно до якісної освіти та кількості досліджень у середовищах, де відбувається підвищена конкуренція за студентів, викладачів, ресурси. Якщо ж розглядати юнацький вік (18-23 роки), що припадає за Е. Еріксоном (Еріксон, 1997) на п'яту стадію розвитку особистості, де криза юнацького віку є нормативною, оскільки відбувається тривалий пошук особистістю самої себе (що має віддзеркаленням і специфіку стосунків із оточуючими), тому стає зрозумілим наскільки посилюється актуальність комплексного вивчення психологічного здоров'я сучасного студентства, котрому притаманні емоційні вибухи, емоційна напруга, травмуючі переживання, які детерміновані своєрідністю сучасного простору життєдіяльності особистості.

Студіювання питання про емоційну сферу в цілому зумовлює підвищений інтерес до доробку тих науковців, які в ній розрізняють певні вектори (Кириленко, 2018: 28-29). Йдеться про доречність при вивченні емоційної сфери психіки особистості утримувати у колі дослідницької уваги такі вектори: 1) самостворення емоцій та почуттів (емоційний обмін); 2) модальність, інтенсивність емоційних переживань тобто рівневий вияв; 3) емоційна готовність особистості до змін (емоційні можливості, емоційний досвід); 4) емоційне самопізнання (емоційний інтелект, емоційна компетентність як здатність особистості); 5) духовні переживання (на кшталт – милосердя, чуйність, любов, прощення). При цьому, слід також враховувати, що є переконливі дані в пізнанні емоційної саморегуляції, емоційної стійкості, емоційної зрілості (Чебикін, 1995; 1999; 2009). Окреслене вище спрямовує процес вивчення емоційної сфери особистості взагалі та абрис площини і змістове наповнення цієї сфери дотично студентства.

Принагідно маємо зазначити, що вчені, які системно вивчають проблематику суб'єкта в психологічній науці (Карпенко, 2012 та ін.) та структурну своєрідність особистості у зв'язку із уточненням своєрідності емоційності (Саннікова, 2018), єдині у висновку про визнання певної умоглядності. Останню, конкретизує О. П. Саннікова у такий спосіб: «немає єдиної загальноновизнаної структури особистості, як і немає єдиного загальноновизнаного її визначення, а існують різні конструкти, що об'єднані цим терміном, та утримують водночас прикладну методологію вивчення особистості із позиції конкретної концепції» (Саннікова, 2018: 167).

З урахуванням окресленої зауваги стає зрозуміло першопричинність тієї обставини про те, що досі не сформувалася конструктивна концепція психологічного здоров'я особистості. Натомість накопичений науковий фонд дозволяє припустити, що відмінності у рівнях розвитку означеної властивості особистості віддзеркалюються на своєрідності емоційного складника психологічного її здоров'я та чисельності виявів у життєвих ситуаціях. Приріст позитивних характеристик

здоров'я у психологічній сфері є залежним від «психологічного дозрівання» особистості та спеціального розвивального впливу впродовж особистісно-професійного становлення на етапі університетської освіти. Важливим у цьому зв'язку видається усвідомлення студентством на рівні значущості психологічного здоров'я (зокрема, емоційної його складової) для життєвого успіху.

Вивчення і узагальнення наукового доробку вчених, які досліджують емоційний світ особистості, засвідчує, по-перше, про доречність розрізняти такий світ у розрізі її емоційної типології (емоційна, сентиментальна, пристрасна). Отож, визнано, що процес розвитку особистості, по суті, є процесом розвитку її почуттів. І тут важливо, щоб йшлося здебільшого про культуру вияву власних переживань, а не їх стримання. Адаже ж досвід переконує: якщо накопичуються невідредаговані емоції, то з великим ступенем вірогідності можна прогнозувати дезорганізацію діяльності особистості у несподіваних для неї життєвих ситуаціях. А це, звісно, позначається на її психологічному здоров'ї.

По-друге, про доречність за станом розвитку емоційної сфери (зокрема, з урахуванням її емоційної спрямованості) сегментами розрізняти романтичні, альтруїстичні, гностичні, акзитивні, комунікативні й естетичні емоції та почуття. При цьому вважається важливим брати до уваги вірогідність існування особистостей із нерозвинутою емоційною сферою, котрі сприяють оточуючий світ як ворожий, виявляючи «безсовісну позицію».

По-третє, загально визнаним серед психологів є наявність у кожної людини саме власного «емоційного репертуару»; до того ж упродовж життєвого шляху у неї домінують різні емоційні стани (на кшталт – піднесення, пригнічення, збудження тощо), хоча доцільно вважати таку форму емоцій як настрої здебільшого показником темпераменту особистості.

З урахуванням навіть вищезазначеного вже створюється можливість для окреслення принаймні двох зауваг: емоційний складник такого багато параметричного явища, яким постає психологічне здоров'я, правомірно осмисляти в якості одного з важливих; збереження й оптимізація психологічного здоров'я особистості, зокрема, на віковому етапі дорослішання, уможливаються виключно за умови врахування емоційно-особистісних його особливостей. Відтак актуалізується питання щодо характеристики емоційних ознак психологічного здоров'я особистості, а також тих базових із їх сукупності, які властиві стану здоров'я саме студентству в психологічній сфері.

Обговорення

У пошуках наукового обґрунтованих методологічних орієнтирів нашої позиції визначального значення набула модель емоційної зрілості студентів як певна основа дослідження емоційної детермінації психологічного здоров'я особистості. Так, у контексті теорії А. Маслоу, важливим критерієм «здорового розвитку

особистості» є емоційна зрілість; за К. Роджерсом, «повноцінна функціонуюча особистість» (тобто – психологічно здорова) має одним із виявів – відкритість до переживань [Хелл, Зиглер, 1997]. Згідно ж позиції І. Андрєєвої, останнє, забезпечуючи психологічне здоров'я, віддзеркалює здатність розуміти власні почуття, що передбачає, з одного боку, вміння занурюватися у власний емоційний стан, аналізувати його задля прийняття рішення з огляду на власні потреби та життєву ситуацію; з іншого ж – набуттям емоційної стійкості [Андрєєва, 2009].

Є не менш цінним схарактеризовані рівні особистісного розвитку, на які системно впливає емоційність (формально-динамічний, змістово-особистісний, соціально-імперативний), та психологічний зміст укладений в зоні перетину між рівнями у контексті континуально-ієрархічній моделі особистості (Саннікова, 2018: 167-168).

Психологічне здоров'я особистості пов'язане з психологічною її ресурсністю. Нажаль, емоційна нестриманість (проявами якої виступають або емоційне усамітнення або насилля) констатує емпатійну неосвіченість – рису, що «найбільш точно характеризує цивілізацію XXI століття» (Степанов, 2006) і що збіднює ресурси здоров'я особистості в психологічній сфері. Отож, на перший план постають стрес захисні фактори, які впливають на суто емоційні властивості особистості – емоційну стійкість, емоційно розумну поведінку, емоційне реагування, здатність нормалізувати власні емоції та емоційну реакцію іншого, здібності до невербального вираження емоцій тощо. Як зберегти багатотривалість емоційної складової психологічного здоров'я особистості у період дорослішання? Вчені у пошуках відповіді на це питання звертаються до різних базових явищ: емоційної саморегуляції, емоційної стійкості, емоційної зрілості (Чебикін, 1995; 1999; 2009), емоційної розумності, емоційної чуйності і чутливості емоційного інтелекту та ін. Низка вчених (Вілюнас, 1976 та ін.) звертаються до проблематики емоційної регуляції. У контексті розробленої О. Я. Чебикіним теорії і методики емоційної регуляції процесу учіння зацентровано на емоційно-мотиваційному компоненті. Йдеться, зокрема, про таке: зовнішню мотивацію (де емоції відображають ступінь співвідношень між діями, які вчиняє особистість заради реалізації мотиву), що фіксує домінуючу роль емоцій; внутрішню мотивацію (коли мотив співпадає з метою) й емоції мають вибірковий характер; про найбільш типові емоціогенні ефекти, якими володіють співпереживання суб'єктами учіння «хвилювання» з моменту засвоєння навчального матеріалу (Чебикін, 1999: 14). Отож, учений апелює до думки С. Л. Рубінштейна про доречність маркування означеного «моменту» – «внутрішнім прийняттям» особистістю знань, що позначається на віднайдені «відклику і опорної точки в переживаннях». Відтак, йдеться про «цілеспрямовану задіяність сфери почуттів у процес засвоєння знань» (Чебикін,

1999: 155) із реалізацією прихованих можливостей емоційної сфери особистості, зокрема, студента.

У вищеокресленій площині видається за можливе по-новому оцінити актуальність зауваги Публіуса Сируса (I століття до н.е.) про те, наскільки важливо управляти своїми емоціями – «інакше твої емоції будуть керувати тобою»; адже ж акцентується на «самоті», яка перебуває в самій системі «налагодження порядку».

Висновки

В результаті аналізу напрацювань дослідників щодо наукового статусу понять «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я» створюється можливість трактувати їх у такий спосіб: психічне здоров'я віддзеркалює міру здатності особистості бути активним і автономним суб'єктом власної життєдіяльності; якщо особистість відкрита до співпраці, легко може впоратися із життєвими негараздами, вона особистісно зростає, то йдеться про здорову особистість у психологічній сфері. До психологічних характеристик сучасного студента, які формують його здатність враховувати емоційно-особистісну складову психологічного здоров'я, доцільно відносити прагнення встановлювати емоційні відносини з оточуючими, потребу в інших, почуття «прихильності» та «приєднання»; емоційну стресостійкість та здатність до самодетермінації в умовах невизначеності. З метою підвищення рівня здатності студентської молоді до точної вербалізації емоцій і почуттів, саморегуляції психоемоційних станів та поведінки важливо стимулювання мотивів емоційної стійкості.

Виходячи з узагальнення теоретичних надбань, умовно можна виділити певні тенденції, які потребують поглибленого пізнання емоційних особливостей психічного здоров'я. До останніх слід віднести такі специфічні емоційні особливості, які можуть прямо та опосередковано як впливати на психічне здоров'я, так й його характеризувати, а саме: тривога, емоційна саморегуляція, емоційна зрілість, емоційна стійкість та інші. Що торкається теоретико-методологічної платформи пізнання емоційних особливостей психічного здоров'я, то в сучасній як в загальній, так і клінічній психології, маються досить ґрунтовні підходи, які потребують системного переосмислення в аспекті заявленої мети.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева А. Н. О синтетической теории эмоционального интеллекта. // Психология человека в современном мире. – М.: Наука, 2009. – Т.2.
2. Бурлакова І. А., Наконечна М. В. Соціально-психологічні умови самоменеджменту здоров'я фахівців економічної сфери // Науковий вісник Херсонського держун-ту. Серія «Психологічні науки». – 2019. – Вип. 1. – С. 206-210.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 143 с.

4. Карпенко В., Миколайчик М, Войтенко В., Мединська Ю. Сучасний стан психічного здоров'я студентської молоді : емоційна, міжособистісна та рольова сфери // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №11. – С. 2-8

5. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення // Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Психологія. – 2018. – №1(8). – С. 26-29

6. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу: дисертація канд. психол. наук: 19.00.07 / Колотій Наталія Миколаївна. - Х., 2003.

7. Непомнящая Н. И. Целостно-личностный подход к изучению человека // Вопросы психологии. 2005. – №1. – С. 116-125

8. Прохоров А. О., Валиуллина М. Е., Габдреева Г. Ш., Гарифуллина М. М., Менделевич В. Д. Психология состояний: Уч.пос. /Под ред. А. О.Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-центр» – 623с.

9. Психологічна енциклопедія / Автор-упор. О. М. Степанов. – К: Академвидав, 2006. – 424 с.

10. Sabagh Z, Hall N. C., Saroyan A, Antecedents, correlates and consequences of faculty burnout // Educational Research 2018, 60(2), pp. 131-156

11. Савчин М. Моральне здоров'я особистості як предмет психологічного пізнання // Психологія і суспільство. – 2018. – №3-4 (73-74). – С. 120-131

12. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель особистості // Психологія і суспільство. – 2018. – №3-4 (73-74). – С. 166-177

13. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 1997. – 412с.

14. Чебикин О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія / О. Я. Чебикин, І. Г. Павлова. – Одеса: СВД Черкасов, 2009. – 230 с.

15. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной саморегуляции учебной деятельности: уч-методич.пос. – Одесса: Астропринт, 1999. – 158с.

16. Чебыкин, А. Я. Проблема эмоциональной устойчивости: [монография] / А. Я. Чебыкин. – Одесса : [б. и.], 1995. – 196 с.

REFERENCES

1. Andreyeva, A.N. (2009). O sinteticheskoy teorii emotsional'nogo intellekta [On the synthetic theory of emotional intelligence]. *Psikhologiya cheloveka v sovremennom mire – Human Psychology in the modern world*, (Vols. 2) [in Russian].
2. Burlakova, I. A., Nakonechna, M. V. (2019). Sotsialno-psykhologichni umovy samomenedzhmentu zdorovia fakhivtsiv ekonomichnoyi sfery [Social-psychological conditions of self-management of health of specialists of the economic sphere]. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhun-tu. Seriya "Psikhologichni nauky" – Scientific Bulletin of the Kherson State University. "Psychological Sciences"*, 1, 206-210 [in Ukrainian].

3. Vilyunas, V. K. (1976). *Psikhologiya emotsionalnykh yavleniy* [Psychology of emotional phenomena]. Moscow: MGU [in Russian].
4. Karpenko, V., Mykolaychuk, M., Voytenko, V., Medynska, Yu. (2012). Suchasnyy stan psykhichnoho zdorovya studentskoi molodi: emotsiyna, mizhosobystisna ta rolova sfery [Current state of mental health of student youth: emotional, interpersonal and role spheres]. *Praktychna psykholohiya ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 11, 2-8 [in Ukrainian].
5. Kyrylenko, T. (2018). Emotsiyna sfera osobystosti: vektory vyvchennya [Emotional Sphere of Personality: Vectors of Study]. *Visnyk Kyivskoho nats. un-tu im. T. Shevchenka. Psykholohiya – Bulletin of the National University named after T. Shevchenko. Psychology*, 1(8), 26-29. [in Ukrainian].
6. Kolotiy, N. M. (2003). *Psykholohichne zdorovia pidlitkiv ta yoho otsinka v umovakh zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu* [Psychological health of adolescents and its assessment in the conditions of a comprehensive educational institution]. *Candidate's thesis*. Kharkiv [in Ukrainian].
7. Nepomnyashchaya, N. I. (2005). Tselostno-lichnostnyy podkhod k izucheniyu cheloveka [A holistic-personal approach to the study of man]. *Psychology Issues – Voprosy psikhologii*, 1, 116-125. [in Russian].
8. Prokhorov, A.O., Valiullina, M.Ye., Gabdreyeva, G.SH., Garifullina, M.M., Mendelevich, V.D. (2011). *Psikhologiya sostoyaniy* [Psychology of conditions]. Moscow: Publishing House "Kogito Center" [in Russian].
9. Stepanov, O. M. (2006). *Psykholohichna entsyklopediya* [Psychological Encyclopedia]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
10. Sabagh, Z., Hall, N. C., Saroyan, A. (2018). Antecedents, correlates and consequences of faculty burnout. *Educational Research*, 60(2), 131-156 [in English].
11. Savchyn, M. (2018). Moralne zdorovia osobystosti yak predmet psykholohichnoho piznannya [Moral health of personality as an object of psychological knowledge]. *Psykholohiya i suspilstvo*, 3-4 (73-74), 120-131 [in Ukrainian].
12. Sannikova, O. P. (2018). Kontynualno-ierarkhichna model osobystosti [The continuum-hierarchical model of personality]. *Psykholohiya i suspilstvo – Psychology and society*, 3-4 (73-74), 166-177 [in Ukrainian].
13. KH'yell, L., Zigler, D. (1997). *Teorii lichnosti* [Theories of personality]. St. Petersburg: Peter [in Russian].
14. Chebykin, O. Ya., Pavlova, I. H. (2009). Stanovlennya emotsiynoyi zrilosti osobystosti [Formation of the emotional maturity of a personality]. Odesa: SVD Cherkasov [in Ukrainian].
15. Chebykin, A. Ya. (1999). *Teoriya i metodika emotsional'noy samoregulyatsii uchebnoy deyatel'nosti* [Theory and methods of emotional self-regulation of educational activity]. Odesa: Astroprint [in Russian].
16. Chebykin, A. Ya. (1995). *Problema emotsionalnoi ustoichivosti* [The problem of emotional stability]. Odesa [in Russian].

Antonina Kichuk,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,
Department of General and Practical Psychology,
Izmail State University of Humanities,
12, Repin Str., Izmail, Ukraine*

EMOTIONAL AND PERSONAL FEATURES OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A STUDENT IN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE

The article deals with some problematic issues related to the phenomenology of personality health in the psychological sphere: the positions of researchers regarding psychological health as a vital value of the individual, as a fact and a subject of psychological knowledge, as norms and sphere of subject's self-preservation of the educational and professional activities are analyzed. The results of analytical work, based on the scientific fund, which contains the researchers' work on the peculiarities of the emotional sphere of personality and generalization of the data of empirical research, aimed at finding out "emotional psychological problems of modern student youth", are considered. The basic parameters are defined in the context of which the constructivity of the continued and hierarchical model of personality is marked, which considers its structure in the context of formal and dynamic, informative and personal, social and imperative levels and control blocks, represented by the zones of intersection of the indicated levels. The article substantiates the position that in the search for theoretical and methodological guidelines of scientific ideas about the emotional component of psychological health of the student, it is advisable to take into account established by scientists tendencies of the personality's transition from biological to sociocultural development, determinism of emotional features of psychological health of the individual by social factors and biological matters, the constructivism of comprehension of emotionality in the context of the personality's macrostructure in the sphere of the continued and hierarchical scientific approach.

Keywords: psychological health, emotional component of student's psychological health, emotionality, continued and hierarchical model, emotional self-regulation.

Подано до редакції 10.07.2019