

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: ПРО ОДИН ІЗ ПІДХОДІВ ДО НАБУТТЯ ОЗНАК КОНСТРУКТИВНОСТІ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STRENGTHENING THE PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS: ABOUT ONE OF THE APPROACHES TO THE ACQUISITION OF CONSTRUCTIVE ATTRIBUTES

Порушено деякі проблемні питання, пов'язані зі зміцненням психоемоційного здоров'я сучасної студентської молоді. Висвітлено результати психологічного дискурсу, що дають змогу деталізувати наукові підходи, котрі утворили теоретичне підґрунтя щодо концептуалізації психоемоційного здоров'я як особистісної властивості. Представлено авторський підхід до трактування базового поняття, розгляду його наукового статусу з-поміж близьких (психічне здоров'я, психологічне здоров'я, емоційне здоров'я). Висвітлено структурну своєрідність психоемоційного здоров'я особистості саме періоду зрілого юнацького віку, вияв якої пов'язується із взаємозв'язком, взаємозалежністю і взаємозумовленістю відповідних компонентів (аксіологічний, когнітивно-афективний, конативно-інструментальний, соціально-визначальний) та критеріїв (індивідуально-психологічний, духовно-смысловий, соціально-психологічний) і рівнів (індивідуальний, соціальний, особистісний, суб'єктивний). Обґрунтовується авторська позиція щодо правомірності трактувати психологічний супровід у контексті поняття «взаємодія» та конкретизується специфіка розробленої розвивальної системи.

Висвітлюючи позитивний вплив психологічного супроводу досліджуваного явища, деталізовано характер проведеного емпіричного дослідження. Доведено, зокрема, таку закономірність: чим вищим є рівень психоемоційного здоров'я сучасного студента, тим більш помітною стає його суб'єктивна активність у напрямі його зміцнення за рахунок функцій адаптації та стресозахисту. Констатовано, що дослідження процесу психологічного здоров'я особистості на подальших етапах життєвого шляху потребує спеціального вивчення.

Ключові слова: психоемоційне здоров'я, психологічний супровід психоемоційного здо-

ров'я особистості зрілого юнацького віку, розвивальна система.

The article raises some problematic issues related to strengthening the psycho-emotional health of modern students. The results of the psychological discourse are highlighted, which allow us to detail the scientific approaches that formed the theoretical basis for the conceptualization of psycho-emotional health as a personal property. The author's approach to the interpretation of the basic concept and consideration of its scientific status among related concepts (mental health, psychological health, emotional health) is presented. The structural peculiarity of psycho-emotional health of a personality in the period of mature adolescence is highlighted, the manifestation of which is associated with the interconnection, interdependence and interdependence of the relevant components (axiological, cognitive-affective, conative-instrumental, socially determining) and criteria (individual-psychological, spiritual-semantic, socio-psychological) and levels (individual, social, personal, subjective). The author's position on the legitimacy of interpreting psychological support in the context of the concept of "interaction" is substantiated and the specifics of the developed developmental system are specified.

Highlighting the positive impact of psychological support of the phenomenon under study, the nature of the empirical study is detailed. In particular, the following regularity has been proven: the higher the level of psycho-emotional health of a modern student, the more noticeable is his or her subjective activity in the direction of its strengthening through the functions of adaptation and stress protection. It is stated that the study of the process of psychological health of the individual at the subsequent stages of life requires special study.

Key words: psycho-emotional health, psychological support of psycho-emotional health of mature adolescents, developmental system.

УДК 159.0194.:613.86-057.87(043.3)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.12>

Кічук А.В.

Д.психол.н.н.,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Ізмаїльський державний гуманітарний
університет

Вступ. За сучасних умов значно актуалізується проблематика стресостійкості особистості, адже життєві реалії мають контентом глобалізаційні зміни екологічного, технологічного, соціального змісту, рефлексуючи на які особистість має стрімко змінюватися. А це посилює тиск на психічне поле суб'єкта, наявний його психологічний потенціал [6, с. 29].

Якщо до того ж ураховувати, що своєрідність мотивації, ціннісних орієнтацій, установок, самовідношень особистості у період зрілого юнацького віку ще й здебільшого збігається з етапом «входження в професію», то окреслена проблематика набуває суттєвого

загострення. Справа в тому, що, як перекоонує практика, з одного боку, у студентства збільшується частка невідреагованих емоцій, а з іншого – посилюється негативна тенденція, пов'язана з емоційно-інформаційним його перенавантаженням. При цьому йдеться не лише про здобувачів вищої освіти вітчизняних вишів [3, с. 33], а й про студентство зарубіжжя, зокрема Канади [5, с. 2].

Із-поміж неоцінених ще й досі ресурсів особистості залишається чинник її психоемоційного здоров'я. При цьому зберігають актуальність не лише прикладні аспекти збагачення психоемоційного здоров'я як особи-

стісного потенціалу, а й його концептуалізація. Про це засвідчують результати психологічного дискурсу. Так, певні аспекти наукового осмислення конструктів «психічне здоров'я» (А. Бефані, О. Даниленко, О. Сахно та ін.), «психологічне здоров'я» (О. Донцов, Г. Нікіфоров, О. Завгородня та ін.), «емоційне здоров'я» (Р. Ассаджіолі, Л. Журавльов, М. Савчин та ін.) становлять предмет посиленої уваги вчених. Натомість ще не склалось у психологічній науці ні чітких уявлень про змістове наповнення означених явищ, ні про їхній науковий статус.

Метою наукової розвідки є концептуалізація психоемоційного здоров'я особистості, зокрема доведення правомірності розглядати поняття «психоемоційне здоров'я особистості» як самостійне й самодостатнє, окреслення деяких аспектів психологічного супроводу процесу зміцнення психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти з конкретизацією параметрів конструктивності означеного процесу. Задля досягнення мети виникла необхідність розв'язати такий комплекс дослідницьких завдань: схарактеризувати своєрідність авторської концепції щодо структурно-компонентного складу такої особистісної властивості, якою постає психоемоційне здоров'я особистості зрілого юнацького віку; описати деякі результати проведення у цьому плані емпіричного дослідження; конкретизувати психологічний супровід процесу набуття позитивної динаміки збагачення психоемоційного здоров'я студентів в умовах закладу вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням здобутих наукових результатів.

Поглиблення наукових уявлень про феноменологію психоемоційного здоров'я уможливорюється опорою на загальні принципи психології: детермінізму, цілісності, розвитку, єдності свідомості та діяльності, антропоцентризму. Концептуально важливими постають: принцип системної диференціації, який трактується вченими як «єдність інтеграції за домінування тенденції об'єднання» (В.О. Газен); цілісності особистості, де враховано науковий статус понять «система» і «цілісність» (Л.С. Виготський, Ф. Лерш); принцип розвитку суб'єктності (В.А. Роменець); принцип нормоцентричності та професійної детермінованості ціннісно-сміслового самовизначення – вимоги вивчення психологічних явищ на міждисциплінарному рівні для семантичної його наповненості.

Проведена аналітична робота засвідчила, що сучасне наукове знання про здоров'я характеризується, з одного боку, розширювальним його трактуванням під час аналізу ієрархічної організації психологічних властивостей людини в підсистемі «індивід – особистість – індивідуальність»; остання ж осмислю-

ється як унікальне поєднання всієї сукупності властивостей людини, причому як на рівні індивіда, так і особистості. З іншого боку – спроможністю по-новому оцінити самоцінність здоров'я сучасної людини в контексті тих реалій, які актуалізують значення досліджень дієтології, фармакології, біології, психофізіології, медичної фізіології та медичної антропології, психології здоров'я та інших наук. Виходячи з вищеозначеного та сучасної статистики (у розрізі маркерів «захворюваність», «смертність», «індивідуальність»), цілком очевидною є актуальність систематизації наукових уявлень, зокрема, про психічний і психологічний складники здоров'я людини у конкретний віковий період її життя [5].

Визначаючись у концептуальному підході, ми спиралися, насамперед, на неперевершеному значенні емоційного складника у цілісному утворенні «психологічне здоров'я», котре переконливо встановлене класичною психологічною наукою. Адже психологічне здоров'я потрактовано у психологічних довідкових джерелах як форма вияву психіки індивіда, де наявним є (разом із психічними процесами, психічними станами і психічними властивостями) статичний момент. Йдеться, як стверджує Т.С. Кириленко, про доведену доцільність убачати ще й «найсуттєвіший момент» – стан емоційної готовності, що розуміється як «відображення динаміки ставлення особистості до власних психічних явищ як закріплення цілісності» [4]. Спираючись на таку дослідницьку позицію, на нашу думку, маємо можливість визнавати психологічне здоров'я як утворення, що «стосується особистості у цілому», тобто охоплює психічні процеси і механізми, які визначають не лише її психічне здоров'я, а й духовність (Ю.В. Руть, Н.Ю. Руть).

Якщо виходити зі специфіки періоду зрілого юнацького віку, котра полягає у тому, що здатність до емоційної саморегуляції виступає регулятором як об'єктивного, так і суб'єктивного благополуччя, то актуалізується ще один уже окреслений дослідниками (О.І. Донцов, О.В. Перелигіна, О.М. Рикель) аспект. Йдеться про те, що суб'єктивне благополуччя навіть більшою мірою залежить від соціуму та від культурних аспектів, аніж від об'єктивних характеристик благополуччя суспільства.

До того ж, як відомо, у цей віковий період емоційну сферу психіки людини характеризують, по-перше, її здатність до самотворення емоцій; по-друге, набувається особистістю спроможності опанувати емоційні переживання, конкретика їх знаку, модальності, інтенсивності; по-третє, правомірно говорити вже про емоційну особистісну готовність; по-четверте, є підстави припускати, що особистість підготовлена до емоційного самопізнання;

по-п'яте, у період зрілого юнацького віку особистості властиві «духовні переживання» [1].

У ракурсі вищевикладеного правомірним видається все ж акцентувати на феноменології психоемоційного здоров'я як предмета наукового пізнання, життєвої цінності, а також факту і норми. Саме за таким виміром розглядаємо психоемоційне здоров'я. До того ж створюється можливість повноцінно врахувати переваги суб'єктно-діяльнісного підходу, адже йдеться про рівень властивості суб'єкта діяльності. Ба більше, йдеться про інтегративну особистісну властивість суб'єкта діяльності, який здатний «відчувати» свій емоційний стан, розуміти його, змінювати в напрямі поліпшення, осягати імператив позитивної динаміки.

Зазначене і становило передумови для окреслення змістового наповнення поняття «психоемоційне здоров'я особистості». Якщо ж розуміти, що йдеться про прижиттєве утворення, то ця обставина додасть маркерів не лише *структурно-динамічним*, а й *якісно-змістовим характеристикам* досліджуваного психологічного явища.

У нашому дослідженні психоемоційне здоров'я особистості, маючи три виміри, певним чином виявляється через відповідні *інтегральні показники*. Так, за *індивідуально-психологічним виміром* – це емоційна глибина та здатність до емоційної саморегуляції; за *духовно-смысловим* – здатність отримувати задоволення від життя; виявом же *соціально-психологічного виміру* слугують два показники – здатність до емпатії та альтруїзм.

Тобто психоемоційне здоров'я розуміється нами як видове по відношенню до психологічного здоров'я особистості, котре є родовим.

З'ясовано структурну своєрідність психоемоційного здоров'я саме студентів, котра полягає у взаємозв'язку, взаємозалежності й взаємозумовленості аксіологічного, когнітивно-афективного, конативно-інструментального та соціально-визначального компонентів. Аксіологічний компонент є визначальний, адже він указує на те, що особистість у зрілому юнацькому віці (через відчуття, почуття, емоції, афекти) «наближується до себе» чи «дистанціюється». Когнітивно-афективний компонент психоемоційного здоров'я «уніфікує» у ньому неусвідомлювані й усвідомлювані прагнення особистості в цілісне утворення. Конативно-інструментальний компонент психоемоційного здоров'я спрямовує процес розвитку готовності студента врегулювати вчинки в межах соціальної норми, беручи на себе відповідальність. Соціально-визначальний компонент детермінує рефлексивну спроможність особистості, що уможливорює розвиток її рефлексивної компетентності в умовах емоційної комфортності.

Експериментальним шляхом доведено, що психологічними механізмами психоемо-

ційного здоров'я виступають: ідентифікація, емоційна саморегуляція, рефлексія, емпатія, наслідування, психічне зараження, які й забезпечують позитивну динаміку психоемоційного здоров'я особистості у період зрілого юнацтва.

Психологічне явище, що вивчалось, розуміється як інтегративна особистісна властивість студента, котра становить основу успішної життєдіяльності через розвиток його здатності не лише до суб'єктної активності у виробленні стилю емоційної саморегуляції, наближеного до гармонійного, а й здатності досягати психологічного благополуччя та життєстійкості, спроможності відрефлексовувати й контролювати власні емоції та ідентифікувати та адекватно оцінювати психоемоційний стан інших.

Не менш суттєвим аспектом проведення психодіагностувального обстеження розцінювалася визначеність у стратегії його організації. *Основними параметрами* вивчення рівневої характеристики психоемоційного здоров'я було вибрано *критерії*, котрі віддзеркалюють показники аксіологічного, когнітивно-афективного, конативно-інструментального та соціально-визначального компонентів.

Ми поділяємо позицію психологів-науковців (зокрема Л.К. Велитченка), які стверджують про доцільність розглядати педагогічну взаємодію як аналогову модель психологічного супроводу.

Учені, які досліджують найсуттєвіші аспекти (розвивальний, профілактичний, кризовий, лікувальний) супроводу, здебільшого єдині у визнанні важливості при цьому виваженого вибору підходу. Адже, як підкреслює вчений, сама суть поняття «підхід» – уже «апріорна думка про сутність явища, що вивчається, логічний суб'єкт і логічний предикат якого утворюють вихідну посилку в теоретико-емпіричному аналізі»; отож правомірним розглядати родовим поняттям до поняття «психологічний супровід» педагогічну взаємодію через розуміння основою саме інтерактивного підходу [2, с. 55].

Спираючись на зазначене, психологічний супровід досліджуваного нами процесу був спрямований здебільшого на систематизацію зовнішніх чинників, котрі врегульовують відповідну поведінку студентів (тобто цінностей), а також чинників, які визначають означений процес (тобто ціннісні орієнтації, система особистісних смислів, мотивація зміцнення особистістю психоемоційного здоров'я). Бралося також до уваги, що «одиницею» поведінки є вчинок, а його виявом – дії особистості (В.А. Романець).

У намаганні системно дослідити основи психоемоційного здоров'я студентів нами використано психодіагностичні методи, що спрямовані на діагностику досліджуваної інте-

гративної властивості (за індивідуально-психологічним критерієм – опитувальник психологічної ресурсності (О.С. Штепа), шкала самооцінки депресії (В. Вілліам, К. Занг; в адаптації Т.І. Балашової), тест життєстійкості (С. Мадді); за духовно-смісловим критерієм – шкала суб'єктивного благополуччя (Н.П. Фетискін), методика діагностики емоційної спрямованості (Б. І. Додонов), тест смислових орієнтацій особистості (Д. Крамбо, Л. Махолік; адаптація Д.О. Леонтьєва), тест-опитувальник задоволеністю навчальною діяльністю (Л.В. Міщенко); діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл); за соціально-психологічним критерієм – методика діагностики емоційної зрілості (О.Я. Чебикін), соціально-психологічної адаптованості (К. Роджерс, Р. Даймонд; адаптація А.К. Осницького); «16-факторний особистісний опитувальник» (Р. Кеттелл)); вибірку становили 1 197 студентів віком 17–22 років, із яких вибрали 406 осіб професії типу «людина – людина», 214 осіб – «людина – знакова система», 327 осіб – «людина – техніка», 82 особи – «людина – художній образ», 168 осіб – «людина – природа»; у дослідженні взяли участь 358 чоловіків та 839 дівчат. Вибірку формувального етапу психологічного експерименту становили 154 студенти трьох закладів вищої освіти (Дунайський інститут Національного університету «Одеська морська академія», Ізмаїльський державний гуманітарний університет, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»), 76 студентів – експериментальної і 78 студентів – контрольної груп.

Своєрідність змістового наповнення суто методичного концепту полягала в конкретизації визначеного критеріального підходу та презентації стратегій розгортання експериментальної частини дослідження в розрізі певної етапності – орієнтаційно-мотиваційний, виконавчий, рефлексивно-оцінний. Так, звертаючись до *наскрізної мети виконавчого етапу* розвивальної програми збагачення психоемоційного здоров'я, акцентувалося на *аспекті розвитку здатності до самозбереження та самовідновлювання* учасниками експериментального дослідження власного *психоемоційного здоров'я*. Наведемо як приклад одне із завдань, котре пропонувалося учасникам емпіричного дослідження.

Метою завдання дослідження було обґрунтування вибору найефективніших для себе прийомів управління емоціями та почуттями, спираючись на такий алгоритм:

1) уявіть себе в ситуації, де ви в жодному разі своїми діями не блокуєте адекватну оцінку реальних подій;

2) візьміть аркуш паперу і методом «мозкового штурму» уточніть та занотуйте свої уразливі моменти, пов'язані з утратою над собою

контролю та неспроможністю утримувати рівновагу. Як це розпізнати? Зовнішньо такий стан виявляється прискоренням серцебиття та дихання, потовиділенням, спазмами, м'язовим напруженням тощо;

3) проаналізуйте та систематизуйте занотовану інформацію;

4) візьміть до уваги важливість поважати вираження почуттів інших, емоційно заохочуйте тільки бажану для вас їхню поведінку, запобігаючи почуття образи, докорів, критики, поважаючи відчуття значимості як індивідуальності інших, так і духовної близькості;

5) зробіть для себе орієнтиром зміст, який містить така східна мудрість: «Всевишній, надай мені мужність змінити те, що я зможу змінити, додай мені сили, щоб змиритися з тим, що я не зможу змінити, і надай мені мудрість, щоб відрізнити одне від іншого»;

6) виберіть із наведених механізмів психологічного захисту найбільш прийнятний для себе:

- «а так навіть краще» (або «не було б щастя, так нещастя допомогло»);

- «не дуже й хотілося»;

- «іншим буває й гірше» (або «не таке переживали»);

- «це ще треба перевірити/довести»;

- «все проходить ... і це пройде».

До вище зазначеного експериментатором умотивовувалися розмисли такого змісту: «використавши вибраний вами механізм та переконавшись у його конструктивності щодо самоуправління емоціями і почуттями, візьміть за правило послуговуватися ним у процесі життєдіяльності. Поміркуйте над доцільністю скористатися ще й таким прийомом: зануритесь у цікаву для себе справу, адже це відволікатиме вас від неприємних відчуттів».

Зазначимо, що отримані в результаті формувального експерименту дані засвідчили позитивний вплив вибраного інструментарію на особливості прояву психоемоційного здоров'я, про що засвідчує дані, наведені в табл. 1.

Як засвідчують наведені у таблиці показники, найбільш суттєві позитивні зміни у досліджуваній особистісній властивості відбулися за соціальним рівнем у розрізі духовно-сміслового критерію, що вказує на результативність, зокрема, аксіологічного аспекту розробленої й апробованої розвивальної програми зміцнення психоемоційного здоров'я студентів. Окрім означеного, запропонована та апробована розвивальна програма засвідчила, що чим вищим є рівень психоемоційного здоров'я здобувача вищої освіти, тим більш помітною є суб'єктна активність у напрямі його зміцнення за рахунок функцій адаптації та стресозахисту.

Висновки з проведеного дослідження. Отримані дані засвідчили позитивний вплив

Таблиця 1

№	Критерії	Рівні психоемоційного здоров'я	До експерименту (n = 78)		Після експерименту (n = 78)	
			n	%	N	%
1	індивідуально-психологічний	індивідний	27	34,62	14	18,42
		соціальний	26	33,33	18	23,68
		особистісний	16	20,51	27	35,53
		суб'єктивний	9	11,54	17	22,37
2	духовно-смісловий	індивідний	20	25,64	12	15,79
		соціальний	23	29,48	17	22,37
		особистісний	21	26,92	30	39,47
		суб'єктивний	14	17,96	17	22,37
3	соціально-психологічний	індивідний	24	30,77	13	17,11
		соціальний	28	35,89	16	21,05
		особистісний	15	19,24	26	34,21
		суб'єктивний	11	14,10	21	27,63

розвивального інструментарію на особливості прояву психоемоційного здоров'я студентства: усвідомлення свого психоемоційного здоров'я сприяє наявності почуття власної гідності як потреби, котра спонукає до збагачення позитивних просоціальних емоцій – складника психологічного здоров'я; стійкий прояв у процесі навчально-професійної діяльності і спілкування ознак таких способів копіngu, як планомірне рішення, вплив на ситуацію за допомогою соціального оточення, позитивна переоцінка (зниження емоцій, зміна ставлення до ситуації і себе, контроль емоцій, прийняття відповідальності і провини); виявлення у зовнішній поведінці характеристик, котрі свідчать про меншу інтенсивність перебігу емоційних реакцій, домінування позитивних емоцій над негативними. Апробована програма довела, що чим вищим є рівень психоемоційного здоров'я здобувача вищої освіти, тим більш помітною є суб'єктна активність у напрямі його зміцнення за рахунок функцій адаптації та стресозахисту. А це може бути осмислено як один із параметрів, за яких правомірно говорити про конструктивність пропонованого психологічного супроводу процесу збагачення психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми психоемоційного здоров'я студентів. *Перспективи подальшого наукового пошуку* вбачаються у дослідженні психологічних основ професійної діяльності практичних психологів, спрямованої на надання системної

психологічної допомоги в аспекті зміцнення психоемоційного здоров'я особистості впродовж життєвого шляху.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барко В.І. Збереження психологічного здоров'я поліцейських національної поліції України в умовах воєнного стану. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі сил оборони України* : зб. тез Всеукр. психол. форуму 30.06.22 р. Київ, 2022. С. 15–18.
2. Велитченко Л.К. Педагогічна взаємодія як аналогова модель психологічного супроводу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 55–59.
3. Ігумнова О.Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 28–33.
4. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка*. 2018. № 1(8). С. 26–29.
5. Lessard, F.E. Enquete sur la Sante Psychologique ETUDIANTE. Monreal : Federation des Associations Etudiantes du Capus de L'Universite de Monreal, 2016. 129 p.
6. Чебикін О.Я., Кічук А.В. Дослідження взаємозв'язку особливостей психоемоційного здоров'я з даними життєдіяльності у молоді. *Наука і освіта*. 2022. № 1. С. 22–29. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-3>.
7. Maria Shpak, Antonina Kichuk, Oleksii Sytnyk, Natalia Ishchuk, Danylo Filonenko, Olena Hrozna. Socio-psychological factors of user trust in information in electronic mass communication *Estudios de Economia Aplicada*. 2021. № 39(5). Scopus. DOI: <https://doi.org/10.25115/eea.v39i.5.5142>.