Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 1(10), pp. 48-50 (2019)
УДК 159.942:613.86-057.87(043.3)
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).12)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing Center "Kyiv University", 2019

Антоніна Кічук, канд. психол. наук, доц.
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Ізмаїл, Україна

ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА: ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ

Представлено деякі результати проведеної аналітичної роботи, спрямованої на уточнення наукового статусу поняття "психологічне здоров'я особистості"; важливості емоційної складової здоров'я студентства у психологічній сфері.
Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, студентство, емоції, почуття.

Реалії сьогодення актуалізують проблемне поле, пов'язане зі здоров'ям особистості у психологічній сфері. Особливо з огляду на мінливість соціально-економічних умов життєдіяльності, відсутність у значної частини молоді позитивної моделі сімейних цінностей, невміння конструктивно долати життєві кризи, що позначається на зростанні емоційного напруження та активізації деструктивних форм взаємодії в соціумі.

Аналіз наукового доробку як вітчизняних (М. Будянський, Т. Данчева, Ю. Зінковський, Г. Мірських, А. Холмогорова, О. Шувалов), так і зарубіжних (Н. Гаранян, М. Ноган, В. Пахальян, Ф. Перлз) дослідників дає підстави стверджувати про те, що, попри загально визнану актуальність проблеми психологічного здоров'я особистості, визнання її міждисциплінарного і соціогуманітарного характеру, бракує ясності у науковому статусі базового поняття – "психологічне здоров'я"; ще й досі не сформувався психологічне пояснення механізмів функціонування та взаємозв'язків з іншими особистісними властивостями. А це посилює необхідність у всебічному вивченні конструкту "психологічне здоров'я особистості", своєрідності вияву здоров'я у психологічній сфері особистості, зокрема у найвідповідальнішому стосовно здоров'я збереженому періоді – ранньої дорослості (за віковою періодизацією, запропонованою Г. Крайг та Д. Бокумом).

Здоров'я – природний стан, що зумовлений внутрішньою гармонією, насамперед, усього організму людини. Ми виходили з розуміння, що своєрідним "пусковим механізмом" порушення здоров'я у психологічній сфері можуть стати вади фізичного та психічного здоров'я. Отож, ми поділяємо позицію тих дослідників, які розглядають поняття "психологічне здоров'я" як більш широке порівняно із поняттям "психічне здоров'я". До того ж, як стверджують філософи, доречно психологічне здоров'я особистості відносити до динамічних її властивостей, тобто тих, що мають змінний характер упродовж життєвого шляху. Не менш важливим у процесі поглиблення наукових уявлень про феноменологію психологічного здоров'я у полі дослідницької уваги "утримувати" особистість як цілісність. Як зауважують учені, "особистість не є ні пізнання, ні воля, ні почуття, ні душа, а є реальна і субстанціальна ствердженість і пізнання, і волі, і почуття, і душі" [4, с. 9]. На жаль, за сучасних умов, коли ще не сформовано єдино визнаної теорії психологічного здоров'я особистості, склалась ситуація, яку образно характеризував Б. С. Братусь у такий спосіб: нині спостерігається тенденція збільшення кількості людей із діагнозом "психічно здорова людина, але психологічно хвора".

Чим обумовлений дослідницький інтерес саме до емоційного складника психологічного здоров'я особистості? Нам видається, що значущість такого ракурсу, по-перше, лежить у площині функціональності та регулюванні внутрішнього стану особистості емоційними явищами (І. Аршава, В. Вілюнас, К. Ріфф, Г. Сельє, П. Фрес). Ідеться про діалектичний характер співвідношень між емоціями і почуттями, роллю предметних по-

чуттів у рівневій характеристиці здоров'я особистості у психологічній сфері. Зокрема, деякі дослідники (Н. М. Клотій) зауважують на доречності розрізняти, наприклад, у підлітковому віці чотири рівня психологічного здоров'я: несформоване, рівень становлення, розвинене й абсолютне. По-друге, установленою (П. Лушин, П. Емонс) впливовістю кількісних і якісних емоційних характеристик на особистісні зміни. Підтвердженням того факту є те, що в "емоціях пізнається через переживання" не лише значущість для особистості явищ оточуючого світу, а й вага "свого власного", яке названо Т. Кириленко емоційним самопізнанням, що "заціпає образ самої особистості, а, відтак, процес саморегуляції "для зміни образу" за висновками самої людини щодо актуалізації власних ресурсів" [3, с. 27]. Принагідно зазначимо, що ресурсна конфігурація характеризує існуючу дослідницьку позицію (О. Штепа), за якою поняття "психологічна ресурсність" наближена до поняття "психологічне здоров'я". До того ж у результаті емпіричного дослідження встановлена принципова важливість умінь у студентські роки "оперувати власними ресурсами" задля саморозвитку, саморозкриття у взаєминах із іншими, а також оновлювати власні ресурси [8, с. 205–206]. По-третє, розширенням класичного розуміння психічного стану, що трактовано у психологічній енциклопедії як форма вияву психіки індивіда, яка умовно виділяє в ній (разом із психічними процесами, психічними станами і психічними властивостями) статичний момент. Ідеться про доведену доцільність убачати ще й "найглибинний момент" – стан емоційної готовності, що розуміється як "відображення динаміки ставлення особистості до власних психічних явищ як закріплення цілісності" [3, с. 27]. Спираючись на таку дослідницьку позицію, на наш погляд, створюється можливість для визнання психологічного здоров'я як утворення, що "стосується особистості в цілому", тобто охоплює психічні процеси і механізми, які визначають не лише її психічне здоров'я, а й духовність (Н. Головкова, Ю. Руль, Н. Руль). Дійсно, життєвий шлях особистості зітканий із певних подій, а почуття (за Н. Головковою) "приймають, організовують та регулюють" і дії, і вчинки людини. Конструктивність окресленої дослідницької позиції є очевидною: у контексті вчинково-орієнтованого підходу компоненти вчинку особистості (дії, післядії) співвідносяться із виявами емоційної сфери (відбувається перехід моральних почуттів у світоглядні та духовні).

Зауважимо, що в умовах інтенсивної освітньої діяльності, зокрема студента, активізуються механізми закріплення позитивних емоцій. Це пояснюється виключним значенням саме пізнавальних почуттів, які психологи вважають "пусковим елементом" у структурованні досвіду. Отже, робиться висновок про вплив на динаміку образу "Я" особистості. Маємо зазначити, що ще й досі у психологічній науці не встановлено чітких розмежувань таких понять, які мають безпосередній стосунок до феноменології здоров'я особистості у психологічній сфері. Ідеться про таке: у результаті аналіти-

чної роботи, проведеної деякими науковцями (зокрема, О. Деркач), сучасні психологи в контексті переважної більшості розроблених ними моделей "Я-концепції" виділяють "образ Я" як когнітивну підструктуру в емоційно-ціннісному ставленні людини до себе – підґрунті "поведінкової реакції"; при цьому здебільшого самооцінка отожднюється з емоційно-ціннісним ставленням суб'єкта до себе, а значно рідше – із "образом Я". Робиться висновок, який набуває принципового значення і для поглиблення наукових уявлень про емоційний складник психологічного здоров'я особистості – вищекреслена ситуація, що склалась, як зауважують представники наукової психології, призводить до повної втрати самооцінки як самостійного і надто важливого особистісного конструкта".

Аналіз наукового фонду із проблематики емоційної сфери психіки особистості переконує, що найбільше зацікавлення психологів (І. Аршава, М. Боришевський, А. Журавель, Е. Носенко, О. Прохоров, О. Чебикін та ін.) становить феноменологія емоцій як явища, процесу і складника становлення та розвитку людини мислячої, творчої. У сучасних дослідженнях до емоційних явищ відносять емоційність, емоціогенну ситуацію, актуальні емоції, емоційні переживання тощо. Важливим для розуміння емоційної складової психологічного здоров'я студентства розцінюємо зауваження І. Бежа: емоції здивування, захоплення, зацікавлення, зокрема студента у зв'язку з навчально-професійною діяльністю виступають як переживання власного ставлення "до того, що він пізнає і робить"; переживання ж є процесом внутрішнього перебігу чогось приємного (неприємного) у формі хвилювання [1, с. 6].

Не менш суттєвим для розуміння емоційних аспектів здоров'я особистості у психологічній сфері служить судження про їх "яскраве суб'єктивне забарвлення" та всеохоплюючий характер щодо відчуттів і переживань особистості. До того ж загальноновизнаною вважається залежність емоцій від мотивів – вони підпорядковуються ним, "беруть участь" у регуляції, і діяльності, і поведінки особистості. Отож, ідеться, з одного боку, про специфічні функції емоцій (суб'єктивного ставлення до себе та навколишнього, мотивації, мобілізації, корекції адаптивної поведінки), а, з іншого – про залежність ступеня емоційних реакцій особистості від стійкості її емоційності [7, с. 175-176]. Наскільки принципово значущим для нашого дослідження є вищезазначене, видається за можливе представити через навіть категоричне судження такого змісту: "Ваш емоційний стан прямо тепер є моментальною фотографією вашого здоров'я" [6, с. 178].

З огляду на предмет нашого дослідження – уточнити специфіку емоційної складової у психологічному здоров'ї саме студентської молоді – важливою видається й ще одна площина більш докладного осмислення конструкту "емоційно-особистісний потенціал". Емоційно-вольова регуляція – важливий аспект загальної здатності особистості до саморегуляції, особливо у період ранньої дорослості, коли відбувається процес становлення властивостей та особистісних якостей.

Як відомо, процес емоційно-вольової саморегуляції базується на таких принципах: релаксація, візуалізація, самонавіювання. Ідеться про можливість "почути внутрішній голос", створити внутрішню уяву", словесне оформлення позитивно сформульованих суджень. Уважається й принципово важливим "вироблення студентом оптимістичного навчального настрою"; наприклад, задля подолання страху, монотонності, антипатії через "діалог із собою від третьої особи", нагадавши про свої сильні сторони, а також використовуючи самонаказ, образи, цілеспрямоване уявлення ситуації, за собою відволікання, свідоме керування м'язовим тонусом, модифікацію дисфункціональних переконань, переконань-зобов'язань [7, с. 130–132]. Здатність уре-

гулювати емоційно-вольовий стан особливо важливою є в умовах навчання студентства. З огляду на своєрідність студентського періоду життєдіяльності особистості, актуалізується і здатність не піддаватися стресогенним ситуаціям пов'язаних як із освітнім процесом (що актуалізує опанування методів саморегуляції), так і покращення особистісного іміджу в процесі вироблення адаптивних переконань у міжособистісному спілкуванні у студентському середовищі. До того ж, як встановлено науковцями, у самому процесі саморегуляції емоції і пізнання "тісно переплетені" [5, с. 12]. Цей аспект, як доведено в результаті аналітичної роботи В. О. Олефір, через його особливу значущість, виступає предметом наукового осмислення у контексті існуючих психологічних підходів (соціальна-когнітивна теорія саморегуляції А. Бандури, концепції контролю за діями Ю. Куля, двофазної моделі саморегуляції Д. Леонтєва, концепції індивідуального стилю саморегуляції та регулятивного досвіду О. Осницького тощо).

Отже, емоційну зрілість особистості правомірно розглядати як критерій "здорового її розвитку". Водночас, як зауважує А. Маслоу, означене має виявом "рух" до самоактуалізації (поряд із продуктивністю, істинністю). За К. Роджерсом, "повноцінно функціонуюча особистість (тобто психічно здорова) одним із виявів якраз і має відкритість до переживань".

Натомість зарубіжні психологи нині здебільшого єдині у визнанні (А. Бандура, Р. Берон, Д. Гоулман, Д. Річардсон), що емоційна нестриманість насправді є ознакою людства в цілому, а емоційна недосвідченість особистості набуває ознак найвиразнішої характеристики цивілізації ХХІ ст. Таку тенденцію засвідчують і результати проведених емпіричних досліджень, де, з одного боку, підтверджено, що саме психологічні труднощі є типовими для сучасного студентства, а, з іншого, – найбільш відчутним для них є ті, які пов'язані з емоційним благополуччям. Так, абрисів до розробки моделі позитивного психологічного здоров'я студентської молоді додають результати проведеного емпіричного дослідження, учасниками якого були 160 студентів Українського католицького університету м. Львова, які здобувають у бакалавраті спеціальності "Історія", "Соціальна педагогіка", "Філософія-богослов'я". Зокрема, експериментальним шляхом встановлено, що 18 % студентів притаманні завищені показники саме в розрізі підшкाल "емоційні психологічні проблеми" [2, с. 4]. Такий стан речей перегукується і з набутими нами результатами емпіричного дослідження.

Зауважимо, що з метою поглиблення наукових уявлень про психологічне здоров'я студентської молоді, нами, як уже зазначалось, урахувалось, що психологічна категорія "переживання" віддзеркалює афективно-спонукальний аспект оточуючого, його значущість для особистості. Отож, емоційні явища саме й виявляються у ставленні особистості не лише до навколишнього, інших людей, а й до себе; в емоційних переживаннях фіксується конкретика ставлення, що є передумовою переходу до перетворювально-розвивальної трансформації, тобто відповідних особистісних змін (Т. Кириленко, В. Мясичев). Виходячи із вищезазначеного, у процесі емпіричного дослідження ми намагались з'ясувати якісну характеристику особливостей ставлення респондентів (у дослідженні взяло участь 70 студентів-першокурсників, які здобувають професії типу "людина-людина" в Ізмаїльському державному гуманітарному університеті) до власного здоров'я на когнітивному, емоційному, поведінковому та ціннісно-мотиваційному рівнях. Із цієї метою було використано опитувальник, що розроблений і апробований А. А. Токман і Н. В. Немченко [6, с. 24–29]. Методика базується на самооцінних судженнях досліджуваних щодо відповідної сукупності цінностей, витоків успішності в житті; змістового наповнення понят-

тя "здоров'я" та впливовості різних джерел і інформації на обізнаність у певних його складових; власних почуттів у ситуаціях, коли відбуваються відповідні зміни у стані здоров'я; вживаних заходах щодо занепокоєння певними складовими здоров'я. Для диференціації самооцінних суджень, досліджуванам було рекомендовано скористатися відповідним діапазоном балів – від 1 до 7 (найвищий бал указував на оцінне судження типу "абсолютно згоден, безумовно не важливо", а мінімальний – "абсолютно незгоден, або абсолютно не важливо"). Отже, опитувальник "Ставлення до здоров'я" включав питання, які були розподілені по шкалах (когнітивна, емоційна, поведінкова, ціннісно-мотиваційна). Зауважимо, що заповнюючи опитувальник, респонденти надавали поінформовану згоду. Зібрані у такий спосіб і проаналізовані данні дозволили зробити певні узагальнення. По-перше, студенти здебільшого виявили позитивно-активне відношення до ідеї оцінити власне ставлення до здоров'я. Це дає підстави припустити, що ними розуміється й усвідомлюється самоцінність здоров'я у реальному житті та життєдіяльності. По-друге, аналіз даних у межах певної зі шкал, інтерпретація тверджень, що включено опитувальником до кожної з них, засвідчує про найбільш прискіпливе ставлення першокурсників за "ціннісно-мотиваційним параметром" – визнається висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей та наявність мотивації щодо його збереження і зміцнення; найнижчою виявилась шкала "поведінкова", що віддзеркалює ступінь відповідності дій і вчинків особистості вимогам здоров'язбереження. По-третє, узагальнені дані щодо самооцінки респондентами власного ставлення до здоров'я саме за емоційною шкалою дозволяють припустити, що у першокурсників домінує підвищений рівень тривожності щодо стану здоров'я, несформованість умінь насолоджуватися, радіти йому. По-четверте, якщо розглядати ставлення студентів до власного здоров'я в цілому, то в розрізі відповідних шкал, ціннісно-мотиваційна посідає перше рангове місце (36,5 %), друге – емоційна (30,8 %), третє – когнітивна (18,1 %), четверта – поведінкова (14,6%).

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу констатується вагомість здобутків науковців щодо розширення наукових уявлень про психологічне здоров'я особистості. З огляду на це констатується, що

у психологічній науці створено підґрунтя для розробки теорії психологічного здоров'я, яке забезпечить спрямування дослідницького пошуку на вивчення означеної властивості на певному етапі здійснення особистості, а також з'ясування емоційних особливостей психологічного здоров'я студентства й набуття ознак конструктивності прикладних досліджень.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Компонентна технологія сходження зростаючої особистості / І. Д. Бех // Початкова школа. – 2018. – № 1. – С. 5–10.
2. Карпенко В. Сучасний стан психічного здоров'я студентської молоді: емоційна, міжособистісна та рольова сфери / В. Карпенко, М. Миколайчук, В. Войтенко, Ю. Медінська // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 11. – С. 2–8.
3. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення / Т. С. Кириленко // Вісн. Київ. ун-ту. – 2018. – № 1(8). – С. 26–29.
4. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К.: ТОВ "КММ", 2006. – 240 с.
5. Олефір В. О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності / В. О. Олефір. – Харків: УІПА, 2015. – 265 с.
6. Токман А. А. Психологія способу життя: навч. посіб. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. – К.: Дп Вид. Дім "Персонал", 2015. – Ч. І. – 344 с.
7. Царькова О. В. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді / О. В. Царькова // Наука і освіта. – 2014. – № 6. – С. 128–132.
8. Штепа О. В. Особливості психологічної ресурсності осіб 20–25 років з різним статусом ідентичності / О. В. Штепа // Наука і освіта. – 2013. – № 7. – С. 204–208.

References

1. Bekh I. D. Komponentna tekhnolohiia skhodzhennia zrostauichoi osobystosti / I. D. Bekh // Pochatkova shkola. – 2018. – № 1. – S. 5–10.
2. Karpenko V. Suchasnyi stan psykichnoho zdorovia studentskoi molodi: emotsiina, mizhosobystisna ta rolava sfery / V. Karpenko, M. Mykolaichuk, V. Voitenko, Yu. Medynska // Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. – 2011. – № 11. – S. 2–8.
3. Kyrylenko T. Emotsiina sfera osobystosti: vektory vyvchennia / Taisa Serhiivna Kyrylenko // Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. – 2018. – № 1(8). – S. 26–29.
4. Maksymenko S. D. Henezha zdiisnennia osobystosti / Serhii Dmytrovych Maksymenko. – K.: TOV "KMM", 2006. – 240 s.
5. Olefir V. O. Intelktualno-osobystisnyi potentsial samorehuliatcii subiekta diialnosti / V. O. Olefir. – Kharkiv: UIPA, 2015. – 265 s.
6. Tokman A. A. Psykholohiia sposobu zhyttia: Navch. posib. / A. A. Tokman, N. V. Nemchenko. – Ch. I. – K.: Dp Vyd. Dim "Personal", 2015. – 344 s.
7. Tsarkova O. V. Psykholohichni aspekty zberezhenia psykichnoho zdorovia studentskoi molodi / O. V. Tsarkova // Nauka i osvita. – 2014. – № 6. – S. 128–132.
8. Shtepa O. V. Osoblyvosti psykholohichnoi resursnosti osib 20–25 rokiv z riznym statusom identychnosti / O. V. Shtepa // Nauka i osvita. – 2013. – № 7. – S. 204–208.

Надійшла до редколегії 10.06.19

Antonina Kichuk, PhD, Assoc. Prof.
Izmail State Gumanitarian University, Izmail, Ukraine

THE EMOTIONAL COMPONENT OF THE PRESENT-DAY STUDENTS' PSYCHICALLY HEALTH: THE QUESTION ANALYSIS

The investigation of the problem of the emotional component of the present-day students' psychological health is topical in some circumstances. Firstly, the dialectical character of the emotions and feelings correlation, the role of personal feelings in psychological health's general characteristic. The article also elaborates on the necessity of including the spheres of value and motivation into the overall theoretical and methodological context of discussing the outlined problem. The article also presents the results of empiric studies aimed at investigating the internal organization of the notion of psychological health in students of local universities. The results suggest that students give an exceptional value to the motivational dimension of psychological health. Also, the propositions for the future research in the field of psychological health are outlined. The article also provides a sufficient theoretical review of the notion of psychological health in literary sources.

The role of quantitative and qualitative emotional characteristics in personal alteration are important nowadays. The idea of the following theoretical constructs such as "psychological resource" and "psychological health" is investigated. Such principal term as students' age period in personal skills development, that is defined as an ability "to operate his/her resources" is analyzed.

The fundamental psychological researches confirm the importance of the role of the person emotional readiness in his/her development as an "integrated education" which involves not only the psychological health, but also the mental health and spirituality among other components. Such aspect of the problem is investigated in the context of a behavior-oriented approach, where the components are the following: person action that correlate with the phenomenal-emotional manifestation, that is operationalized as the transition of moral sense in philosophy and spiritual dimension.

Keywords: psychically health, psychological health, the earliest years adult, emotions, feelings.

Антонина Кичук, канд. психол. наук, доц.
Измаильский государственный гуманитарный университет, Измаил, Украина

ЕМОЦІОНАЛЬНА СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА: АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

Представлены некоторые результаты проведённой аналитической работы, направленной на уточнение научного статуса понятия "психологическое здоровье личности", важности эмоциональной составляющей здоровья студенчества в психологической сфере.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, студенчество, эмоции, чувства.