

УДК 159.9.019.4:613.86-057.87(043.3)
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.8>

А. В. Кічук

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПАРАМЕТРАХ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ

У контексті сучасного гуманітарного знання актуалізуються проблемні питання, пов'язані із здатністю особистості до емоційної психорегуляції. Особливо це відчутно щодо вікового періоду юнацтва, коли стан тривожності особистості посилюють невідреаговані емоції. Зазначене детермінує потребу в систематизації наукових уявлень про феноменологію емоційного здоров'я сучасного студентства задля спрямування психологічних практик у межах діяльності психологічної служби закладу вищої освіти.

У результаті проведеної аналітичної роботи встановлено, що в дефініціях «психологічне здоров'я» та «психоемоційне здоров'я» по-різному дослідниками розставляються акценти. А це утруднює створення комплексного наукового уявлення і про структурно-компонентний склад, і про своєрідність психоемоційного здоров'я сучасного студента. Натомість встановлено правомірність осмислювати психоемоційне здоров'я як видове щодо поняття «психологічне здоров'я молоді людини».

Цікавим є те, що психоемоційне здоров'я сучасної молоді людини має відмінність. Цей «природний об'єкт» різниться залежно, по-перше, від інтенсивності та співвідношення складників; по-друге – від модальності щодо ставлення особистості до зазначеного маркера здоров'я – психоемоційне, адже ж важливим видається контекст «суб'єктність – об'єктність», «прагматичність – не прагматичність»; по-третє – від локусу контролю щодо психоемоційного здоров'я, адже ж людина по-різному справляється з емоційним тиском або напругою; по-четверте – від суб'єктивності оцінки психоемоційного здоров'я, повноти, об'єктивності та усвідомленості власного психоемоційного самопочуття. Зазначене, звісно, потребує відповідного розлогого емпіричного дослідження, котре сприяло б розробленню практико-орієнтованих підходів, яких вимагають реалії сьогодення, адже ж психоемоційне здоров'я, зокрема, студентства, зазнає значного не лише антропогенного, а й соціогенного тиску.

Констатується правомірність із дослідницькою метою по-новому оцінити конструктивність наукового доробку психологів дотично важливості такого параметра психоемоційного здоров'я особистості, яким постає «суб'єкт власного розвитку», визнання самоцінності саме комплексного методу в пізнанні людини через взаємозв'язок біологічного і соціального в ній самій.

Доведено результативність діяльності психологічної служби як інституції сучасного закладу вищої освіти, яка спроможна забезпечувати неперервний психологічний супровід психоемоційного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, емоційний складник психологічного благополуччя, студентство, психологічний супровід, емоційний розвиток.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає в тому, що донині не склалось у психологічній науці чіткого розуміння конструкта «психологічне здоров'я особистості», що, у свою чергу, ускладнює дослідження феномена психоемоційного складника зазначеної особистісної властивості, зокрема, в юнацький віковий період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для наукових уявлень дослідників, які вивчають проблематику психоемоційного здоров'я особистості, є характерним визнання її загострення за сучасних умов різновекторного і водночас відчутного тиску різнопланових соціальних факторів як на особистість, так і на діяльність. На це вказують проведені емпіричні дослідження, що базувалися на результатах, отриманих за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Вессмана

і Д. Рікса, шкалі тривоги Г. Тейлора (з модифікацією В. Норахідзе) та статистичних даних [1]. Якщо ж брати до уваги своєрідність особистості юнацького віку, який здебільшого збігається із студентським періодом життєдіяльності, то, окрім зазначеного, особливо впливовим на психоемоційне здоров'я вважається, зокрема, вербальна образа – емоційна зневага, що спрямована на те, аби спричинити принизливий острах у студента [2]. Встановлено правомірність уважати емоційні образи посилюючим чинником депресії, роздратованості, тривожності особистості юнацького віку, коли її невідреаговані емоції особливо гостро, руйнівним чином впливають на незрілу емоційну сферу. Адже ж у цей період життєдіяльності особистість є вкрай вразливою щодо самоповаги та успішності соціальної взаємодії.

Мета статті полягала в систематизації результатів саморефлексії досвіду спрямування діяльності психологічної служби закладу вищої освіти щодо підвищення здатності студентів до «перетворювання» психоемоційного здоров'я в об'єкт пізнання, проєктування, оцінювання.

Виклад основного матеріалу. Зауважимо на тому, що матеріали та методи, які слугували базою для узагальнень, – це методи аналізу, синтезу конкретизації задля уточнення змістового наповнення поняття «психоемоційне здоров'я особистості»; систематизація теоретичних джерел, у яких безпосередньо або опосередковано висвітлюється специфіка психоемоційного здоров'я особистості в юнацький віковий період; психологічні спостереження як метод узагальнення досвіду, де діяльність психологічної служби є конструктивною в аспекті навчання студентів технологій здоров'язбережувального типу у психологічній сфері.

Поглиблення наукових уявлень про феноменологію психоемоційного здоров'я студентів вимагали визначеності у методологічних орієнтирах. При цьому природний інтерес становив аспект забезпечення психологічного благополуччя в закладах освіти, де контентом осмислюються такі ключові дихотомії, як «оцінка-прийняття», «контроль-довіра», «покарання-підтримка», «дефіцит-ресурс» [3, с. 95]. У цьому ракурсі значного пояснювального значення набуває науковий доробок Б. Анан'єва, оскільки психоемоційне здоров'я належить до такого параметра особистості, як «суб'єкт власного розвитку», будучи впродовж життєвого шляху об'єктом численних природних і соціальних впливів. Методологічно вартісним є положення вченого щодо того, що специфіка психології полягає в одночасному вивченні людини і як особистості, і як індивіда; розроблено ним положення про доцільність явищ природного індивіда розглядати спадковість, мозок, задатки, онтогенез, а «людину-особистість» визначають соціальне середовище, життєвий шлях і здібності, характер, спрямованість як психосоціальні явища [4, с. 278]. До того ж у площині «біологічне – соціальне», за Б. Анан'євим, правомірно визнавати «ефектом» їх єдності психіки. Обґрунтовуючи в цьому зв'язку вагу комплексного методу, вчений убачав його самоцінність у пізнанні людини через взаємозв'язок біологічного і соціального в ній самій. Принагідно зазначимо, що сучасні психологи досить активно послуговуються окресленим ракурсом пізнання психологічних явищ, до того ж спираючись на висновки Б. Анан'єва про те, що саме психологія виконує роль «інтегратора всіх антропологічних знань про людину, які набуті в сумісних і віддалених дисциплінах» [5, с. 87].

Враховуючи вищезазначене, констатуємо, що, по-перше, в дефініції «психологічне здоров'я особистості» по-різному дослідниками розставля-

ються акценти. Наприклад, з огляду на специфіку емоцій (K. Izard, R. Woodworth та інші), у контексті механізмів емоційної регуляції (A. Beek, F. Perls та інші), з акцентуацією самоцінності психоемоційного здоров'я.

По-друге, обґрунтовано як вітчизняними (Л. Дубровіна, Л. Журавльова, Л. Зотова, І. Матійків, М. Савчин,) так і канадськими дослідниками (F. Lessard, Fleury et Arenier) тенденцію зростання серед студентської молоді депресивного стану та тривожності.

Деталізуємо інтерпретації дослідниками категорії «психоемоційне здоров'я» особистості в системі гуманітарного знання.

Аналіз дослідницьких позицій у цьому ракурсі, зокрема, психологів дає підстави стверджувати про правомірність осмислювати окреслене явище як родове щодо видового, яким постає психологічне здоров'я особистості. Останнє, згідно з дослідницькою позицією Д. Леонт'єва, є складним утворенням, де є сенс розрізняти такі складники, як-от: інформаційно-пізнавальний; спонукальний (котрий віддзеркалює високий рівень мотивації активності взагалі та діяльності, спілкування, взаємодії зокрема, а також адекватність життєвих домагань і взаємну відповідальність потреб, мотивів і цілей); цілетвірний складник, який маркує здатність особистості ставити мету і приймати рішення, а також відповідність цілей і засобів реалізації таких рішень, зважаючи на наявний рівень розвитку інтелектуальних умінь; результативно-вольовий складник, що віддзеркалює здатність особистості до високої продуктивності, вольової регуляції, оперативного формування компетентностей, яких вимагають життєві ситуації, а також спроможність досягати такого результату, що є адекватний поставленій меті [6]. Окрім зазначених складників психологічного здоров'я особистості, вчений називає і емоційний, який, як нам видається, і становить своєрідність феномена «психоемоційне здоров'я». Як зауважує М. Савчин, посилаючись на позицію Д. Леонт'єва, йдеться про таке: «гармонію емоційно-почуттєвої сфери, адекватну емоційну регуляцію поведінки та діяльності, високий рівень емоційної психорегуляції, домінування позитивних емоцій, здатність переживати віру, любов, щастя, успіх, самоефективність, саногенність мислення, відсутність агресивних тенденцій, тривоги, страху, стресів» [7, с. 46].

Отож, у пошуках відповіді на ключове запитання «що змушує» людину певним чином діяти і «як саме вона бачить» оточення вчені і практики зосередилися на психології, що, як відомо, оформилася, починаючи з 1879 року, коли німецький учений Вільгельм Вундт створив спеціалізовану для психологічних досліджень лабораторію. Мабуть, із зародженням наукової психології й було сфокусовано увагу на емоційній сфері людини,

адже ж емоції, як явище, й визначає суб'єктивне переживання будь-яких значущих життєвих подій. Натомість ще й досі не склалось єдиної загальноновизнаної теорії емоцій, яка б надала вичерпне пояснення, зокрема, своєрідності феномена, яким постає психоемоційне здоров'я особистості. Сучасні вчені вже систематизували узагальнення щодо найбільш вагомих теорій емоцій [8, с. 166], а емоційне здоров'я є порівняно новий термін, котрий з'явився як результат поглиблення наукових уявлень про психологічні закономірності емоційного розвитку людини.

Варто зазначити, що сила прояву, спрямованість емоцій, їх вплив на психіку мають індивідуалізований характер – однакові явища породжують у людей різні емоції. Водночас негативні емоції пригнічують, як правило, психіку всіх у соціумі. Натомість, як уважають дослідники, говорячи про емоційне здоров'я особистості (тобто здатність адаптуватися й відновлювати сили) варто розуміти, що йдеться або про позитивні емоції, або про рівновагу позитивних і негативних емоцій. Згідно з позицією одного з фундаторів теорії емоцій П. Анохіна, емоційні переживання беруть участь у сталості внутрішнього середовища організму. Отже, правомірно припускати, що саме емоційний складник психологічного здоров'я забезпечує на основі функціонування відповідних рівнів (ситуативно-орієнтовний, адаптаційно-рольовий, особистісно-діяльнісний) єдність «минуцього і безперервного». Мають рацію ті дослідники (зокрема, В. Тарабакін), які небезпідставно вважають, що саме емоційне здоров'я і дає змогу зберегти цілісне емоційне ставлення до себе і світу, перетворювати негативні емоції, породжуючи позитивно-забарвлені переживання. Емоційне здоров'я виступає домінантою здоров'я взагалі й успішності життєдіяльності зокрема.

Отже, дбаючи про те, щоб осягти весь спектр зазначених основних індикаторів психоемоційного здоров'я студентів, психологічна служба сучасного закладу вищої освіти спрямовує напрями діяльності не лише організаційно-методичного та аналітичного змісту, а й суто психодіагностичного, консультативно-просвітницького та корекційно-відновлювального й розвивального. Саморефлексія досвіду в цьому плані дає змогу стверджувати про ефективність, зокрема, різновиду тренінгових програм. У такий спосіб,

як засвідчує практика, створюються оптимальні умови для групової психологічної роботи з метою навчання студентів стратегій самозбереження психоемоційного здоров'я, його відновлення і зміцнення.

Висновки. Систематизація теоретико-прикладних положень щодо розуміння феномена психоемоційного здоров'я студента засвідчила про доцільність трактувати це явище як багатоаспектне, складне та не досить вивчене; питання про своєрідність психоемоційного здоров'я студентів залишається відкритим понині. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням структурно-функціональних аспектів феноменології психоемоційного юнацького віку особистості, обґрунтуванням вибору інформативного комплексу діагностувального інструментарію в цьому плані.

Література:

1. Передерко Л. Самооцінка емоційного стану та рівень тривоги у студента медичного спрямування. *Наука і освіта*. 2019. С. 28–33.
2. Yun J.-Y., Shim G., Jeong B. Verbal Abuse Related to Self-Esteem Damage and Unjust Blame Harms Mental Health and Social Interaction in College Population. *Scientific Reports*. 2019. No 9(1). S. 655.
3. Артеменко Т.Б. Засади психологічного благополуччя у закладах освіти. *Педагогічний пошук*. 2019. №3. С. 94–97.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. Москва : Наука, 1977. 379 с.
5. Логинова Н.А. Разработка биологического и социального в комплексных исследованиях человека в целях психологического познания. *Мир психологи*. 2006. №1 (45). С. 85–96.
6. Леонтьев Д.А. Деятельность и потребность. *Деятельностный поход в психологию: проблемы и перспективы* / под. ред. В.В. Давыдова, Д.А. Леонтьева. Москва, 1990. 340 с.
7. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.
8. Клейман П. Психология. Люди, концепции, эксперименты / пер. с англ. О. Медведь; научн. ред. В. Шульпин. 5-е изд. Москва : Панк, Иванов и Фербер, 2019. 272 с.

Kichuk A. V. Psycho-emotional health of students in the parameters of activity of the psychological service of the modern high school

In the context of modern humanitarian knowledge issues related to the ability of the individual to emotional psycho-regulation are actualized. This is especially noticeable with regard to the age of adolescence, when a condition of personality anxiety is exacerbated by unreacted emotions. The above determines the need for systematization of scientific ideas about the phenomenology of psycho-emotional health of modern students in order to direct psychological practices within the activity of the psychological service of a higher education institution.

As a result of the analytical work, it is established that the definitions of “psychological health” and “psycho-emotional health” place different emphasis on researchers. And this makes it difficult to create a comprehensive scientific understanding of both the structural-component composition and the peculiarity of the psycho-emotional health of the modern student. Instead, it has been established that the concept of psycho-emotional health as a species in relation to the concept of “psychological health of a young person” is established.

It is interesting that the psycho-emotional health of the modern young man has a difference. This “natural object” differs depending, first, on the intensity and the ratio of the components; second, from the modality of the attitude of the individual to the designated marker of health, it is psycho-emotional, because the context “subjectivity – objectivity”, “pragmaticity – not pragmaticity” is important; thirdly, from the locus of control regarding psycho-emotional health, because the person copes with emotional pressure or tension differently; fourth, the subjectivity of the evaluation of psycho-emotional health, completeness, objectivity and awareness of one’s own psycho-emotional state. This, of course, requires appropriate extensive empirical research that would contribute to the development of practice-oriented approaches, which are required by the realities of the present, since psycho-emotional health, in particular, of students, is under considerable pressure not only anthropogenic but also socio-genic.

It is stated that it is legitimate for a research purpose to re-evaluate the constructiveness of the scientific work of psychologists on the importance of such a parameter of the emotional health of the individual, who appears “subject of his own development”, the recognition of the self-worth of the most complex method in cognition of man through the relationship of biological and social in it himself.

The effectiveness of the psychological service as an institution of a modern higher education institution capable of providing continuous psychological support for the psycho-emotional health of student youth has been proved.

Key words: health, psychological health, emotional component of psychological wealth, students, psychological support, emotional development.