

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШИНСЬКОГО»

**КІЧУК АНТОНІНА ВАЛЕРІЇВНА**

УДК 159.9.019.4:613.86-057.87(043.3)

**ОСНОВИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора психологічних наук

Одеса – 2021

Дисертацією є рукопис

Робота виконана у Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» Міністерства освіти і науки України

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, професор,  
дійсний член НАНП України

**Чебикін Олексій Якович,**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», в.о. ректора.

**Офіційні опоненти:**

доктор психологічних наук, професор

**Журавльова Лариса Петрівна,**

Поліський національний університет,  
завідувачка кафедри психології;

доктор психологічних наук, професор

**Зарицька Валентина Василівна,**

Запорізький приватний університет,  
завідувачка кафедри психології;

доктор психологічних наук, професор

**Савчин Мирослав Васильович,**

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,  
завідувач кафедри психології.

Захист дисертації відбудеться «28» вересня 2021 р. о 10.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 41.053.03 в Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26, конференц-зал.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36.

Автореферат розісланий «27» серпня 2021 р.

Вчений секретар  
Спеціалізованої вченої ради



О. Г. Бабчук

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Проблема психоемоційного здоров'я посідає чільне місце у науках, що вивчають людину, є однією з центральних у психології. Ознакою сьогодення українського соціуму є стрімкі соціально-економічні зміни, що посилюють кризу адаптації особистості, особливо молодій людині, котра гостро переживає інтенсивне почуття тривоги через постійно зростаючий інформаційний тиск. Останнє може спричинити втрату автентичності та відчуття психологічного благополуччя. Отже актуалізується потреба у систематизації існуючих у психологічній науці підходів щодо концептуалізації психоемоційного здоров'я особистості як суттєвого її внутрішнього ресурсу. Загострення набуває проблема поглиблення наукових уявлень про феноменологію психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку на основному етапі становлення особистісно-професійної ідентичності.

Самоцінність психоемоційного здоров'я у культурі життя особистості прямо чи опосередковано аналізувалась у дослідженнях В.К. Вилюнаса, Б.І. Додонова, К. Ізарда, Є.В. Карпенко, Т.С. Кириленко, П.В. Симонова, О.П. Саннікової, О.Я. Чебикіна та ін. Доведеним є і контент вивчення психоемоційного здоров'я як параметру цілісного осмислення особистості в якості суб'єкта власного розвитку впродовж життєвого шляху (Б.Г. Ананьєв, Л.П. Журавльова, С.Д. Максименко, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін.); описані певні аспекти доцільності поглиблення наукових уявлень про конструкт «психоемоційне здоров'я» на основі інтеграційних підходів та досягнень, котрі накопичено з різних галузей наукових знань (Є.В. Гейко, Д.У. Дубовський, М.В. Єрмолаєва, Д.О. Леонтьєв, Н.О. Логинова та ін.).

У низці наукових праць (Ю.О. Бохонкова, Ж.П. Вірна, Д. Набіл, Р. Пейн, С. Сардарзаде, Е. Шпангер та ін.) вказується на негативні тенденції, пов'язані зі зниженням емоційної компетентності та емоційної включеності на тлі підвищення тривожності, агресивності, збільшення частки невідреагованих емоцій, емоційно-інформаційного перевантаження особистості у період зрілого юнацького віку.

Аспекти врахування особливостей психоемоційного здоров'я студентської молоді аналізується у зв'язку із ресурсністю освітнього процесу закладу вищої освіти (В.В. Зарицька, Л.М. Зотова, М.О. Кузнєцов, В.М. Савчин, О.В. Царькова, О.С. Штепа та ін.). Проте, нагальною постає соціально-психологічна потреба у фундаментальному й цілісному дослідженні наукових засад психоемоційного здоров'я особистості у період зрілого юнацького віку, що дозволило б, з одного боку, поглибити психологічні уявлення про природу означеного явища, а з іншого – розробити психологічний супровід процесів самопізнання, самовідновлення, самозбереження та зміцнення психоемоційного здоров'я майбутніх фахівців, що сприятиме розвитку їх здатності конструктивно долати деструктивний вплив факторів при взаємодії в соціумі.

Виходячи із узагальнень проведених досліджень можна виділити низку ключових позицій, що посилюють необхідність пізнання психоемоційного здоров'я. Зокрема, *на рівні концептуалізації психоемоційного здоров'я –*

суперечності між умотивованістю цілісного осмислення означеної інтегративної особистісної властивості та здебільшого домінуючим у психологічних дослідженнях прагматичним об'єднанням наукових підходів; *на рівні цілезабезпечення* в освітньому процесі закладу вищої освіти – суперечність між соціально-психологічними вимогами до стресостійкості сучасного студента у мінливих ситуаціях життєдіяльності й акцентуванням дослідницького пошуку на вивченні переважно ставлення студентської молоді до здоров'я як самоцінності; *на рівні визначення процедурних аспектів психологічного супроводу* процесу здоров'язбереження у психоемоційній сфері – суперечностей між превалюючою рецепторністю рекомендацій і недооцінкою ресурсів компетентнісної освітньої парадигми у зв'язку з опануванням студентами основами психоемоційного здоров'я.

Отже, актуальність проблеми психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку, що обумовлюється недостатньою концептуалізацією його психологічної сутності, соціальною перспективністю і науково-практичною значущістю й зумовила вибір теми дисертаційного дослідження: «Основи психоемоційного здоров'я студентів».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконане в межах наукової програми кафедри теорії та методики практичної психології «Науково-методичні основи практичної підготовки психологів» (номер держреєстрації № 0113U003018), що входить до тематичного плану науково-дослідної роботи Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Тему дисертації затверджено Вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (протокол № 6 від 24 грудня 2015 року).

**Мета дослідження** полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні, створенні та апробуванні цілісної концепції психоемоційного здоров'я, емпіричній перевірці стратегії психологічного супроводу процесів самопізнання, самозбереження, самовідновлення та зміцнення психоемоційного здоров'я студентів в умовах їх навчально-професійної діяльності.

Відповідно до поставленої мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз методологічних підходів та емпіричних узагальнень щодо проблеми психоемоційного здоров'я особистості.
2. Розкрити структуру психоемоційного здоров'я та описати його як інтегративну особистісну властивість.
3. Побудувати та науково обґрунтувати модель психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку.
4. Дослідити особливості прояву психоемоційного здоров'я та визначити психодіагностичний інструментарій проведення емпіричного дослідження його динаміки у студентів.
5. Розробити й апробувати цілеспрямовану розвивальну систему, спрямовану на зміцнення психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційне здоров'я особистості.

**Предмет дослідження** – основи розвитку психоемоційного здоров'я студентів.

**Засадничі положення дослідницької концепції** автора:

1. 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 при домінуванні 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-сислового самовизначення – вимоги вивчення психологічних явищ на міждисциплінарному рівні для семантичної його наповненості.

2. Психоемоційне здоров'я особистості у зрілому юнацькому віці є цінністю, детермінованою пошуком сенсу життя, що забезпечує особистісно-професійне самоздійснення шляхом розвитку власної суб'єктності та набуття у закладі вищої освіти оптимальної мотивації щодо його зміцнення. Позитивна динаміка психоемоційного здоров'я як інтегративної особистісної властивості уможливорюється врахуванням його структурно-динамічних компонентів (аксіологічного, когнітивно-афективного, конативно-інструментального, соціально-визначального) та якісно-змістових характеристик, зумовлених критеріальним підходом (індивідуально-психологічний, духовно-сисловий, соціально-визначальний).

3. Освітній процес вищої школи може стати підґрунтям як позитивної динаміки психоемоційного здоров'я студентів, так і призвести до його деформації. Здатність до самопізнання, самовідновлення, самозбереження та зміцнення психоемоційного здоров'я розвивається з урахуванням етапності розгортання провідного виду діяльності студентської молоді – навчально-професійної.

4. Основою зміцнення психоемоційного здоров'я студентів (від «номінального» рівня, «помірного», «помітного» до «оптимального») має стати – реконструкція їх потреб, що визначають усвідомленість самоцінності щодо успішного розвитку особистісної властивості; позитивні зрушення у ставленні до власного психоемоційного здоров'я; опанування емоційною саморегуляцією – механізма об'єктивного і суб'єктивного благополуччя.

5. Рівень психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку можна зміцнити за допомогою комплексу технологій, що нормують психологічний супровід: психологічний тренінг, розвивальні засоби, різнорівневі вправи та психологічні техніки, які стимулюють зміни в межах цільового, концептуального, змістово-процесуального, контрольо-корегуючого й результативного блоків.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали: гуманітарно-антропологічна, раціогуманістична і компетентнісна парадигми. Засновничими є принципи розвитку, єдності свідомості та діяльності (Б.Г. Ананьєв, Г.С. Костюк, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн, А.В. Фурман, Н.В. Чепелева та ін.), положення системного підходу (Є.В. Гейко, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко та ін.), методології пізнання особистості як суб'єкта діяльності (К.О. Абульханова-Славська, Ж.П. Вірна, Г.С. Костюк, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін.). Теоретичний концепт дослідження склали концепції емоційної регуляції діяльності (В.К. Вілюнас, А.Т. Злобін, К. Ізард, Т.С. Кириленко, І.Г. Кошлань, Е.Л. Носенко, О.Я. Чебикін), емоційної зрілості (В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, І.Г. Павлова, О.Я. Чебикін та ін.) та емоційного вигорання (В.В. Бойко, В.В. Зарицька, В.Є. Орел та ін.), емоційності (А.Ю. Ольшаннікова, І.В. Пацяічус, О.П. Саннікова, О.Я. Чебикін та ін.), особистісно-діяльнісного підходу (І.Д. Бех, Л.К. Велитченко, Л.С. Виготський Л.П. Журавльова та ін.), теоретичні положення аксіологічного підходу (М.Й. Боришевський, Є.В. Карпенко, З.С. Карпенко, В.М. Ямницький та ін.), концепції психології здоров'я (О.В. Завгородня, С. Мадді, М.В. Савчин, О.В. Шувалов та ін.); конкретно-тематичний концепт дослідження склали засади гуманістичної психології, де психологічне здоров'я посідає пріоритетне місце (Г.О. Балл, А.А. Бефані, А. Маслоу, К. Роджерс, О.О. Прохоров, К. Хорні та ін.); наукові положення щодо взаємозв'язку, взаємозалежності й взаємозумовленості явищ «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» й «емоційне здоров'я» (Б.С. Братусь, О.В. Гардова, Х. Кохут, С. Мадді, С.Д. Максименко, О.М. Прихожан, Л.В. Тарабакіна, Н. М. Толстих, О.Я. Чебикін та ін.) через певну логіку побудови інтенціональної сфери людини та пояснення соціальних реалій, за яких збільшується кількість «психічно здорових, але особистісно хворих людей» (Б.С. Братусь); теорії самодетермінації (А. Ватерман, Е. Десі, Р. Райн, К. Ріфф та ін.), у контексті якої позитивні стосунки, автономність, компетентність особистості розглядаються базовими конструктами психологічного благополуччя; положень про роль емоційного інтелекту – міжфункціонального зв'язку між емоціями і мисленням у структурі професійної діяльності (О.М. Амплєєва, Д. Гоулман, Л.П. Журавльова, В.В. Зарицька, Е.Л. Носенко, Н.М. Петрова, Р.Д. Робертс, М.М. Шпак, А.Г. Четверик-Бурчак та ін.).

**Методи дослідження.** У намаганні системно дослідити основи психоемоційного здоров'я студентів нами використані теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, котрі підпорядковані визначенню методологічного і теоретичного концептів дослідження; психодіагностичні, що спрямовані на діагностику досліджуваної інтегративної властивості (за індивідуально-психологічним критерієм – опитувальник психологічної ресурсності (О.С. Штепа), шкала самооцінки депресії (В. Вілліам, К. Занг; адаптація Т.І. Балашової), тест життєстійкості (С. Мадді); за духовно-смысловим критерієм – шкала суб'єктивного благополуччя (Н.П. Фетискін), методика діагностики емоційної спрямованості (Б. І. Додонов), тест смыслових орієнтацій особистості (Д. Крамбо, Л. Махолік; адаптація Д.О. Леонт'єва), 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).

У дослідженні застосовані авторські опитувальники: «Діагностика психоемоційного здоров'я студентів», «Соціальні чинники збагачення психоемоційного здоров'я студентів у навчально-професійній діяльності», «Фактори впливу на психоемоційне здоров'я в період COVID-19», «Диференційована самооцінка психоемоційного здоров'я в умовах дистанційного навчання».

Статистична обробка отриманих даних та їх графічна презентація базувалися на статистичній програмі SPSS 12.0 for Windows із використанням факторного аналізу. Отримані в результаті проведеного формувального експерименту дані підлягали кількісно-якісному аналізу та змістовому узагальненню з метою конкретизації конструктивності запровадженої експериментальної розвивальної системи психологічного супроводу процесів самопізнання, самовідновлення, самозбереження та зміцнення психоемоційного здоров'я студентів.

**Експериментальна база дослідження.** На різних етапах проведення дослідження впродовж 2013-2020 рр. експериментальна база мала певні відмінності: у пілотажному дослідженні взяли участь студенти семи закладів вищої освіти (ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Дунайський інститут Національного університету «Одеська морська академія», Дунайський факультет морського і річкового транспорту Державного університету інфраструктури та технологій, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Інститут мистецтв імені А. Авдієвського, Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка), де вибірку склали 1197 студентів віком 17-22 років, з яких обрали 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 психологічного експерименту склали 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.

**Наукова новизна отриманих результатів дослідження** полягає у тому, що *вперше*: обґрунтовано теоретичні та методологічні основи концептуалізації психоемоційного здоров'я студентів на засадах інтеграції системного, особистісно зорієнтованого, суб'єктно-діяльнісного та компетентнісного

підходів, сукупності принципів системної диференціації, розвитку суб'єктності, нормоцентричності та професійної детермінованості ціннісно-смыслового самовизначення; відповідно до рівнів психічного відображення визначено форми вияву психоемоційного здоров'я (як властивості індивіда, суб'єкта діяльності, особистості, суб'єкта життєтворчості, суб'єкта життєдіяльності), психологічні механізми (ідентифікація, емоційна саморегуляція, рефлексія, емпатія, наслідування, психічне зараження), критерії (індивідуально-психологічний, духовно-смысловий, соціально-психологічний); розкрито психологічний зміст психоемоційного здоров'я особистості студента, що характеризує відповідне явище як інтегративну особистісну властивість, котра становить основу успішної життєдіяльності через розвиток самосуб'єктної активності, спрямованої на вироблення наближеного до гармонійно-оптимального стилю саморегуляції і забезпечує здатність студента відрефлексовувати та контролювати власні емоції, ідентифікувати й адекватно оцінювати психоемоційний стан оточуючих та впливати на нього; науково обґрунтовано та описано компонентний склад психоемоційного здоров'я особистості, який охоплює індивідуально-неповторну комбінацію аксіологічного, когнітивно-афективного, конативно-інструментального та соціально-визначального компонентів, які відображають психологічну його сутність; доведено, що у період зрілого юнацького віку психоемоційне здоров'я особистості може мати певні рівні виразності – «оптимальний», «помітний», «помірний», «номінальний», де ключовим є значення характеру ставлення студента до власного психоемоційного здоров'я (позитивно-активне, активно-зацікавлене, ситуативно-активне, індіферентне); здійснено психологічну інтерпретацію низки характеристик, пов'язаних з компонентами психоемоційного здоров'я студентів (психологічна ресурсність – знання власних психологічних ресурсів, уміння їх оновлювати та вміщувати; ступінь задоволеності навчальною діяльністю; товариськість, самодостатність, емоційна стабільність; емоційна зрілість; альтруїстичність, комунікативність, практичність, гностичність емоційної спрямованості; суб'єктне благополуччя; смисложиттєві орієнтації; прийняття себе і інших; адаптивність; емоційний інтелект; стресостійкість та ін.); розроблено базову модель зміцнення психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку, що містить алгоритм розгортання процесу самопізнання (цілеутворення, визначення оптимальних психологічних технік, особистісна рефлексія) із притаманною ознакою відкритості, де вектором позитивної динаміки постають процеси зберігання, відновлення та його зміцнення;

*поглиблено наукові уявлення про мотиваційно-спонукальні домінанти процесу самопізнання психоемоційного здоров'я студентів (здатність до рефлексії власних емоцій), його самозбереження (готовність до адекватної емоційної оцінки як власної діяльності і поведінки, так і оточуючих), самовідновлення (орієнтації на позитивно-конструктивні емоції у навчально-професійній діяльності), процесу зміцнення власного психоемоційного здоров'я (здатність до емоційної саморегуляції);*



*дістали подальшого розвитку науково-психологічні підходи щодо розробки основ психоемоційного здоров'я студентів, специфічних принципів здоров'я збереження особистості зрілого юнацького віку.*

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у створенні розвивальної системи самопізнання, самовідновлення, самозбереження та зміцнення психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку, котра може бути використана в освітньому процесі, у практичній діяльності фахівців соціально-психологічної служби, тьюторів, при підготовці фахівців зі спеціальності 053 «Психологія» з метою розвитку їх професійної компетентності в межах змістових модулів нормативних і елективних навчальних курсів та організації різновиду психологічної практики. Розроблені навчально-методичні матеріали, представлені у навчальних посібниках «Арт-терапія в практичній психології», «Основи психоконсультації та психокорекції», «Збагачуємо психоемоційне здоров'я студентів», можуть бути використані як змістове наповнення навчальних дисциплін за вибором студентів, у просвітницькій, психоедукаційній, психодіагностувальній роботі практичних психологів, у самоосвітній діяльності здобувачів освіти впродовж життя та соціально-виховній роботі наставників студентства.

**Основні результати дослідження** впроваджено в освітній процес Запорізького національного університету (акт про впровадження №1810101.13 від 05.02.2021 р.); Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (довідка №68.21-923 від 08.02.2021 р.); Київського національного університету імені Т.Г. Шевченка (довідка №016/28 від 11.02.2021 р.); Ізмаїльського державного гуманітарного університету (акт про впровадження №1-7/44 від 01.02.2021 р.); Волинського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження №03-28/04/3308а від 17.12.2020 р.); Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (довідка №281/11 від 01.02.2021); Дунайського інституту Національного університету «Одеська морська академія» (довідка №121 від 02.02.2021 р.); Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (довідка №2138/01 від 21.12.2021 р.).

**Достовірність результатів** забезпечується теоретично-методологічним обґрунтуванням вихідних концептуальних положень дослідження; валідністю і надійністю діагностичного інструментарію та аргументованим застосуванням методів, адекватних об'єкту і предмету дослідження, окреслених у ньому мети і завдань; коректним використанням математико-статистичних процедур для обробки та аналізу отриманих результатів дослідження.

**Особистий внесок автора.** У статті, опублікованій у співавторстві, висвітлено деякі результати здійсненого автором кореляційного аналізу, що ілюструють надмірний інформаційний тиск на психоемоційне здоров'я особистості. Ідеї співавторів публікації у дисертації не використовуються.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення і результати дослідження висвітлено й схвалено на міжнародних

науково-практичних конференціях: «Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах євроінтеграції» (Тернопіль, 2018), «Advances of Science: Proceeding of Articles the International Science» (Канада, 2018), «Science Progress in European Countries: New Concepts and Modern Solutions» (Штутгарт, 2018), «Ukraine – E.U. Innovations in Education, Technology, Business and Law» (Чернігів, 2018), «Гуманітарна освіта в теорії та практиці» (Ізмаїл, 2018), «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 2018), «Science and Society. Accent Graphics Communications and Publishing» (Канада, 2019), «Сучасний рух науки» (Дніпро, 2019), «Проблеми та перспективи розвитку в країнах Європи та Азії» (Переяслав-Хмельницький, 2019), «Perspectives of science and education» (США, 2019), «Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі» (Київ, 2019), «Духовно-культурне виховання особистості в умовах входження людства в епоху культури» (Київ, 2019), «Інформаційне суспільство ХХІ століття: взаємодія науки, освіти та бізнесу» (Ізмаїл, 2019), «Problems and Perspectives of Modern Science and Practice» (Австрія, 2020), «Eurasian Scientific Congress: Barca Academy Publishing» (Барселона, 2020), «Інноваційні підходи до розвитку компетентнісних якостей фахівців в умовах професійного становлення» (Ізмаїл, 2020), «Психологія та педагогіка у ХХІ столітті перспективні та пріоритетні напрямки досліджень» (Київ, 2020), «Volumul Sumpozionulu I Stinific International» (Кішінев, 2020), «Освіта дорослих в Україні та світі» (Одеса, 2020), «Інтерактив соціального партнерства в освітньо-науковому просторі: євроінтеграційні та регіональні виклики сьогодення» (Ізмаїл, 2020); на засіданнях кафедри загальної та практичної психології Ізмаїльського державного гуманітарного університету, кафедри теорії та методики практичної психології ДЗ «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського» (2015-2020 рр.).

Дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук на тему «Психологічні особливості ставлення майбутніх учителів до екологіовиховної діяльності» за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія захищено у 2009 році в Південноукраїнському державному педагогічному університеті імені К. Д. Ушинського. Матеріали, пояснення та висновки кандидатської дисертації в тексті докторського дисертаційного дослідження не використовувалися.

**Публікації.** Результати дисертаційного дослідження висвітлено у 56 наукових працях, з яких: 2 монографії, 3 навчальні посібники, 20 статей у наукових фахових виданнях України, 6 публікацій у періодичних наукових виданнях іноземних держав (у тому числі й 2 статті у науковому виданні, що включено до міжнародних наукометричних баз Scopus), 25 публікацій у інших виданнях.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (537 найменувань, із них 49 іноземною мовою) та 12 додатків. Загальний обсяг роботи становить 408

сторінок. Основний текст викладено на 390 сторінках. Робота містить 30 таблиць та 31 рисунок.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У вступі обґрунтовано актуальність теми, доцільність її наукового дослідження; окреслено мету, визначено об'єкт, предмет, концепцію дослідження та завдання; розкрито наукову новизну, теоретичне і практичне значення отриманих результатів; схарактеризовано етапи дослідження та подано відомості про здобуті результати, їх апробацію й упровадження; наведено дані про структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі «Теоретико-методологічні засади дослідження проблематики здоров'я особистості» здійснено теоретико-методологічний аналіз наукової літератури, де висвітлено генезу поняття «здоров'я» у дискурсі соціально-філософської рефлексії; визначено стан дослідження феноменології здоров'я у психологічних дослідженнях; виокремлено коло теоретико-психологічних проблем психічного здоров'я, психологічного здоров'я, емоційного здоров'я; здійснено аналіз психологічних підходів і напрямів, спрямованих на категоризацію поняття «психоемоційне здоров'я особистості».

Констатовано потребу в посиленні безпеки здоров'я, особливо стосовно молоді, оскільки глобалізація створює передумови серйозної загрози складовим здоров'я. Йдеться про духовний, моральний, соціальний, психологічний, психічний та тілесний складники здоров'я молоді людини на найважливішому етапі його життєвого шляху – в період особистісно-професійного становлення. Тому цілком обґрунтованою визнається ситуація, коли здоров'я, зокрема, студентської молоді, виступає предметом активного дослідження, передусім медико-фізіологічної науки, адже сучасні реалії підвищують попит на конструктивні практико-орієнтовані медико-профілактичні та медико-гігієнічні технології.

Проблематика здоров'я вивчається в рамках предметної специфіки гуманітарних наук. Здоров'я в контексті сучасного психолого-педагогічного знання трактується як динамічна рівновага, оптимальне функціонування організму людини, його здатність до адаптації до навколишнього середовища, а також гармонія повноцінно розвиненого соціального, фізичного, духовного і розумового благополуччя.

Спираючись на базові принципи психології (детермінізму, цілісності розвитку, єдності свідомості й діяльності, антропоцентризму), творчо враховуючи ідеї, закладені Б.Г. Ананьєвим відносно антропологічного принципу в психології, сучасними дослідниками (зокрема, Н.А. Логвіною, Л.О. Меншиковою, П. Фресс та ін.) надано оцінку, насамперед, у сенсі значущого конструктивного аспекту поглиблення наукових уявлень про психосоціальну та духовну єдність людини через перетин гуманітарного і природно-наукового знання про неї як індивіда, особистості, суб'єкта й індивідуальності. З'ясовано, що сучасне наукове знання про здоров'я характеризується, з одного боку, розширювальним його трактуванням при аналізі ієрархічної організації психологічних властивостей людини в підсистемі

«індивід – особистість – індивідуальність»); остання ж осмислюється 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 вищезначеного та сучасної статистики (в розрізі маркерів «захворюваність», «смертність», «індивідуальність»), цілком очевидно є актуальність систематизації наукових уявлень, зокрема, про психічну й психологічну складові здоров'я людини у специфічний період її життя – зрілої юності, який здебільшого збігається зі студентським періодом життєдіяльності.

Аналіз спеціальних досліджень проблематики здоров'я і як предмета наукового пізнання, і як основної життєвої цінності, і як факту, і як норми має різні концептуальні підходи. Грунтуючись на результати проведеної аналітичної роботи, можна, по-перше, констатувати, що наявність достатнього ступеня психічного здоров'я особистості не виключає ймовірності проблемності її психологічного здоров'я. По-друге, розуміння, що здоров'я людини виступає предметом не тільки медико-фізіологічної науки, а й перебуває в площині психолого-педагогічного знання, хоча при цьому зберігається загальний пріоритет основної життєвої цінності. До того ж в останні роки вченими констатується підвищений інтерес до здоров'я як «практичної аксіології тіла» й найважливішої бази дитинства. Більш того, в країнах з усталеною пріоритетністю гуманістичних цінностей, як правило, в національній стратегії домінує такий імператив: «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». По-третє, в контексті порівняно нової самостійної галузі – «аліментарної валеології» – цілком очевидно виступає правомірність осмислення понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». До прикладу, за В.Ю. Рудь і Н.Ю. Рудь, психологічне здоров'я стосується особистості в цілому, «охоплюючи психічні процеси і механізми, що визначають психічне здоров'я і духовність людини як вищий вияв людської реальності». Тому, визначаючись у методологічних орієнтирах дослідницької позиції щодо наукового статусу таких близьких, але не синонімічних понять якими є «психічне» і «психологічне» здоров'я особистості, вважаємо принципово значущими положення А. Маслоу і сучасних вчених (Савчин М.В.) про те, що «рух до психологічного здоров'я окремої людини означає наближення до суспільства, побудованого на духовних цінностях, наближення до соціальної гармонії». По-четверте, рефлексія власного досвіду розвитку у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я, а також аналіз результатів емпіричних досліджень, проведених деякими українськими (Л. Н. Зотова, М. А. Кузнецов) і канадськими (F.E. Lessard) ученими, переконують у тому, що стиль студентського життя нерідко є несумісним із турботою особистості про власне здоров'я.

У предметному полі психологічної науки пріоритетного значення й нині набувають ті характеристики особистості, які розширюють наукові уявлення про її цілісність. З-поміж інших психологічних явищ у цьому зв'язку і для

вітчизняних (О.Г. Балл, Т.Д. Данчева, Т.М. Колотій, В.О. Моляко, М.В. Савчин, Н.П. Шапошнікова та ін.), і дослідників зарубіжжя (А.Маслоу, Р.Моос, К.Холахен, С.Шефер, М.Ягода та ін.), психологічне здоров'я особистості становить предмет посиленої дослідницької уваги. Не випадково сучасні психологи(О.Г. Асмолов, Т.М. Колотій, Л.М. Коробка та ін.) ініціюють наукову дискусію в ракурсі «мозок-психіка – психологічне», адже ще й досі не склалось єдиного підходу щодо спільного й відмінного у поняттях «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я».

У дослідженні психологічне здоров'я потрактовано як явище в контексті раціогуманістичної парадигми (О.Г. Балл), є мотиватором орієнтації особистості впродовж саморуху до виникнення нових психологічних утворень та спроможності їх збагачення за рахунок переходу «зовнішнього у внутрішній зміст»; оцінено й суттєву заувагу, яку внесено Б.С. Братусем: нині спостерігається тенденція збільшення кількості людей із діагнозом психічно здорової людини, але психологічно хворої. Не менш вагомим вважаємо й той, суто «психологізований зміст», який деякі дослідники вкладають у поняття «психічне здоров'я»; йдеться про баланс особистості «віддавати» та «брати» від оточуючих (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова).

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що вчені, які досліджують психологічне здоров'я, виявляють при цьому різні асоціації: «психологічний захист» (А.А. Варвара), «здорова поведінка» (Р.Шварцер), «відсутність втрати почуття шляху» (Н.Н. Авраменко) та ін. До того ж психологічне здоров'я особистості здебільшого розглядається як параметр «цінності» і «смислу». А останнє в контексті аксіологічної проблематики відображають, зокрема, Б.С. Братусь – терміном «смилова сфера особистості», Д.О. Леонт'єв – «сенсожиттєві ситуації», В.Е. Чудновський – «оптимальний сенс життя», В. Франкл – «смысловірна активність», О.М. Леонт'єв – «особистісний смысл». Визначаючи теоретико-методологічну базу дослідження, природний інтерес становили наукові доробки, де безпосередньо або опосередковано відображена проблематика й емоційного здоров'я (Р. Ассанджиолі, О.В. Хухляєва, С. Фрайберг та ін.); доступні довідкові джерела не відокремлюють конструкт «емоційне здоров'я». Нині відбувається активне наукове осмислення порівняно нового психологічного терміну – «емоційне здоров'я», хоча вчені не дійшли згоди відносно визначення не лише поняття, але й кореляторів емоційного здоров'я особистості. Йдеться про «здатність адаптуватися в мінливій ситуації і достатньо швидко відновлювати сили після кризи чи стресової ситуації», де маркерами постають в ідеалі «наявність лише позитивних емоцій» (у «кращому разі» – рівновага позитивних і негативних емоцій), насиченість життя почуттями та їх виявами, самоконтроль і адекватність ситуацій такого вияву. Констатовано, що вчені здебільшого єдині в тому, що про емоційне здоров'я правомірно говорити лише за умов неперервного збагачення людиною соціального досвіду. Водночас залишається неоціненим дослідниками те, що критерієм емоційного здоров'я особистості доцільно вважати включеність у взаємодію із середовищем та самим собою, оскільки саме тут набувають

віддзеркалення і її емпатія, і модальність емоційних образів інших, і осмисленість емоцій, і інтерес до справи, і переживання взаємності, і почуття дотичності до групи.

Установлено, що реалії сьогодення актуалізують проблематику порівняно нового наукового напрямку – психології здоров'я, де вивчаються не лише психологічні чинники здоров'я людини, а й методи та способи його збереження, зміцнення, відновлення та розвитку. Розуміння психологічних проблем, спричинених психологічним нездоров'ям саме сучасного студентства, підвищує значущість запропонованого дослідницького підходу в цьому плані, адже психологічне здоров'я особистості є результатом цілеспрямованих зусиль суб'єктів освітньої діяльності у діяльності закладів вищої освіти, зумовлених дією різних чинників.

Узагальнені результати досліджень дають змогу спрямувати теоретико-методологічний пошук, пов'язаний із категоризацією психоемоційного здоров'я особистості. А це вимагає (за В.І. Войтком) визнання, що поряд із психологічними законами і принципами є важливі «інваріанти пізнання», що полягають у віднесенні досліджуваного явища до відповідного узагальненого класу понять.

**Другий розділ «Психоемоційне здоров'я особистості зрілого юнацького віку у параметрах психологічної теорії і практики»** присвячений дослідженню психоемоційного здоров'я як інтегративної властивості особистості, з'ясуванню своєрідності психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку.

На основі аналізу наукової літератури встановлено доцільність розгляду психоемоційного здоров'я як видового щодо понять «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «емоційне здоров'я». Вчені довели важливість явища, яким постає «емоційно-особистісний потенціал». Йдеться передусім про емоційно-вольову регуляцію – суттєвий аспект здатності особистості до саморегуляції, що має свою специфіку у період зрілого юнацького віку, коли відбувається становлення властивостей та особистісних якостей. Процеси релаксації, візуалізації, самонавіювання створюють основу емоційної саморегуляції особистості означеного вікового етапу. Їх урахування створює можливість особистості створити «внутрішню уяву» та словесне оформлення позитивно сформульованих суджень. Сучасні психологи, в контексті переважної більшості створених ними моделей «Я-концепції», виділяють «образ Я» як когнітивну підструктуру в емоційно-ціннісному ставленні людини до себе – підґрунті поведінкової реакції; при цьому здебільшого самооцінка ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням суб'єкта до себе, а значно рідше – із «образом Я». Як зауважують представники наукової психології (О.М. Гриньова, О.Є. Гуменюк, А.В. Фурман), це призводить до повної втрати самооцінки як самостійного і «надто важливого особистісного конструкту».

Вважається, що 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 та

ін.). За К. Роджерсом, «повноцінно функціонуюча особистість (тобто психічно здорова) одним із виявів якраз і має відкритість до переживань». Незважаючи на значну увагу вчених до емоційної сфери особистості впродовж життєдіяльності в цілому та на етапі її професійного самовизначення, своєрідність саме емоційної складової психологічного здоров'я щодо особистості зрілого юнацького віку є майже не дослідженою. Особистість у вимірі психоемоційного здоров'я постає одночасно і суб'єктом самореалізації, і об'єктом такої самореалізації.

Психоемоційне здоров'я особистості зрілого юнацького віку потрактоване як інтегративна особистісна властивість, котра становить основу успішної життєдіяльності через розвиток суб'єктної активності, спрямованої на вироблення наближеного до гармонійного стилю саморегуляції та яка забезпечує здатність студента розпізнавати і контролювати власні емоції і ідентифікувати й адекватно оцінювати психоемоційний стан оточуючих. Деталізовано своєрідність таких явищ, як «емоційно-особистісний потенціал» та «психологічно зріла особистість», що дозволило акцентувати увагу на здатності вже в юнацькі роки оволодівати власною емоційною сферою, де немає місця невірноваженій психічній діяльності.

Доведено правомірність застосування поняття «психоемоційне здоров'я» як автономного, підґрунтям якого є єдність трьохкомпонентної (психічне, соціальне, духовне) структури особистості. Спираючись на науковий доробок фундаторів психології емоційних явищ, констатовано значущість п'ятивекторного дослідження емоційної сфери психіки особистості – самотворення емоцій та почуттів як вияв вчинків, рівневий вимір емоційних переживань, емоційна готовність до змін упродовж життєвого шляху, вимір емоційного самопізнання та вектор духовних переживань. Зазначеному надано пріоритетність у дослідницькому підході, спрямованому на поглиблення наукових уявлень про психоемоційне здоров'я студентів.

З метою поточення самооцінних суджень студентської молоді відносно певних аспектів психоемоційного здоров'я, проведене пілотажне дослідження (респондентами якого виступали 1197 студентів 7 різних за профілем ЗВО) із використанням як авторського, так і розробленого іншими дослідниками (А.А. Токман, Н.В. Немченко) діагностичного інструментарію.

У результаті проведеної аналітичної роботи та індуктивного методу уможливились, зокрема, такі узагальнення: по-перше, констатувати формування абрисів якісно нового виміру здоров'я і як соціокультурного феномену, і як явища життєдіяльності сучасної молоді людини – суб'єкта значущої діяльності, насамперед, по відношенню щодо природного та соціального довкілля; аналіз суджень респондентів засвідчує про їх готовність будувати адекватні способи реалізації «смыслових прагнень» (В.О. Слободчиков, О.В. Шувалов), що слугує виявом, встановлених деякими дослідниками (Л.В. Тарабакіна) ознак емоційного їх здоров'я – включеність у взаємодію із середовищем, осмисленість емоцій, неперервність збагачення соціального та ментального досвіду; по-друге, дає підстави для з'ясування змісту, який вкладають студенти у поняття «психоемоційне здоров'я» («контроль над своїми почуттями», «наявність

внутрішнього стрижня», «здатність протидіяти зовнішнім негативним подразникам», «стан гармонії із собою», «рівновага між позитивом і негативом»); по-третє, визначити судження респондентів щодо запитання такого змісту: «Якими, на ваш погляд, є три найсуттєвіші причини відхилень у психоемоційному здоров'ї саме сучасного студентства?», що дозволило ідентифікувати ці причини: «соціальна неспроможність бути успішним в сучасних змінних умовах, включно із проблемами, пов'язаними із навчальними досягненнями», «невизначеність у життєвих орієнтирах», «інтимно-особистісні переживання у зв'язку із матеріальним станом і його вірогідною нестабільністю у майбутньому».

Вищезазначене, з одного боку, засвідчує актуалізацію сукупності проблемних питань, пов'язаних зі здоров'язбереженням студентської молоді, з іншого – про доцільність урахування динаміки самосвідомості особистості юнацького віку, котра детермінує своєчасну розробку основ психоемоційного здоров'я студентів. Узагальнені результати дають змогу доповнити уявлення про феноменологію психоемоційного здоров'я.

**Третій розділ «Методологічні основи концептуалізації психоемоційного здоров'я особистості в період зрілого юнацького віку»** репрезентує концептуальні основи психоемоційного здоров'я студентів, визначення теоретико-методологічних підходів та розроблену базову модель зміцнення психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку.

У намаганні всебічно вивчити об'єкт дослідження ми спиралися на принцип системної диференціації, дотримуючись при цьому цілісного підходу. Методологічну платформу дослідницького пошуку становили і напрацювання вчених (Б.Г. Ананьєв, Л.Ф. Бурлачук, Л.М. Собчик) відносно трактування цілісності особистості через єдність психобіологічних, психосоціальних та психологічних чинників та у сенсі, який викладено Л.С. Виготським. Оскільки феноменологія психоемоційного здоров'я вченими здебільшого пов'язується із суб'єктивним благополуччям, принципом концептуального підходу визначено принцип розвитку суб'єктності. Його зміст полягає у послідовному втіленні філософсько-психологічної теорії вчинку відносно трактування вчинку осередком суб'єктного в людині, а суб'єктивного – осередком психічного. У цьому контексті зосередження побудови психологічного знання визнано вчинок особистості, через який вона «формує і розвиває себе найпродуктивніше» (В.А. Роменець). Означене пояснює й імператив духовного розвитку особистості юнацького віку у зв'язку з усвідомленням нею самоцінності психоемоційного здоров'я (М.В. Савчин). Принципову вагу дотримання принципу розвитку суб'єктності пов'язуємо, з одного боку, із визнанням, що маркер суб'єктності є визначальним у здатності студента «перетворювати» власну життєдіяльність у предмет планування, реалізації й оцінки стратегій подальших дій, ще й при цьому виявляти «переживання себе як суверенного джерела активності» щодо цілеспрямованої зміни оточуючого і себе; з іншого ж – із трактуванням суб'єкта у сенсі, який вкладає П.Я. Гальперін (тобто – одного із мотиваторів особистісної регуляції) та набуттям характеристик, уже встановлених психологами –



самовпорядкованості, самопричинності, саморозвитку. Принципом концептуального підходу визначено нормоцентричність та професійну детермінованість ціннісно-сислового самовизначення, що зумовлено трактуванням норми діяльності й творчої активності в контексті раціогуманістичної теорії Г.О. Балла. В результаті проведеної аналітичної роботи, що базувалась на аналізі феноменології принципів розвитку (Л.І. Анциферова, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко та ін.), активності (В.М. М'ясищев, А.В. Петровський, В.М. Ямницький та ін.), єдності свідомості та діяльності (Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтьєв та ін.), системності (Є.В. Гейко, Б.Ф. Ломов, О.Я. Чебикін та ін.), детермінізму (С.Л. Рубінштейн, О.П. Саннікова та ін.) уможливилось у якості принципів авторського концептуального підходу розглядати системну диференціацію, розвиток суб'єктності, нормоцентричність та професійну детермінованість ціннісно-сислового самовизначення особистості.

У контексті розробленого концептуального підходу, психоемоційне здоров'я виступає в якості інтегративної властивості особистості студента. Воно може бути осмислене у певних ракурсах. Першим із них є дихотомія «суб'єктність – об'єктність», «прагматичність – непрагматичність». Другим ракурсом убачалися маркери суб'єктивної оцінки психоемоційного самопочуття (усвідомленість, повнота, об'єктивність). Не менш важливим розцінювалися й атрибути локусу контролю, котрі створюють уявлення про те, як особистість долає психоемоційну напругу та досягає емоційного благополуччя. Встановлено важливість осмислення психоемоційного здоров'я студентів у підсистемі «індивід – суб'єкт – особистість – індивідуальність».

У дослідженні психоемоційне здоров'я особистості *тракуємо* як інтегративну її властивість, ядро котрої становить суто психічне в емоціях – суб'єктивні переживання, що виявляється в емоційності як схильності до переживання емоцій певної модальності у зв'язку із почуттям самоцінності власного життя і його сенсу та активної стратегії життєдіяльності; *розуміємо* як суб'єктне утворення, базовою ознакою якого виступає ресурсність особистості в напрямі «Я-духовного», що ґрунтується на стійкості, спрямовуючи розвиток підструктур «Я-актуальне» й формуючи звичку до позитивного мислення, забезпечуючи створення нею, як діючим суб'єктом процесу саморозвитку, нової «Я-концепції»; *визначаємо* внутрішньо детермінованим феноменом, котрий за певних умов (зокрема, навчально-професійної діяльності) може бути перетворений особистістю на об'єкт пізнання, оцінювання, відновлення та розвитку. Структурна своєрідність психоемоційного здоров'я студента виявляється у взаємозв'язку, взаємозалежності й взаємозумовленості аксіологічного, когнітивно-афективного, конативно-інструментального й соціально-визначального компонентів та детермінується внутрішніми чинниками й зовнішніми факторами (Рис. 1)



Рис. 1. Базова модель зміцнення психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку (контент – самопізнання, самозбереження, самовідновлення та зміцнення)

Представлена базова модель склала основу формувального етапу психологічного експерименту та була апробована через створену розвивальну систему.

Аксіологічний компонент (АПЕЗ) указує на позицію студента, котру він займає у процесі життєздійснення – через відчуття, почуття, емоції, афекти він «наближується до себе» або дистанціюється від певних емоцій. Цей компонент є визначальним у цілепокладанні щодо емоційної освіти в юнацькому віці. Когнітивно-афективний компонент (КАПЕЗ) віддзеркалює «значущість переживань емоційно-інтелектуальної єдності», здатність студента до емоційної креативності та передбачає наслідки вияву власних емоцій. Цей компонент спрямовує процес розвитку готовності особистості врегульовувати вчинки в межах соціальної норми, беручи при цьому на себе відповідальність. Конативно-інструментальний компонент (КІПЕЗ) забезпечує гармонізацію смислової емоційної саморегуляції через контроль інтенсивності емоцій та їх зовнішнього вияву. Цей компонент уніфікує неусвідомлювані й усвідомлювальні прагнення в цілісне утворення, котрим є психоемоційне здоров'я особистості, визначає

механізми свідомої саморегуляції й активність неусвідомлюваних психічних процесів. Соціально-визначальний компонент (СВПЕЗ) передбачає емоційний відгук, здатність особистості до сприйняття емоційного стану інших та подолання ймовірних бар'єрів у взаємодії з опорою на отримання позитивних емоцій. Компонент детермінує рефлексивну спроможність, котра уможлиблює розвиток рефлексивної компетентності в умовах емоційної комфортності.

Доведено шкалу рівнів психоемоційного здоров'я («оптимальний», «помірний», «помітний», «номінальний»), тобто його динаміку – від психоемоційного нездоров'я, уподібнювально-приспосувального – до адаптивно-програмувального та прогнозувально-креативного. Представлена базова модель склала основу констатувального етапу психологічного експерименту.

У четвертому розділі «Емпіричне дослідження психоемоційного здоров'я студентів» здійснено аналіз діагностичного інструментарію на основі теоретичного аналізу феномену психоемоційне здоров'я особистості, уявлень про компонентний склад та даних пілотажних досліджень, уточнено склад та зміст показників досліджуваного явища. Відповідно до вимог психометрики розроблено тест-опитувальник «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості».

В результаті наукового аналізу матеріалів пілотажного дослідження, оцінки індикаторів-стверджень кваліфікованими експертами тощо було відібрано 32 твердження (по вісім на кожну з чотирьох шкал – аксіологічну, когнітивно-афективну, конативно-інструментальну, соціально-визначальну), а також введено шкалу неправди (8 тверджень). Таким чином, загалом створений вимірювальний інструмент містить 40 тверджень, а його застосування дає змогу визначити вираженість у особистості аксіологічної (АПЕЗ), когнітивно-афективної (КАПЕЗ), конативно-інструментальної (КІПЕЗ) та соціально-визначальної (СВПЕЗ) складових її психоемоційного здоров'я. Крім цього, передбачено обчислення загального рівня психоемоційного здоров'я (ЗРПЕЗ), який є сумою всіх компонентів психоемоційного здоров'я особистості. Створений тест-опитувальник пройшов перевірку на надійність та валідність.

На підставі результатів факторного аналізу підтверджено конструктну валідність створеної методики «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості». Сумарна інформативність усіх чотирьох факторів досить висока – 68%. Цілком передбачувано, що найбільш навантаженим виявився фактор, який переважно утворили індикатори когнітивно-афективної шкали – саме він є найінформативнішим (26%), другий фактор містить більшість параметрів соціально-визначальної шкали (19%), третій фактор утворений конативно-інструментальними показниками психоемоційного здоров'я (15%), а четвертий – аксіологічної (8%).

Кореляційний аналіз проводився як між параметрами психоемоційного здоров'я, так і показниками методик, котрі теж спрямовані на діагностику певних аспектів психоемоційного здоров'я або на відповідні його показники.

Розроблений тест-опитувальник пройшов загальноприйняту процедуру стандартизації, яка включала обґрунтування та опис послідовності застосування створеного вимірювального інструменту. Тому наявна стандартна для всіх досліджуваних інструкція, бланк, умови та час виконання, результати, які можна отримати тощо. Встановлено, що у контексті визначення основ психоемоційного здоров'я сучасного студентства важливо окреслити коло характеристик, що пов'язані з досліджуваним психологічним явищем. Знайдено статистично значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та параметрами психологічної ресурсності: знання власних психологічних ресурсів, уміння їх оновлювати, «вміщувати», тобто самостійно вирішувати складні життєві обставини, створювати гармонію у взаєминах, генерувати творчі ідеї, покладатись на себе та ін. – характеристики, які безпосередньо пов'язані з психоемоційним здоров'ям; показниками задоволеності навчальною діяльністю (натомість гармонізація смислової емоційної саморегуляції через контроль інтенсивності емоцій та їх зовнішнього вияву в процесі навчання у ЗВО здійснюється через взаємини з ровесниками і мало пов'язана з процесом навчання). Емпіричне дослідження засвідчило й значущі кореляційні зв'язки між компонентами психоемоційного здоров'я та специфічними рисами особистості (табл.1).

Таблиця 1

**Значущі кореляційні зв'язки між компонентами психоемоційного здоров'я та факторами особистості (за Р. Кеттеллом)**

		Показники психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Фактори особистості (за Р. Кеттеллом)	MD		214**	242**		213**
	A	147**	179**	225**	211**	224**
	B		187**	189**		196**
	C	162**	191**	112*	226**	312**
	E		179**		282**	
	F	254**	155**	221**		181**
	G	211**	191**	174**	297**	312**
	H	119*	107*		131*	122**
	M	184**				
	N			132**	229**	212**
	O	-162**	-295**	-122*	-226**	-309**
	Q <sub>1</sub>			134*		140**
	Q <sub>2</sub>	158**		124*		
	Q <sub>3</sub>		153**	185**		
	Q <sub>4</sub>		-158**			
	Q <sub>I</sub>	173**	215**			120*
	Q <sub>II</sub>	-143**	-166**	-112*	-142**	-187**
Q <sub>III</sub>				126*		

Примітка: n=400; нулі та коми опущено; \*\* – p<0,01; \* – p<0,05.

Отже, як видно з таблиці, аксіологічний показник психоемоційного здоров'я (АПЕЗ) на 1% рівні значущості пов'язаний із товариськістю (A<sup>+</sup>), силою «Я» (C<sup>+</sup>), безтурботністю (F<sup>+</sup>), самодостатністю (Q<sub>2</sub><sup>+</sup>), емоційною стабільністю (Q<sub>II</sub><sup>-</sup>), силою «Над-Я» (G<sup>+</sup>), мрійливістю (M<sup>+</sup>), екстраверсією (Q<sub>I</sub><sup>+</sup>), впевненістю у собі, відсутністю почуття провини (O<sup>-</sup>) та на 5% рівні – зі сміливістю (H<sup>+</sup>).

Когнітивно-афективний показник психоемоційного здоров'я (КАПЕЗ) демонструє більш різноманітні кореляційні зв'язки і, крім ідентичних попередньо описаному компоненту ПЕЗО, корелює також з високою самооцінкою (MD<sup>+</sup>), високим інтелектом (B<sup>+</sup>), домінантністю (E<sup>+</sup>), вмінням контролювати власні бажання (Q<sub>3</sub><sup>+</sup>) та розслабленістю (Q<sub>4</sub><sup>-</sup>).

Конативно-інструментальний показник психоемоційного здоров'я (КІПЕЗ) теж корелює з високою самооцінкою (MD<sup>+</sup>), високим інтелектом (B<sup>+</sup>), вмінням контролювати власні бажання (Q<sub>3</sub><sup>+</sup>), товариськістю (A<sup>+</sup>), силою «Я» (C<sup>+</sup>), безтурботністю (F<sup>+</sup>), силою «Над-Я» (G<sup>+</sup>), проникливістю (N<sup>+</sup>), відсутністю почуття провини (O<sup>-</sup>), самодостатністю (Q<sub>2</sub><sup>+</sup>), гнучкістю (Q<sub>1</sub><sup>+</sup>), вмінням контролювати власні бажання (Q<sub>3</sub><sup>+</sup>), емоційною стабільністю, відсутністю тривожності (Q<sub>II</sub><sup>-</sup>).

Соціально-визначальний показник психоемоційного здоров'я (СВПЕЗ) та загальний рівень психоемоційного здоров'я (ЗРПЕЗ) демонструють приблизно таку ж конфігурацію кореляційних зв'язків із певними специфічними ознаками.

Загалом можна відзначити розлогий перелік особистісних рис, що корелюють з параметрами психоемоційного здоров'я. Цим визначається досить широке коло пошуку особистісних основ психоемоційного здоров'я студентів, а тісний та багатогранний зв'язок свідчить на користь правомірності уточнення серед виявлених рис суто особистісних чинників психоемоційного здоров'я. Виокремлено чотири типи студентів залежно від притаманного їм психоемоційного здоров'я: позитивно-активний, соціально-комунікативний, орієнтувально-адаптивний, інфантильно-егоцентричний. У кожного з типів один із складників психоемоційного здоров'я є провідним коли, наприклад, позитивно-активний тип має визначальною аксіологічну складову (емоційна зрілість, сила-«Я», товариськість); соціально-комунікативний тип – когнітивно-афективну складову (психологічна ресурсність, задоволеність навчальною діяльністю та спілкуванням із суб'єктами освітнього процесу); орієнтувально-адаптаційний тип має визначальною складовою конативно-інструментальний складник (ситуативний вияв здатності протистояти стресовим ситуаціям, середній рівень стресостійкості, вміння керувати своїми емоціями), інфантильно-егоїстичний тип характеризується здебільшого прагненням до тілесного та душевного комфорту, невираженою потребою в комунікації, низькою успішністю у діяльності, схильністю до переживання почуття провини, емоційною нестабільністю.

Встановлено значущі кореляційні взаємозв'язки між показниками психоемоційного здоров'я та емоційної спрямованості особистості, параметрами смисложиттєвих орієнтацій, показниками стресостійкості,

соціально-психологічної адаптивності, емоційної зрілості, суб'єктивного благополуччя, емоційного інтелекту. Особливості психологічної ресурсності досліджуваних, яким притаманний різний рівень психоемоційного здоров'я, представлено на рис. 2.

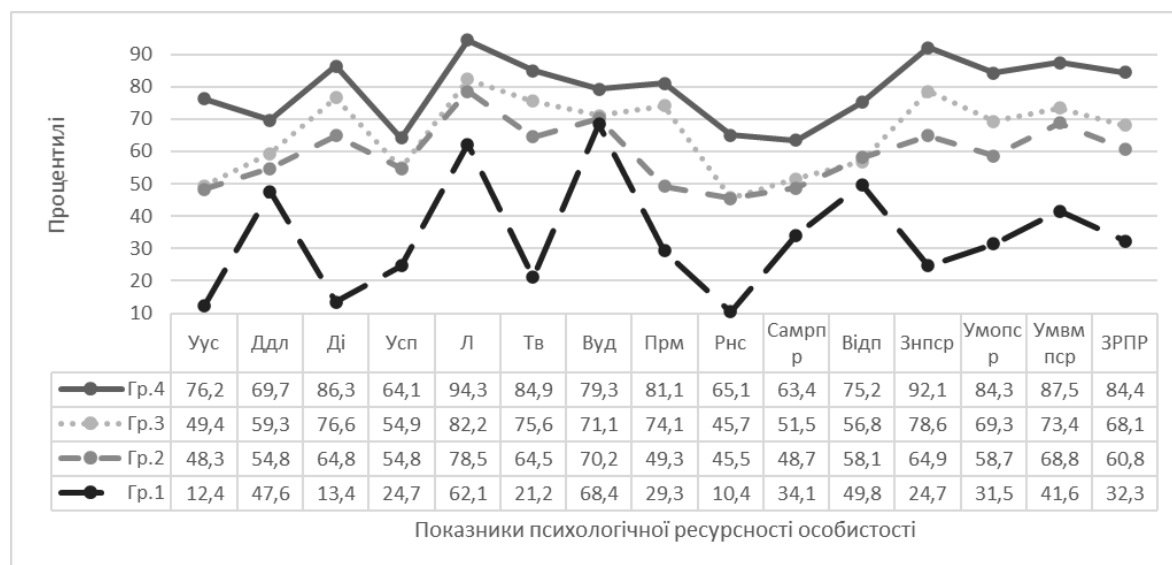


Рис. 2. Особливості психологічної ресурсності досліджуваних з оптимальним (гр.4), помітним (гр.3), помірним (гр.2) та номінальним (гр.1) рівнями психоемоційного здоров'я

Була проведена факторизація змінних, пов'язаних із параметрами психоемоційного здоров'я та його показниками. Кількість факторів визначалась за допомогою критерію відсіювання Р.Кеттелла. Перевірка декількох моделей дозволила зупинитися на чотирьохфакторній моделі (перший фактор – найбільш навантажений – умовно названий «Змістова наповненість психоемоційної сфери»; другому фактору надано назву «Особистісна ресурсність»; третій фактор найменовано «Засоби саморегуляції»; четвертий фактор набув назви «Соціальна обумовленість». Це сприяло конкретизації психолого-педагогічних умов, які визначають позитивну динаміку рівнів психоемоційного здоров'я студентів, а саме: студентоцетрованість навчально-професійного середовища, що сприяє успішності самопізнання, самовідновлення, самозбереження особистістю психоемоційного здоров'я; спрямування суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу на позитивно-активне ставлення до самоцінності наявного психоемоційного здоров'я через процедури самоаналізу поведінки та актуалізацію «зворотнього зв'язку», рефлексивного співвідношення власних ціннісних орієнтацій із духовною культурою; моделювання навчально-професійних ситуацій, котрі зумовлюють здатність до перетворення власних моделей життєдіяльності.

Зважаючи на результати факторизації, можна стверджувати про психологічну сутність психоемоційного здоров'я студентів та про значущість соціальних основ психоемоційного здоров'я, оскільки досліджується студентський вік.

У п'ятому розділі «Становлення основ і розвиток психоемоційного здоров'я студентів» висвітлено результати формувального етапу психологічного експерименту. Респондентами були 76 осіб (через природні зміни у складі учасників (на констатувальному етапі залучено 78 осіб, у т.ч. 32 чоловіки, 46 дівчат, а на формувальному – залишилося 76 осіб, у т.ч. 30 чоловіків і 46 дівчат) у віці 17-22 років. Базою експериментального дослідження були Ізмаїльський державний гуманітарний університет, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», Дунайський інститут ДЗ «Одеська національна морська академія».

Розроблено розвивальну систему, яка включала експериментально-навчальну та розвивальну програми; висвітлено принципи побудови та етапи апробації розвивальної системи, спрямованої на зміцнення психоемоційного здоров'я студентів, а також результати формувального експерименту.

На основі компенсаторності було використано комплексний діагностичний інструментарій, який включав методи і методики, підібрані із урахуванням спроможності вимірювати певні показники й ознаки їх прояву стосовно відповідного компонента психоемоційного здоров'я особистості першокурсника до експерименту та випускника бакалаврату після експерименту.

У розробленій системі розрізнялися цільовий, концептуальний, змістово-процесуальний, контрольнo-корегуючий та результативні блоки; вона реалізовувалась у межах завдань формувального етапу психологічного експерименту поетапно (орієнтаційно-мотиваційний, виконавчий рефлексивно-оцінний). Зміст розробленої системи склали окреслені психолого-педагогічні умови, які сприяють активізації самопізнання, самовідновлення, самозбереження та зміцнення психоемоційного здоров'я студентів.

Провідною метою орієнтаційно-мотиваційного етапу розгортання психологічної стратегії створення основ психоемоційного здоров'я майбутніх фахівців було стимулювання їх позитивної мотивації щодо самопізнання, самовідновлення, самозбереження психоемоційного здоров'я. Завдання відповідно до мети були визначені такі: 1) спираючись на теоретичні основи розробленої розвивальної системи, обґрунтувати тактичні цілі її реалізації в різних ситуаціях навчально-професійної діяльності студентів залежно від року їхнього університетського навчання; 2) представити «дерево цілей» залежно від характеру ставлення осіб до здоров'я у психоемоційній сфері; 3) з'ясувати порівняльну ефективність запровадженого й традиційного підходів що вияву студентами суб'єктної активності в напрямках самопізнання, самовідновлення, самозбереження власного психоемоційного здоров'я.

Відносно провідної мети виконавчого етапу, то вона полягала у вивченні здатності здобувачів вищої освіти, що пов'язана із інтенсивністю емоцій та їх вираженістю завдяки саморегуляції, розумінням характеру детермінації відносної стабільності емоційного стану й оптимістичною налаштованістю у життєдіяльності. Відповідно до окресленої мети завданнями були визначені такі:

1) апробувати у практико-орієнтованих діях здобувачів базової вищої освіти конструктивні психологічні техніки для становлення автентичної особистості, такої, яка здатна усвідомлювати власні емоції (до прикладу, у межах теми «Чи може людина позбавити себе емоцій?»); 2) апробувати сукупність психологічних практикумів, організаційною основою яких постає різновид вправ, спрямованих на позбавлення неконтрольованих конструктів тривоги (до прикладу, вправа «Перетворення на краще»).

Ключовою метою рефлексивно-оцінного етапу реалізації психологічної стратегії, спрямованої на створення основ розвитку психоемоційного здоров'я студентів розцінювалось їх заохочення до оцінювання певних ознак вияву власного типового психоемоційного здоров'я. Відповідно до мети розв'язувалося двоєдине завдання: 1) сприяти виробленню навичок самокорекції, націленої на позбавлення неконтрольованих емоцій у підтримці балансу між собою й оточуючими; 2) розвивати здатність до адекватної самооцінки наявної потреби в позитивно-поважливому ставленні до себе (до прикладу, через практикум «Від позитивного світосприйняття до емоційної зрілості»).

Особливість реалізації стратегічних і тактичних завдань розробленої розвивальної системи полягала в тому, що етапність її втілення була зумовлена своєрідністю провідної діяльності здобувачів базової вищої освіти – навчально-професійної; оскільки така діяльність має наскрізний характер у вищій школі, то виокремлення етапів відбувалося із суто науковою ціллю; тож, у реальній практико-орієнтовній роботі межі означених етапів були змінними. У процесі дослідження сформовано два вектори стратегії: стратегії «зміни в ситуаціях, що актуально виникали» (за А. Налчаждан); стратегії, котрі лежать у площині самозмін, які (за К. Роджерсом) «пов'язані з особистісними перебуваннями». Провідними шляхами і засобами психологічного супроводу самопізнання, самовідновлення, самозбереження та зміцнення виступають, насамперед, відповідні змістові модулі фахових навчальних дисциплін та змістові блоки різновиду практики здобувачів вищої освіти в умовах бакалаврату; змістове наповнення та переструктурування фахово значущої навчальної інформації, що містить дисципліна вільного вибору «Психологія здоров'я» (обсяг – чотири кредити ECTS). Тренінгові курси (до прикладу «Крок до зірок упевненості й життєстійкості») та різнорівневі за ступенем складності й інтерактивні за характером вправи, психологічні техніки, індивідуально-творчі завдання, які системно представлено у діяльності університетської соціально-психологічної служби та спеціалізованої служби «телефон довіри».

Таким чином, як засвідчує проведена дослідно-експериментальна робота, досягається, з одного боку, системна впливовість внутрішніх чинників психоемоційного здоров'я студентів (тобто тих чинників, котрі визначають рушійні сили, окреслюють особливості перебігу досліджуваної інтегративної особистісної властивості, забезпечуючи саме позитивну динаміку процесів самопізнання, самовідновлення, самозбереження та зміцнення психоемоційного здоров'я респондентів), а, з іншого, враховуються зовнішні обставини (тобто



фактори, що на віковому етапі зрілого юнацького віку особистості детермінують означені процеси, додаючи їм результативності (табл.2).

Таблиця 2

**Особливості змін у критеріях психоемоційного здоров'я у осіб із різними рівнями його прояву до і після формувального експерименту**

№	Критерії	Рівні психоемоційного здоров'я	До експерименту (n = 78)		Після експерименту (n = 76)	
			n	%	n	%
1	індивідуально-психологічний	низький	27	34,62	14	18,42
		помірний	26	33,33	18	23,68
		помітний	16	20,51	27	35,53
		оптимальний	9	11,54	17	22,37
2	духовно-смысловий	низький	20	25,64	12	15,79
		помірний	23	29,48	17	22,37
		помітний	21	26,92	30	39,47
		оптимальний	14	17,96	17	22,37
3	соціально-психологічний	низький	24	30,77	13	17,11
		помірний	28	35,89	16	21,05
		помітний	15	19,24	26	34,21
		оптимальний	11	14,10	21	27,63

Як засвідчують наведені у таблиці показники, найбільш суттєві позитивні зміни у досліджуваній особистісній властивості відбулися за помірним рівнем у розрізі духовно-смыслового критерію, що вказує на результативність аксіологічного аспекту розробленої і апробованої розвивальної системи зміцнення психоемоційного здоров'я студентів.

Таблиця 3

**Статистично значущі відмінності у вираженості рівня психоемоційного здоров'я до та після формувального впливу**

Рівень психоемоційного здоров'я	До		Після		t-Ст'юдента
	M	Σ	M	σ	
Експериментальна група	52,3	3,28	74,6	1,34	5,29**
Контрольна група	52,5	3,41	54,1	3,27	1,24

Примітки: 1)  $M$  – середнє арифметичне рівня психоемоційного здоров'я,  $\sigma$  – стандартне відхилення,  $t$  – значення  $t$ -критерія Стьюдента; 2) позначка \*\* – статистично достовірні відмінності на рівні  $p \leq 0,01$ .

З огляду на наведені дані в результаті втілення розробленої розвивальної системи встановлено що рівень психоемоційного здоров'я у представників експериментальної групи ( $t=5,29$ ,  $p \leq 0,01$ ) зріс. Це призвело до того, що зменшилась кількість осіб з низьким та помірним рівнями психоемоційного здоров'я, а збільшилася – з помітним та оптимальним. У досліджуваних контрольної групи, які на початку експерименту суттєво не відрізнялися від учасників експериментальної групи та не приймали участі в корекційно-формульвальній роботі статистично значущих змін рівня психоемоційного здоров'я не виявлено ( $t=1,24$ ).

Отримані результати засвідчують ефективність розробленої розвивальної системи, спрямованої на зміцнення психоемоційного здоров'я студентів.

## ВИСНОВКИ

У дисертації подано теоретичне узагальнення проблеми психоемоційного здоров'я особистості, що виявляється у визначенні наукового статусу серед близьких понять («психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «емоційне здоров'я»), побудові та апробації його цілісної концепції.

1. Аналіз методологічних підходів та емпіричних узагальнень щодо проблеми психоемоційного здоров'я особистості показав, що конструктивними є такі, як: системний підхід, який дозволив здійснити різноаспектне його дослідження відповідно до сукупності встановлених критеріїв та створити цілісне уявлення про психологічну сутність психоемоційного здоров'я (структурно-компонентний склад, типологію, психологічні механізми зміцнення, шкалу рівнів вияву у студентів) досліджуючи його різноаспектно через встановлену сукупність критеріїв; суб'єктно-діяльнісний підхід, котрий сприяв урахуванню універсальних ознак суб'єкта психоемоційного здоров'я (активність, рефлексивність, інтегративність, самодетермінацію, креативність, цілісність, здатність до самоорганізації); особистісно-зорієнтований, що забезпечив у процесі дослідження психоемоційного здоров'я виявів індивідуально-психологічних особливостей у структурі особистості в цілому, а також реалізацію принципу студентоцентризму у процесі розробки і апробації розвивальної системи, спрямованої на зміцнення психоемоційного здоров'я; компетентнісний підхід, який спрямував процес реалізації психолого-педагогічних умов на розвиток здатності студента до самопізнання, самовідновлення, самозбереження психоемоційного здоров'я у навчально-професійній діяльності.

2. Психоемоційне здоров'я розглядається нами як інтегративна особистісна властивість, котра становить основу успішної життєдіяльності через розвиток самосуб'єктної активності, спрямованої на вироблення наближеного до гармонійно-оптимального стилю саморегуляції і забезпечує здатність студента

відрефлексовувати та контролювати власні емоції, ідентифікувати й адекватно оцінювати психоемоційний стан оточуючих та впливати на нього. Побудова конструкту «психоемоційне здоров'я» створює можливість повноцінно осмислювати його як психологічне явище та особистісну властивість, в якій інтегровані всі встановлені складники емоційної сфери – ціннісно-мотиваційна, інформативно-рефлексивна. До того ж йдеться про психоемоційне здоров'я як складне і, водночас, цілісне особистісне утворення, що акумулює регулятивно-адаптаційний та активний її потенціал.

3. Структура психоемоційного здоров'я містить аксіологічний, когнітивно-афективний, конативно-інструментальний, соціально-визначальний компоненти, які складають індивідуально неповторну комбінацію та відображають психологічну його сутність. Відповідно до виокремлених структурних компонентів психоемоційного здоров'я, визначено шкалу рівнів його виявів у студентів, що передбачає: мінімально припустимі показники з огляду на вікову своєрідність; помірний (нижчий від середнього), який відповідає більш не припустимому, ніж припустимому психоемоційному здоров'ю студента; помітний (середній) рівень, котрий репрезентує психоемоційне здоров'я як більш припустиме, ніж неприпустиме; оптимальний рівень, що позначає наближене до абсолютного психоемоційне здоров'я здобувача вищої освіти. Визначено типологію студентів залежно від притаманного їм психоемоційного здоров'я: позитивно-активний, соціально-комунікативний, орієнтувально-адаптивний, інфантильно-егоцентричний.

4. Ознаки інтегрованості психоемоційного здоров'я особистості репрезентуються через його представленість в усіх структурних компонентах особистості, її соціально-психологічній ресурсності та успішності діяльності.

Психоемоційне здоров'я як інтегративна властивість особистості має позитивну (непересічну) цінність через детермінованість пошуку сенсу життя. Воно характеризує особистість цілісно, її психологічну ресурсність, визначаючи здатність розвивати власну суб'єктність у сучасному змінному світі. В різні вікові періоди воно має різні темпи становлення, шкали якості, зумовлені здатністю особистості до саморозвитку. Це особливо рельєфно простежується у зрілому юнацькому віці, коли вважається, що всі науково встановлені виміри емоційної сфери психіки людини набувають чіткого вияву (самотворення емоцій; знак, модальність, інтенсивність емоційних переживань; наявний вектор вияву емоційної особистісної готовності; вимір емоційного самопізнання; здатність до духовних переживань).

5. Модель психоемоційного здоров'я особистості заснована на принципах єдності зовнішнього і внутрішнього у процесі вивчення психологічних явищ, системної диференціації, розвитку суб'єктності, нормоцентричності та професійної детермінованості ціннісно-смиислового самовизначення. Визначено, що провідними критеріями психоемоційного здоров'я студента є індивідуально-психологічний (із сукупністю показників – емоційна глибина, здатність до емоційної саморегуляції, усталеність емоційного комфорту); духовно-смисловий, котрий виявляється через сукупність показників – емоційна

стійкість, здатність отримувати задоволення від життя, емоційна зрілість; соціально-психологічний критерій, виявом якого виступають здатність до емпатії, співпереживання, спроможність розпізнавати емоції інших.

Встановлено психологічні механізми, котрі забезпечують динаміку психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку (ідентифікація, емоційна саморегуляція, рефлексія, емпатія, наслідування, психологічне зараження) та найбільш ущільнений його зв'язок із психологічним благополуччям. Визначено, що психоемоційне здоров'я студента є інтегративною особистісною властивістю, котра становить основу життєдіяльності через розвиток його здатності досягати психологічного благополуччя та життєстійкості, спроможності до рефлексії й контролю власних емоцій, а також ідентифікації й адекватної оцінки психоемоційного стану інших. У процесі самопізнання психоемоційного здоров'я важливою є здатність особистості розпізнавати власні емоції; у процесі збереження – готовність до адекватної емоційної оцінки і власної діяльності та поведінки, так і оточуючих; у процесі відновлення – орієнтація на позитивні емоції в навчально-професійній діяльності; у процесі зміцнення – здатність до емоційної саморегуляції.

Провідними функціями психоемоційного здоров'я у період зрілого юнацького віку є адаптивна (спрямована на розширення потенціалу активного пристосування до навколишнього середовища) та стресозахисна (здатність до мобілізації психологічної ресурсності та сприяння пропедевтиці стресових станів).

6. Психодіагностичний інструментарій проведеного емпіричного дослідження психоемоційного здоров'я у студентів складається з методик діагностики, що враховують їх вікові особливості та динаміку психоемоційного здоров'я в розрізі встановлених критеріїв (індивідуально-психологічний, духовно-смысловий, соціально-психологічний), а також авторських опитувальників.

7. Особливості психоемоційного здоров'я проявляються у тому, що ця інтегративна особистісна властивість виявляється у відповідних формах психічного відображення – властивостях індивіда, суб'єкта діяльності, особистості, суб'єкта життєтворчості, суб'єкта життєдіяльності. Встановлено, що компоненти психоемоційного здоров'я студентів взаємопов'язані з низкою характеристик (психологічною ресурсністю – знання власних психологічних ресурсів, уміння їх оновлювати та вміщувати; ступенем задоволеності навчальною діяльністю; товариськістю, самодостатністю, емоційною стабільністю; емоційною зрілістю; емоційною спрямованістю; суб'єктним благополуччям; смисложиттєвими орієнтаціями; прийняттям себе та інших; адаптивністю; емоційним інтелектом; стресостійкістю та ін.).

8. Розвивальна система, спрямована на зміцнення психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку, складається з комплексу взаємопов'язаних заходів, що забезпечує системний і цілісний вплив на активізацію емоційно-когнітивних ресурсів здобувачів освіти через актуалізацію та розвиток психологічних механізмів (ідентифікація, емоційна саморегуляція,

рефлексія, емпатія, наслідування, психічне зараження), які забезпечують позитивну динаміку психоемоційного здоров'я особистості. Нею враховано основні чинники зміцнення психоемоційного здоров'я: освітній процес та освітнє середовище ЗВО, де провідною є навчально-професійна діяльність здобувачів освіти. Зміст розробленої розвивальної системи склали визначена сукупність психолого-педагогічних умов (студентоцетрованість навчально-професійного середовища, що сприяє успішності самопізнання, самовідновлення, самозбереження особистістю психоемоційного здоров'я; спрямування суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу на позитивно-активне ставлення до самоцінності наявного психоемоційного здоров'я через процедури самоаналізу поведінки та актуалізацію «зворотнього зв'язку», рефлексивного співвідношення власних ціннісних орієнтацій із духовною культурою; моделювання навчально-професійних ситуацій, котрі зумовлюють здатність до перетворення власних моделей життєдіяльності).

9. Апробація розробленої розвивальної системи забезпечила психологічну стратегію створення основ психоемоційного здоров'я студентів з урахуванням таких етапів: орієнтаційно-мотиваційний, виконавчий, рефлексивно-оцінний. Встановлено правомірність розглядати психоемоційне здоров'я як інтегративну особистісну властивість особи зрілого юнацького віку та наявність відповідних її функцій, котрі простежуються у провідній, навчально-професійній діяльності студентської молоді (адаптивна та стресозахисна).

Отримані в результаті формувального експерименту дані засвідчили позитивний вплив розвивального інструментарію на особливості прояву психоемоційного здоров'я: 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 копію, 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. Запропонована і апробована розвивальна система засвідчила, що чим вищим є рівень психоемоційного здоров'я здобувача вищої освіти, тим більш помітною є суб'єктна активність у напрямках його зміцнення за рахунок функцій адаптації та стресозахисту.

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.

**Основні положення дисертації відображені в публікаціях:**

*Монографії:*

1. Kichuk A. V. Psychological accompaniment of personality development. Collective monograph /S.P.Bielavin, T.I. Bielavina, I.N.Bila, N.A.Dobrovolska, etc.Lviv-Torun: Liha-Pres, 2019. 328p.

2. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 268 с.

*Статті у наукових фахових виданнях України:*

3. Кічук А. В. Проблема становлення психологічного здоров'я сучасного студентства в параметрах психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2018. Вип. №9-10. С.119-123.

4. Кічук А. В. Психологічне здоров'я особистості як цінність і предмет сучасного психологічного знання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія психологічні науки, 2019. Вип.1. С.36-40.

5. Кічук А. В. Емоційна детермінація психологічного здоров'я студентської молоді: деякі аспекти проблеми. *Психологічні перспективи*. №33. Луцьк, 2019. С.139-151.

4. Кічук А. В. Деякі теоретико-методологічні орієнтири щодо концептуалізації психологічного здоров'я сучасного студентства. *Проблеми сучасної психології*. Вип.45. Кам'янець-Подільський, 2019. С.203-222.

5. Кічук А. В. Емоційно-особистісні особливості психологічного здоров'я студента у психологічному дискурсі. *Наука і освіта*. 2019. №1. С.45-51.

6. Кічук А. В. Феноменологія психологічного здоров'я особистості: деякі теоретичні аспекти дослідження. *Наукове зібрання Держ.прикорд.служби України ім. Б.Хмельницького: Психол.науки*. 2019. №1(12). С. 147-158.

7. Кічук А. В. Емоційна складова психологічного здоров'я особистості у просторі інтеракції освітнього середовища студентства. *Проблеми сучасної психології: Зб.наук.праць за наук.ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої*. Вип. 46. Каменець-Подільськ: Аксіома, 2019. С.219-239.

8. Кічук А. В. До питання про особливості емоційного складника психологічного здоров'я студентської молоді. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2019. №34. С.49-64.

9. Кічук А. В. Емоційна складова психологічного здоров'я сучасного студентства: до постановки проблеми. *Психологія*. Національний ун-т імені Т.Г. Шевченка. Київ, 2019. №1(10). С.48-50.

10. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я сучасного студентства як ресурс продуктивної життєдіяльності. *Всеукр. наук.-практ. журнал «Директор школи, ліцею, гімназії»*. №4. Кн.2. Том III (85). Київ: Гнозіас, 2019. С.113-123.

11. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я студентів у параметрах діяльності психологічної служби сучасної вищої школи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1. Т2. Запоріжжя. С.44-47.

12. Кічук А. В. Про деякі теоретичні підходи можливості пізнання особливостей психоемоційного здоров'я студентів. *Наука і освіта*. 2020. №2. С.31-38.

13. Кічук А. В. До питання про концептуалізацію пізнання психоемоційного здоров'я студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Київ, 2020. №2(52). С.117-131.

14. Кічук А. В. Деякі прикладні аспекти формування основ психоемоційного здоров'я студентів. *Вісник післядипломної освіти: Зб. наук пр.* Вип. 13 (42). К. 2020. С. 85-95

15. Кічук А. В. Ставлення студентів до психоемоційного здоров'я у параметрах компетентнісного підхода. *Вісник Харківського нац. ун-ту. ім. В.Н.Каразіна*. Серія «Психологія». Вип. 68. Харків, 2020. С. 31-37

16. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Зб. наук. пр.* №3 (53). Том 3. Северодонецьк, 2020. С. 5-18.

17. Кічук А. В. Вираженість психологічної ресурсності як основа психоемоційного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології Науковий журнал Запоріжжя: «Вид. Дім Гельветика»*. 2020. №3(19). С.47-52.

18. Кічук А. В. До характеристики сучасних тенденцій вивчення психоемоційного здоров'я студентів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Психологія» 2020. Т.12.С.51-55.

19. Кічук А. В. До питання про структурно-феноменологічні характеристики психоемоційного здоров'я студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб.наук.пр.* Східноукраїнського національного університету імені В.Даля. Северодонецьк, 2021. №1(54). С.5-14.

20. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я у просторі деяких психологічних характеристик особистості сучасного студента. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки»,2021. №1С.83-89.

*Статті у наукових виданнях іноземних держав:*

21. Кічук А. В. Использование новейших интерактивных технологий в обучении: результаты корреляционного анализа *International Journal of Civil Engineering and Technology (IJCIET) Volume 10, Issue 04, April 2019, pp. 590-598. Article ID: IJCIET\_10\_04\_061.*

22. Кічук А. В. Здоровье современного студента: к вопросу о психической и психологической его составляющих. *Медицинские новости Грузии*. Грузия, 2019. №6. С.85-89.

23. Kichuk A. V. Psycho-emotional state of students: Research and regulation. *Estudios de Economía Aplicada*, 2021, 38(4).

24. Кічук А. В. Психоемоциональное здоровье как научная проблема. *Вестник интегративной психологии*. Журнал для психологов. Под ред. В.В.Козлова. Вып.21. Ярославль, 2020. С.179-181.

25. Кічук А. В. До питання про особливості вимірювання психоемоційного здоров'я студентів. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach*, 2020, nr12. С.229-234.

26. Кічук А. В. Роль вищої школи у збагаченні психоемоційного здоров'я студентів в умовах стресогенних екологічних реалій. *Volumul Sumpozionulu I Stinific International, Chisinau*, 2020. P. 303-307.

*Публікації в інших наукових виданнях:*

29. Кічук А. В. Деякі психологічні аспекти функціонування у майбутніх педагогів готовності до професійної самореалізації у інноваційній діяльності. *Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: Європ. Вимір*. Зб.наук. праць. Ізмаїл, 2017. С.39-42.

30. Кічук А. В. Деякі психологічні аспекти проблеми вибору особистістю стратегій адаптації в умовах інформаційної цивілізації. *Advances of Science: Proceedings of Articles the International Scie*, 28 september, Canada, 2018. С.319-324.

31. Кічук А. В. До характеристики емоційних ознак психологічного здоров'я особистості. *Science Progress in European Countries: new concepts and modern solutions*: зб.матер.міжнар. конф. 23.11.2018. Штутгарт, Німеччина. С.275-279.

32. Психологічна адаптація особистості до умов інклюзивного закладу освіти. *Соціальне партнерство в інклюзивній освіті: євр. вектор, укр.реалії*. Зб.наук.праць. Ізмаїл, 2018. С.20-22.

33. Кічук А. В. Формування у студентів навичок позитивного мислення в умовах конфлікту медіумів: деякі психологічні аспекти проблеми. *Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах євроінтеграції*. Тернопіль, 2018. С.207-210.

34. Кічук А. В. Нові технології та психологічні підходи до розвитку екологічної свідомості студента. *Ukraine-E.U. Innovations in Education, Technology, Business and Law*: матеріали міжнар.конф. 24-28.04.2018. Collection and International Scientific Papers. Chernihiv. 2018. С.358-360.

35. Кічук А. В. Деструктивний вплив медіа засобів на психологічні межі особистості: деякі технології пропедевтики. *IV Дун.наук.читання і гуманітарна освіта в теорії та практиці*: матеріали міжнар.наук.-практ.конф. 23-24 жовтня, 2018. Ізмаїл. С.42-45.

36. Кічук А.В. Психологічне здоров'я особистості: сучасний погляд на проблему. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ.конф. 15 лютого 2019, Кам'янець-Подільський. С.81-83.

37. Кічук А.В. Психологічне здоров'я особистості юнацького віку в умовах конфлікту медіумів. *Інформаційне суспільство XXI століття: взаємодія науки, освіти та бізнесу*. V Дунайські наук.читання. 27 вересня, 2019. Ізмаїл. С.50-52.

38. Кічук А. В. Творча реалізація генетико-моделюючого методу – методичний орієнтир дослідження психологічного здоров'я студентства. «Science and Society» Accent Graphics Communications and Publishing. The 10-th International conference March 15. Hamilton, Canada, 2019. С.164-168.

39. Кічук А. В. Наукове знання про емоційні особливості психологічного здоров'я особистості – основа рекреаційної психології юнацтва. *12 Internet youth*



conference “*Perspectives of science and education*”:*Slovo/Word*.21 June, New York, USA, 2019. P.569-574.

40. Кічук А. В. Здатність до конструктивної міжкультурної взаємодії як вияв психологічного здоров'я студентства. *Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі: Лінгвістичний та психологічний аспекти* матеріали I міжнар.наук.-пр.конф. 11-12.04 2019, Луцьк. С.253-257.

41. Кічук А. В. Екологія життєвого середовища як чинник становлення психологічного здоров'я сучасної людини *Сучасний рух науки: матеріали V міжнар.наук.-практ. конф. 7-8.02.2019. Дніпро. С.301-304.*

42. Кічук А. В. Вплив екологічних чинників на психологічне здоров'я особистості. *Проблеми та перспективи розвитку в країнах Європи та Азії: матеріали 15 міжнар.наук.-практ.конф. 30.04.2019. Переяслав-Хмельницький. С15-17.*

43. Кічук А. В. Деякі підходи до вивчення емоційної складової психологічного здоров'я сучасного студентства.*Perspectives of Science and Education*.The 10<sup>th</sup> International youth conference. 21 June, New York, 2019. P.389-394.

44. Кічук А. В. Юнацький вік як сприятливий період здоров'язбереження у психологічній сфері. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи і Азії: матеріали 18 міжнар.наук.-практ. інтернет-конф. 31.07.2019. Переяслав-Хмельницький. С.42-48.*

45. Кічук А. В. Підтримання балансу психологічного здоров'я та його поновлення у студентства як параметри конструктивної діяльності соціально-психологічної служби ЗВО. *Актуальні проблеми практичної психології: зб.наук.праць міжнар.наук.-практ. інтернет-конфер. 19.04.2019. Одеса. С.7-10.*

46. Кічук А. В. До концептуалізації дослідження емоційних особливостей психологічного здоров'я особистості. *Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі: матеріали міжнар.наук.-практ.конф. Київ, 2019. С.54-56.*

47. Кічук А. В. Роль емоційної складової психологічного здоров'я студентської молоді у становленні її інклюзивної культури. *Соціальне партнерство в інклюзивній освіті: акмеологічні засади, сучасні реалії: збірник праць. Ізмаїл, 2019. С. 57-60.*

48. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я сучасного студентства як ресурс життєстійкості.*Problems and perspectives of modern science and practice. Abstracts of international scientific and practical conference. 30-31 January, Gras, Austria, 2020. С.258-261.*

49. Кічук А. В. Усвідомлення студентами самоцінності психологічного здоров'я – передумова її емоційної компетентності. *Scientific achievements of modern society: матеріали IV міжнар. наук.-практ.конф.5-7 лютого, Ліверпуль, Великобританія, 2020. С. 878-883.*

50. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я студентів: до питання наукового пізнання. *The 3-d International scientific and practical conference Eurasian scientific*

congress: *Barca Academy Publishing*, 22-24 March, Barcelona, Spain, 2020. P.317-321.

51. Кічук А. В. Компетентність студентів щодо психоемоційного здоров'я: деякі результати емпіричного дослідження. *Інноваційні підходи до розвитку компетентнісних якостей фахівців в умовах професійного становлення*: матеріали 4 міжнар. наук.конф. 23-24.04.2020, Ізмаїл : ОНМА. С.91-94.

52. Кічук А. В. Емоційне здоров'я особистості у віковий період раннього дорослішання як засіб успішної самореалізації впродовж життя. *Освіта дорослих в Україні тасвітлі*: матеріали міжнар. наук.-практ.конф. 02.10.20. Одеса: ФОП Бондаренко 2020. С. 52-55.

53. Кічук А. В. Проблема психоемоційного здоров'я молоді в сучасних умовах кіберпрофесіоналізації. *Імператив соціального партнерства в освітньо-науковому просторі: євроінтеграційні та регіональні виклики сьогодення*: матеріали VII Дунайських читань. Ізмаїл, 2020. С.236-239.

*Навчально-методичні посібники:*

54. Гавліцька А.В. Арт-терапія в практичній психології. Навч. пос. Ізмаїл: РВВ, 2013. 64с.

55. Кічук А. В. Основи психоконсультації та психокорекції. Навч. пос. Ізмаїл: РВВ, 2018. 90с.

56. Кічук А. В. Збагачуємо психоемоційне здоров'я студентів. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 106с.

## АНОТАЦІЯ

**Кічук А.В. Основи психоемоційного здоров'я студентів.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2021.

У дисертаційній роботі викладено результати дослідження сутності психоемоційного здоров'я особистості як властивості, що забезпечує ефективну життєдіяльність через збагачення захисно-компенсаторного потенціалу за теперішніх обставин сенсорної гіперстимуляції. Опанування студентством психологічними засадами основ зміцнення психоемоційного здоров'я уможливорює його здатність у напрямку його самопізнання, самозбереження, самовідтворення та зміцнення, підвищення результативності процесу становлення особистісно-професійної самоефективності.

Розроблено базову модель розвитку психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку, що містить алгоритм розгортання процесу самопізнання (цілеутворення, визначення домінуючих психологічних технік, особистісної рефлексії), із притаманною ознакою відкритості, де вектором позитивної динаміки осмислюються процеси зберігання, відновлення та зміцнення психоемоційного здоров'я. Основою розробленої моделі є компонентний склад психоемоційного здоров'я особистості: аксіологічний, когнітивно-афективний, конативно-інструментальний, соціально-визначальний. З'ясовано, що

психоемоційне здоров'я особистості зрілого юнацького віку відображається за шкалою рівнів («оптимальний», «помітний», «помірний», «номінальний»), де ключовим постає характер ставлення студента до власного психоемоційного здоров'я (позитивно-активне, активно-зацікавлене, ситуативно-активне, індиферентне). Принципово важливим є визначати психологічне забезпечення результативності процесу усвідомлення студентами на рівні переконань самоцінності психоемоційного здоров'я як ресурсу особистісно-професійної самоефективності.

Створений тест-опитувальник «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» дозволяє визначити рівні психоемоційного здоров'я як особистісної властивості на етапі зрілого юнацького віку. Емпірично виявлено наявність «помірного» і «номінального» рівнів психоемоційного здоров'я особистості студентської молоді. Проаналізовано та схарактеризовано засоби, які сприяють здатності студентів до самопізнання, самозбереження, самовідновлення та зміцнення психоемоційного здоров'я: професійно-психологічний тренінг, розвивальні засоби, різнорівневі вправи. Запропонована розвивальна система, що спрямована на реалізацію повноцінного психологічного супроводу процесу зміцнення психоемоційного здоров'я студентів. Її емпірична апробація засвідчила позитивну динаміку рівнів розвитку досліджуваної особистісної властивості у студентської молоді.

**Ключові слова:** психоемоційне здоров'я, особистість зрілого юнацького віку, базова модель, структурні компоненти, критерії психоемоційного здоров'я студентів, розвивальна система.

**Кичук А.В. Основы психэмоционального здоровья студентов. – Рукопись.**

Диссертация на соискание учебной степени доктора психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Государственное учреждение «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д.Ушинского», Одесса, 2021.

В диссертационной работе изложены результаты исследования психологической сущности психэмоционального здоровья личности. В результате проведенной аналитической работы, которая основывалась на изучении научной литературы, раскрыта сущность понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «эмоциональное здоровье»; определен научный статус понятия «психэмоциональное здоровье». На основе проведенного теоретического исследования выделены психологические проблемы, связанные с психэмоциональным здоровьем студентов в современных условиях их жизнедеятельности.

Определено, что психологическое содержание психэмоционального здоровья личности зрелого юношеского возраста составляет базу, позволяющую через развитие субъективной активности студентов, расширять их возможность распознать и контролировать собственные эмоции, идентифицировать и адекватно оценивать психэмоциональное состояние окружающих.

Доказана правомерность рассмотрения психоэмоционального здоровья в качестве важного интегративного личностного свойства, способствующего успешной жизнедеятельности студента, его личностно-профессиональной самореализации.

Научно обоснованы и описаны компоненты психоэмоционального здоровья личности (аксиологический, когнитивно-аффективный, конативно-инструментальный, социально-определяющий), которые были выделены на основе установленных критериев и показателей их проявления. Показателями индивидуального-психологического критерия рассматривались эмоциональная глубина и готовность студента к эмоциональной саморегуляции; показателем проявления духовно-смыслового критерия расценивалась способность получать удовлетворение от жизни; социально-психологический критерий позволяет оценивать психоэмоциональное здоровье личности через ее способности к эмпатии и проявлению сопереживания.

Основываясь на результатах проведенного теоретического анализа, была разработана базовая модель психоэмоционального здоровья личности зрелого юношеского возраста, что способствовало расширению научных представлений о процессах его самопознания, самовосстановления, самосохранения и укрепления.

Установлено, что психоэмоциональное здоровье личности зрелого и юношеского возраста проявляется в рамках такой шкалы уровней: оптимальный, заметный, умеренный, номинальный; при этом ключевым является отношение личности к своему психоэмоциональному здоровью (позитивно-активное, активно-заинтересованное, ситуативно-активное, безразличное).

Созданный тест-опросник «Диагностика психоэмоционального здоровья личности» позволил определить уровни становления психоэмоционального здоровья студентов. Эмпирически установлено, что изучаемое личностное свойство тесно связано с параметрами психологической ресурсности личности, самореализацией в профессии, показателями удовлетворённости учебной деятельностью, эмоциональной стабильностью, параметрами смысложизненных ориентаций (интерес и эмоциональная насыщенность жизни и др.), эмоциональной зрелостью, субъективным благополучием, эмоциональным интеллектом.

В процессе исследования была установлена наибольшая весомость фактора, который отображает параметры эмоциональной зрелости личности (экспрессивности, саморегуляция, эмпатия, эмоциональная осведомленность, эмоциональный интеллект), что позволило выявить основы развития психоэмоционального здоровья студентов.

Проанализированы и охарактеризованы средства изучения психоэмоционального здоровья личности зрелого юношеского возраста, а также ресурсность университетского образовательного процесса и его развивающей среды. Предложенная развивающая система предусматривала использование тренинговых технологий, развивающих средств, психологически техник, упражнений. Показана целесообразность основываться на поэтапной

(ориентировочно-мотивирующий, исполнительский, рефлексивно-оценочный) реализации такой системы.

Апробация предложенной развивающей системы среди студентов показала, что их психоэмоциональное здоровье существенно улучшилось.

**Ключевые слова:** психоэмоциональное здоровье, личность зрелого юношеского возраста, базовая модель, структурные компоненты, критерии психоэмоционального здоровья студентов, развивающая система.

**Kichuk A.V. Foundations of psycho-emotional health of students. - Manuscript.**

Thesis for the degree of Doctor of Psychological Sciences in the specialty 19.00.07 – pedagogical and age psychology. – State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky», Odesa, 2021.

The thesis contains the results of research on the essence of the psycho-emotional health of the individual as a property that provides effective activity through enrichment of the protective and compensatory potential under present circumstances of sensory hyperstimulation. Mastering the basics of the psycho-emotional health of students is able to acquire personal and professional efficiency in the direction of their self-knowledge, self-preservation, self-reproduction and constructiveness.

A basic model of psycho-emotional health of the personality of mature youth, which contains an algorithm for initiating the process of self-knowledge (targeting, defining dominant psychological techniques, carrying out self-reflection of manifestations of own personality, has been developed with the characteristic sign of openness, where the vector of positive dynamic comprehends the processes of storage, recovery and improvement of psycho-emotional health. The foundation of the basic model is the component composition of the psycho-emotional health of the individual (axiological, cognitive-affective, conative-instrumental, social-determining). It is revealed that the psycho-emotional health of the personality of mature youth is reflected on the scale of degrees ( «high», «noticeable», «moderate», «nominal»), where the key is the character of the relationship of the student to his own psycho-emotional health (positive-active, active-interested, situational-active, indifferent). The main task is to make the individual aware at the belief level of the value of psycho-emotional health as a resource of personal and professional efficiency.

The created test-questionnaire «Diagnostic of psycho-emotional health of the personality» allows defining the degree of psycho-emotional health as a personal property in students. Insufficient («moderate» and «nominal») psycho-emotional health of the personality of mature youth this empirically revealed. The analysis and description of means that contribute to students' abilities for self-knowledge, self-preservation, self-healing and improvement of psycho-emotional health: vocational and psychological training, developing means, various level exercises. The proposed educational and developmental programme is aimed at providing psychological support for the process of improving the psycho-emotional health of students. Its empirical validation has shown a positive development of the stages of development of the personality character under investigation in students.

**Keywords:** psycho-emotional health, personality of mature youth, basic model, structural components, criteria of psycho-emotional health of students, educational and developmental program.