

the emotional and volitional component of the competitive attitude of rowing athletes. The following methods were used to determine the values of indicators in the empirical study: natural experiment (indicator of overcoming exhaustion); analysis of performance (sports qualifications); test psychodiagnostics of emotional stability, worry, conscientiousness, courage, self-control (16 Personality Factors Questionnaire of Raymond Cattell); achievement motivation (test of T. Ehlers); frequency of manifestation of basal emotions (T. Dembo technique); questioning (frequency of using mental resources). A subgroup of 18 people was selected in the group of subjects using cluster analysis who have a high level of development of volitional qualities, with a preference for a positive emotional background of vital activity, with relatively higher (Mann-Whitney U-test) sports achievements, evaluated by indicators of sports qualifications ( $U=96.5$ ;  $p=.003$ ) and the ability to overcome exhaustion ( $U=101.0$ ;  $p=.005$ ). A higher, in comparison with other subjects, expressiveness of achievement motivation ( $U=90.5$ ;  $p=.002$ ), conscientiousness ( $U=35.0$ ;  $p<.001$ ), cheerfulness the opposite of worry ( $U=43.0$ ;  $p<.001$ ), courage ( $U=111.5$ ;  $p=.011$ ), self-control ( $U=95.5$ ;  $p=.003$ ), emotional balance ( $U=110.5$ ;  $p=.011$ ), experiences of pleasure ( $U=117.5$ ;  $p=.014$ ) were observed in this subgroup. The analysis of the study results allows to conclude that the emotional and volitional component of the competitive attitude of rowing athletes functionally aimed at mobilizing and stabilizing highly coordinated, powerful rowing actions, in its structure relies on developed systemic qualities of conscientiousness and cheerfulness associated with manifestations of courage, self-control, patience, energy, with expressed preferences for a positive emotional background of vital activity. The implementation of the emotional and volitional component is directly related to the motivation of achievements and the energy strengthening of the oared process. The competitive success of rowing athletes is increased by using mental resources (verbal formulas, figurative constructs) for self-mobilization.

**Keywords:** basal emotions, basal volitional qualities, systemic volitional qualities, mental resource, attitude, self-mobilization, actions of rowing athlete.

Подано до редакції 27.05.2020

УДК: 159,942:613.86-057.87(043.3)

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-4>

**Антоніна Кічук,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та практичної психології,  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет,  
вул. Репіна, 12, м. Ізмаїл, Україна

## ПРО ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ МОЖЛИВОСТІ ПІЗНАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Стаття присвячена теоретичному аналізу структурно-компонентному вияву емоційного здоров'я як особистісної властивості. В результаті аналізу наукового фонду з окресленої проблеми та саморефлексії досвіду у цьому плані обґрунтовано доцільність розглядати емоційне здоров'я особистості у період дорослішання у розрізі індивідуально-психологічного, ціннісно-сміслового, та соціально-психологічних вимірів, а також з огляду на аксіологічний, когнітивно-афективний, конантивно-інструментальний і соціально-емпатійний складники. Методи дослідження підпорядковані деталізувати вихідні теоретичні положення, котрі спрямовують процес пізнання емоційного здоров'я як психологічного явища, а тому репрезентовано комплексом методів теоретичного рівня – аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації.*

**Ключові слова:** здоров'я, психологічне здоров'я, емоційне здоров'я, структурно-компонентний склад, студент.

### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

За сучасних стресогенних реалій життєдіяльності особистості, детермінованих як інформаційним перевантаженням в умовах конфлікту медіумів, так й інтенсивністю соціально-економічних змін, загострюється проблематика її емоційного здоров'я. Саме цю властивість особистості визнано найуразливішою ще й через пандемію «COVID 2019». До того ж різновекторність тиску на емоційне здоров'я значно

посилюється на віковому етапі раннього дорослішання, коли явно не вистачає здатності й досвіду розв'язувати новопосталі життєві проблеми у контексті визначеності не лише особистісної, а й професійної ідентичності на тлі нестійкості психіки. Саме тому проблематика емоційного здоров'я студентів віднесена до актуальних на сучасному етапі розвитку гуманітарного знання взагалі й психологічної науки і практики, зокрема. Попри вагомий науково-методичний наопрцювання дослідників у цьому відно-

шенні, проблема емоційного здоров'я з акцентуванням на процеси самопізнання, самозбереження, самовідновлення та самозбагачення залишається недостатньо вивченою, що і вмотивувало зосередження на неї дослідницької уваги.

**Мета та завдання** – на основі теоретичних узагальнень описати структурно-компонентний склад та модельне уявлення про емоційне здоров'я особистості студента.

Відповідно до мети були сформульовані такі **завдання**: здійснити аналітичну роботу, спрямовану на визначення структурно-компонентного складу емоційного здоров'я особистості; уточнити змістове наповнення компонентів, враховуючи їх взаємопов'язаність у період раннього дорослішання.

#### Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети і розв'язання визначених завдань використано методи переважно теоретичного рівня – аналіз наукових джерел задля уточнення понятійно-термінологічного апарату, узагальнення та систематизація положень для визначення сутності та особливостей емоційного здоров'я студентів, дані про емпіричні, психологічні наопрцювання, саморефлексія досвіду організації навчально-професійної діяльності студентів, спрямованої на самопізнання, самозбереження, самовідновлення та самозміцнення здоров'я в емоційній сфері.

#### Результати та їх обговорення

Важливим аспектом в осмисленні проблеми емоційного здоров'я особистості в аспекті розуміння її суб'єктивного виміру через здатність самостійно організувати власну діяльність. Адже йдеться про цілісну характеристику буття людини (Фонарев, 2005). До того ж посилює свою актуальність і судження Б. Г. Анан'єва відносно правомірності розуміти особистість – «верхівкою» розвитку людини, а індивідуальність – її «глибинним» виміром (Анан'єв, 2016).

У пошуках вихідних наукових позицій, які є необхідними для пізнання явища, яким постає емоційне здоров'я особистості, ми звернулися до результатів аналітичних наопрцювань різних вчених. Підвищений інтерес для нас у цьому плані становив науковий доробок Титаренко Т. М. про засоби допомоги в умовах тривалої травматизації (Титаренко, 2018). Автор, по-перше, розглядає емоційне здоров'я як видове по відношенню до родового поняття, яким виступає «психологічне здоров'я». У цьому зв'язку науковець підтверджує, що корелятами останнього є не лише вже загально доведені (тобто здоров'я людини взагалі та до вголіття і благополуччя), а й «сильний зв'язок» із позитивними емоціями (Титаренко, 2018). Зазначене додає цілковито виправданому вияву наукового інтересу саме до емоційного здоров'я як особистісної властивості. До того ж, таке розуміння концепту «індивідуальні властивості особистості» вписується у найбільш визнані у психологічній науці теорії людської індивідуальності (А. Адлер, Л. Виготський, К. Левін, А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Уотсон, В. Франкл, К. Юнг) із акцентуванням на психологію людської унікальності, яка загальноприйнята сучасними фахівцями (Лосий, 2014). Мова йде про певний її відповідний стан динамічної рівноваги, адже ж атрибутивність емоційного здоров'я

виступає своєрідним маркером, котрий дозволяє судити про його збереження, завдяки протидії зовнішнім і внутрішнім негативним впливам (Степанов, 2006).

Принагідно наголосимо на тому, що виключне значення психічної регуляції за С. Рубінштейном (2003) відображає віддзеркалення характеру взаємозв'язків будь-яких психічних процесів з динамічними характеристиками «ї його діяльності, і його поведінки». Відносно концепції функцій психіки, що в контексті системного аналізу, спрямованого на опис рис діяльності особистості, зв'язків і відношень, що можуть бути віднесені до основних завдань психологічно досліджених в контексті розкриття «структури та механізмів регуляції» (Ломов, 1984). Роль саморегуляції, на думку сучасних дослідників, можна оцінювати ще й з точки зору параметрів самоконтролю, хоча йдеться не про причини встановлених відмінностей, а про результат (Чебикін, 2009). Натомість регулятивна цінність від цього не зменшується, оскільки семантика терміну пов'язана з атрибутом «налагодження та акцентуванням на джерелі, тобто «самості», яка перебуває у самій системі «налагодження порядку».

Крім того, окреслена дослідницька позиція віддзеркалює сучасні наукові уявлення про мотивацію діяльності особистості, що враховує принаймні такі її домінуючі положення, де і мотиви виступають як спонукання діяльності, тобто тим, що надає їй «особистісного» смислу. При цьому, як і будь-яке психічне відображення, саме мотив дії може бути керованим, що має власну самодетермінацію (Леонтьєв, 2004). Доречно розрізнити мотивацію «подолання дефіциту», що простежується на різних рівнях потреб людини (на кшталт біологічні, безпека, впевненість у майбутньому, самооцінка, самореалізація) та мотивацію «буття», тобто прагнення до розвитку (Маслоу, 1996). До того ж, спираючись при цьому на позицію автора про зв'язок процесу самоспостереження із прагненням особистості до розвитку по суті все ж є позитивним творенням (Сорокин, 2003; Ryff, 2008).

У пошуках вихідних позицій започаткованого дослідження, конструктивним слід наголосити параметр вибудови «хмаринки» тягів психологічного здоров'я – та в цілому одного з його аттракторів, що простежується в працях багатьох фахівців. У деяких з них особливо зосереджується на вживанні синонімічних конструктивів «особистісне здоров'я» і «психологічне здоров'я»: йдеться про фокусування на «особистісному або психологічному здоров'ї» (Титаренко, 2018). Також стверджується, що «цілісне здоров'я людини можна розглядати в таких аспектах: інтелектуальному, особистісному, емоційному, фізичному, соціальному, креативному і духовному». Натомість, починаючи із надбань засновників психоаналізу, гештальттерапії, зокрема, Ф. С. Перлза, котрий описує психологічне здоров'я й через здатність не придушувати власні емоції та Г. Олпорта, який у контексті гуманістичної психології безпосередньо представляє феноменологію психологічного здоров'я, виокремлюючи емоційну врівноваженість. В даному випадку вчені наголошують на емоційному здоров'ї, що постає джерелом саморегуляторних стратегій особистості, здатності її запобігати перманентній тривозі, страху, фрустрації.

Зазначене дозволяє суто емоційні особистісні властивості психологічного здоров'я студентів визначати як ті, що характеризують динамічні його аспекти і у психологічній сфері пов'язані із швидкістю виникнення емоційних реакцій, їхньої стійкості та інтенсивності в навчально-професійній діяльності. Означені властивості здебільшого зумовлені характером психічної діяльності, формально динамічними особливостями темпераменту. Очевидно мова йдеться про сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність, тривожність, екстравертованість (інтровертованість), експресивність, активність (Мерлін, 1996).

Є підстави стверджувати про цілковито очевидну конструктивність запровадженого Титаренко Т. М. (2018) підходу, спрямованого на уточнення ядра психологічно здорової особистості – через коректне використання методики непрямого контекстного інтерв'ювання та об'єднання в інтегральні одиниці аналізу показників (у розрізі індивідуально-психологічних, соціально-психологічних, ціннісно-смыслових характеристик), що може бути враховане в наших пошуках. Останні позиції можуть бути використані на етапі пілотного дослідження основ емоційного здоров'я студентства. У психології емоційна сфера здебільшого ідентифікується єдністю емоцій і почуттів. Саме емоції мають зовнішній вияв виконання властивих їм функцій – акцентування, спонукування, пам'яті, синтезування, створення «ефективного сліду»; вони уособлюють спроможність людини пристосовуватися до оточуючого. Вважається, що мислення людини – уже сама емоція, адже йдеться про єдність емоційного та інтелектуального (Рубінштейн, 2003).

Натомість учені єдині й відносно того, що неможна емоції зводити до емоційних переживань, оскільки останні виступають «корелятом внутрішнього світу» (за С. Д. Максименком). Вважається, що атрибутом переживань може бути: по-перше, те, що вони постають емоційно забарвленим станом суб'єкта; по-друге, виконують функцію внутрішнього сигналу, за допомогою якого людина усвідомлює саме особистісну важливість подій; по-третє, виявляються у формі активності суб'єкта, спрямованої на переосмислення власного існування. Окремі вчені роблять висновок відносно того, що «емоційні переживання не обмежуються афективною сферою – вони пов'язані із діяльністю, зумовлюється психологічним досвідом» (за А. О. Прохоровим).

Маємо наголосити, що окрім представленої аргументації щодо означених припущень, неабиякого методологічно вартісного значення убачаємо ще й у доцільності трактувати цілісність особистості у контексті дефініції «психологічно здорова особистість», котра є «цілісною, самореалізованою та саморегульованою» (Титаренко, 2018: 62). Автор вважає, що недоречно розглядати тотожними особистісну цілісність та її прагнення стабільних умов існування і пошук прогнозованості й передбачуваності; коли мова іде про «розвиток почуття власної неперевіршеності, гнучкості, змінюваності», про сприйняття життєвих випробувань як стимулів для самозростання.

Наведене, з одного боку, засвідчує про самоцінність емоційного здоров'я студента, а з іншого – конс-

татує його складність як психологічного явища, що перебуває у постійній динаміці, взаємозв'язку, взаємозалежності й взаємообумовленості із здоров'ям у психологічній сфері в цілому. Щодо останнього, то як складне утворення, на переконання Д. О. Леонтьєва (1990), воно має наявні інформаційно-пізнавальний, спонукальний, цілетворний та результативно-вольовий елементи. Якщо ж виходити із своєрідності суто емоційного складника, то це визначає у психологічному здоров'ї, по-перше, адекватність емоційної оцінки діяльності і поведінки; по-друге, гармонійність емоційно-почуттєвої сфери; по-третє, рівень емоційної психорегуляції; по-четверте, домінування позитивних емоцій; по-п'яте, відсутність агресивних тенденцій.

Ось чому цілковито виправданий є той значний і науковий, і практичний інтерес, котрий становлять наопрацювання вчених відносно емоційної сфери в цілому. Так, відомою є точка зору, за якою емоційну сферу має психологічний сенс розглядати за трьохплощинною моделлю, кожній з яких (горизонтальна, вертикальна, наскрізна) притаманне відповідно своє змістове наповнення конструктами емоцій і почуттів, де наскрізна містить самотворення емоцій і почуттів (Кириленко, 2018). Згідно континуально-ієрархічної структури особистості, розробленої О. П. Санніковою, доцільно саме емоційність розглядати як особистісну властивість. Врахувавши, що компоненти саме емоційності віддзеркалюють різні явища і ситуації – «від екзистенційних дій та їх зовнішніх проявів... до рівня вияву особливостей експресії»; до того ж емоційність «системно впливає на формування всіх рівнів особистості» (Саннікова, 2018).

Маються різні дані, в яких наголошуються, що серед студентства є тенденція, коли, окрім можливості отримання більш змістовної професійної роботи, котру надає вища освіта, набувати ще й орієнтири щодо вибору способу життя, тобто втілення суб'єктної концепції здоров'я в житті (Кроу, 2017). При цьому у площині дослідницької уваги варто утримувати ще й момент, пов'язаний із взаємозв'язком життєдіяльності майбутнього фахівця і його процесу професіоналізації. А це зумовлює потребу у зверненні до позицій вчених, відносно шляху особистості в умовах взаємовпливу життєдіяльності та відповідного етапу професіоналізації.

В цьому плані особливі пріоритети слід надати дослідженням про активність як основу розвитку особистості й діяльності суб'єкта. Як відомо, за поглядами С. Л. Рубінштейна (2003) активність виступає особливим способом взаємодії й не обмежується діяльністю. За К. А. Альбухановою-Славською (1991), якщо діяльність «виходить» із потреби у предметі, а активність – із потреби у діяльності. Установлено й те, що активність, як рух, по відношенню до діяльності постає «своєрідним процесом процесу» (Титаренко, 2018). Маються дані, в яких доводиться правомірність розрізняти два типи активності особистості – адаптивність та неадаптивність, що відповідно позначається й на її поведінці (О. Г. Асмолов, О. М. Леонт'єв, В. А. Петровський, М. Г. Ярошевський). Вважається, що у першому випадку активність детермінована «зовнішнім» порушенням рівноваги; якщо ж має місце неадаптова-

ний тип активності, то це може вказувати, чому суб'єкт її спрямовує на нові форми взаємодії з оточуючим. Як наслідок фахівці констатують тенденції до «збереження» і «змінності», тобто умов розвитку діяльності (Титаренко, 2018).

Якщо спиратися на зазначене і взяти до уваги психологічну сутність здоров'я особистості студента в емоційній сфері, то актуалізується ще проблема про особливості різних рівнів освоєння особистістю професійної діяльності. У даному випадку мова йде і про професійне функціонування на етапі первинного опанування спеціальністю, де у майбутнього фахівця професійна діяльність ще не виступає цілісним утворенням. У цьому випадку природним є додатковий тиск на емоційне здоров'я особистості ще й через вияв такої активності, ефект від якої не завжди є адекватний зусиллям, що виявляється, а через несформовану «повноцінну структуру психологічного управління діяльністю» (Шадриков, 1982).

Підкреслимо, що у контексті пошуку концептуального підходу, *емоційне здоров'я* виступає в якості *інтегративної властивості особистості студента*. Воно може бути *осмислене у певних ракурсах*. Першим з них постає діада «суб'єктність – об'єктність», «прагматичність – непрагматичність». Зокрема, щодо останнього, то йдеться про ситуацію, коли майбутній фахівець сам породжує ризики нездоров'я у психоемоційній сфері життєдіяльності. Глибинний сенс вимоги розвитку суб'єктності нами вбачається в тому, що студент усвідомлює себе суб'єктом власних дій, спрямованих на самопізнання, самозбереження, самовідновлення і самозбагачення (самопримноження) емоційного здоров'я, де афективне виділення передує і раціональному, і емоційно-когнітивному. Отже, йдеться про одну із найперших форм суб'єктності.

Ще одним ракурсом убачаємо маркери суб'єктивної оцінки психоемоційного самопочуття (усвідомленість, повнота, об'єктивність). Не менш важливим ракурсом розцінюємо й атрибути локусу контролю, котрі створюють уявлення про те, як особистість долає психоемоційну напругу.

Творче запозичення ідеї використання методики непрямого контекстного інтерв'ювання фахівців як шляху набуття емпіричних даних для аналітично-дослідницьких узагальнень, зокрема в аспекті базових характеристик психологічного здоров'я особистості (індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, ціннісно-сміслові), за результатами об'єднання інтегральних одиниць аналізу показників його вияву (Титаренко, 2018), а також врахування установлені при цьому суто емоційні особливості означеної особистісної властивості (емоційна стійкість, емоційно розумна поведінка, здатність нормалізувати не лише власні емоції, а й оточуючих; здібності до невербального вираження емоцій) – створили передумови для окреслення змістового наповнення поняття «*емоційне здоров'я особистості*». Якщо ж розуміти, що йдеться про прижиттєве утворення, то це додає маркерів не лише *структурно-динамічним*, а й *якісно-змістовим характеристикам* означеного явища.

У дослідженні *емоційне здоров'я* особистості, маючи три *виміри*, відповідним чином виявляється че-

рез відповідні *інтегральні показники*. А саме: за *індивідуально-психологічним виміром* (це емоційна глибина та готовність до емоційної саморегуляції); за *ціннісно-смісловим* (здатність отримувати задоволення від життя); виявом же *соціально-психологічного* виміру слугують два показника – здатність до співпереживання та альтруїзм.

Як зазначалось, емоційне здоров'я розглядається нами як видове по відношенню до психологічного здоров'я особистості, котре постає родовим, адже вбирає встановлені дослідниками (М. Савчиним) такі його складові:

1) здатність розпізнавати власні емоції; це ми розглядаємо в якості пріоритетності процесу *самопізнання* особистістю власного емоційного здоров'я;

2) готовність до адекватної емоційної оцінки діяльності та поведінки – власної та оточуючих; а це осмислюється нами як домінанта процесу *збереження* емоційного здоров'я через гармонізацію емоційно-почуттєвої сфери;

3) орієнтація на позитивні емоції в життєдіяльності, що передбачає запобігання агресивних тенденцій; відтак виступає метою процесу *відновлення* особистістю емоційного здоров'я;

4) здатність до емоційної саморегуляції; а це розглядаємо як націленість процесу *примноження* (збагачення) особистістю емоційного здоров'я.

Задля окреслення якісно-змістових характеристик емоційного здоров'я студентів, деталізуємо регулятивно-адаптаційний потенціал означеної особистісної властивості, оскільки цим здебільшого і детермінований статус молодого людини в студентській групі (див. рис. 1).

Зазначене доводить самоцінність емоційного здоров'я як особистісної властивості студента, хоча й припускає, наскільки суттєвими можуть бути індивідуальні відмінності, адже ж така властивість залежить від конкретики сфер підвищеності ризику, за яких протікає життєдіяльність певної особистості. Відтак, ураховуючи висновки вчених відносно феноменології «стан», «емоційний стан», «емоційний профіль» (Кириленко Т. С., Максименко С. Д., Ушакова І. В. та ін.), зокрема, сучасного трактування стану як дійсного індикатора індивідуальності, а емоційного профіля – явищем, «зітканим із емоційних станів», постає важливим ще один аспект порушеної проблеми дослідження. Йдеться про своєчасність осмислення емоційного здоров'я студентів у підсистемі «індивід – суб'єкт – особистість – індивідуальність». Емоційне здоров'я особистості можна:

- трактувати як системну її властивість, ядро якої складає 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 проактивної стратегії життєдіяльності;

- розуміти як суб'єктне утворення, базовою ознакою якого виступає ресурсність особистості в напрямку «Я-духовного», що ґрунтується на стійкості, спрямовуючи розвиток підструктур «Я-актуальне» й формуючи звичку до позитивного мислення; це утворення забез-

печує здатність особистості як діючого суб'єкта процесу саморозвитку в напрямку розроблення якісно нової «Я-концепції»;

- визначати внутрішньо детермінованим феноме-

ном, котрий за певних умов (зокрема, навчально-професійної діяльності) може бути перетворений особистістю на об'єкт пізнання, оцінювання, відновлення.

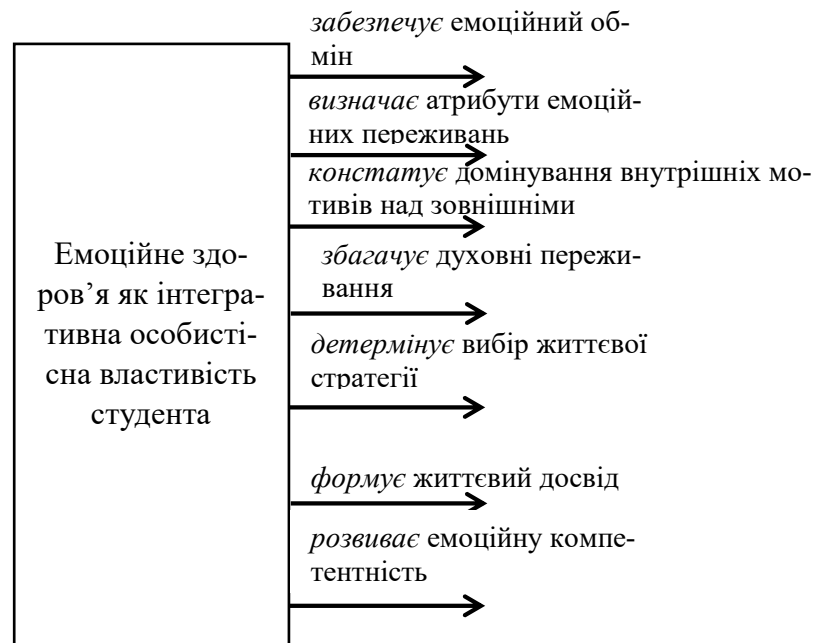


Рис. 1. До характеристики процесу вияву регулятивно-адаптаційної функції емоційного здоров'я особистості

Емоційне здоров'я особистості періоду раннього дорослішання є психічним явищем із притаманними змістовими (мотиви, цінності) та процесуальними (самооцінка, самоефективність) маркерами атрибутивності особистісно-професійного життєздійснення. *Структурна своєрідність емоційного здоров'я студента виявляється у взаємозв'язку, взаємозалежності й взаємообумовленості аксіологічного, когнітивно-афективного, конантивно-інструментального і соціально-емпатійного компонентів та детермінується внутрішніми чинниками й зовнішніми факторами.*

*Аксіологічний* компонент указує на позицію студента, котру він займає у процесі життєздійснення – через відчуття, почуття, емоції, афекти – або він «наближується до себе», або дистанціюється від певних емоцій; цей компонент є визначальним у цілеутворенні щодо емоційної освіти у віковий період юнацтва.

*Когнітивно-афективний* компонент віддзеркалює вагу «значущості переживань емоційно-інтелектуальної єдності», здатність студента до емоційної креативності та передбачування наслідків вияву власних емоцій; цей компонент спрямовує процес розвитку готовності особистості урегульовувати вчинки в межах соціальної норми, беручи при цьому на себе відповідальність.

*Конантивно-інструментальний* компонент забезпечує гармонізацію смислової емоційної саморегуляції через контроль інтенсивності емоцій та їх зовнішнього прояву; цей компонент уніфікує неусвідомлювані й усвідомлювані прагнення у цілісному утворенні, котрим постає емоційне здоров'я особистості, визначаючи

механізми свідомої саморегуляції й активність неусвідомлюваних психічних процесів.

*Соціально-емпатійний* компонент передбачає емоційний відгук, здатність особистості до сприйняття емоційного стану інших та подолання ймовірних бар'єрів у взаємодії із опертям на отримання позитивних емоцій; цей компонент детермінує рефлексивну спроможність, котра уможлиблює розвиток рефлексивної компетентності в умовах емоційної комфортності.

Отже, структурно-компонентний склад емоційного здоров'я, як інтегративної властивості особистості студента, сприяє більш повному розумінню контексту стресогенних ситуацій та детермінуючих механізмів емоційної саморегуляції як системи самоорганізації в емоціогенних і змінних обставинах, зберігаючи при цьому емоційно розумну поведінку. При цьому вважається доцільним усю сукупність стрес-факторів, тобто тих, що сприяють появі негативного, диференційовувати у такий спосіб:

- стресори, що можуть порушувати і процес діяльності особистості, і посилювати мобілізуючи її; йдеться про «стресори активної діяльності» (психосоціальної мотивації, виробничі, екстремальні);

- «стресори-оцінок», тобто тих, котрим властиве емоційне забарвлення чинної або майбутньої діяльності (на кшталт стресорам «перемог і поразок»);

- стресори неузгодженості діяльності (наприклад, стресори обмежень через захворюваність особистості або роз'єднання у наслідок конфлікту);

- стресори фізичні (зокрема, травма) або природні (наприклад, землетрус) (Наугольник, 2015: 161).

Зазначене пояснює, наскільки широкою є палітра тих впливів, котрі спричиняють стрес у сучасного студента, адже це явище супроводжують тривога, актуалізація резервних можливостей особистості, її виснаження, що передусім негативно позначається на емоційному здоров'ї.

До того ж структурно-функціональна побудова конструкту «емоційне здоров'я особистості студента» дозволяє визначитися у проблемі рівнів розвитку досліджуваної особистісної властивості («високий», «помірний», «помітний», «номінальний»), тобто від емоційного нездоров'я, уподібнювально-приспосувального – до адаптивного-програмувального та прогнозувально-креативного. У такій площині певний інтерес становить один із підходів до розробки структурної моделі процесу емоційної саморегуляції в юнацькому віці, де тісно переплетені емоційно-вольові якості особистості з її когнітивними здібностями (Короцінська, 2020).

### Висновки

Структурна своєрідність емоційного здоров'я є доволі складною. За свідченням сучасних фахівців,

### Література

1. Альбуханова-Славська К. А. Стратегии жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
2. Анан'єв Б. Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2016. 282 с.
3. Введение в психологию человеческой уникальности: уч. пос. / Е. Г. Лосий и др. Минск, 2014. 140 с.
4. Кириленко Т. С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісн. Київ. Ун-ту*. 2018. №1(8). С. 26–29.
5. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології КПУ*. Запоріжжя. 2020. №1. Т.2. С. 68–72.
6. Кроу М., Дэбарс У. Модель нового американского университета / пер с англ. М. Рудакова, научн. ред. М. Дбрян. Москва: Изд. Дом «Высшая школа экономики», 2017. 400 с.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Смысл, 2004. 346 с.
8. Леонтьев Д. А. Деятельность и потребность. Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы / под. ред. В. В. Давыдова, Д. А. Леонтьева. Москва: Изд-е АПН СССР, 1990. 340 с.
9. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва: Наука, 1984. 444 с.
10. Маслоу А. Психология быта: пер с англ. Москва: Рефлбук: Ваклер, 1997. 307 с.
11. Мерлин В. С. Психология индивидуальности. Москва-Воронеж, 1996. 249 с.
12. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
13. Психологічна енциклопедія / Автор-упор. Степанов О. М. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
14. Рубинштейн С. Л. Человек. Бытие и сознание, и мир. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 512 с.

саме «емоційне» є тим утворенням, котре підтримує стабільність внутрішнього світу особистості, стан динамічної рівноваги в стресогенних життєвих ситуаціях, акцентуючи на «самості», яка перебуває у системі «налагодження порядку». Узагальнення наукових позицій свідчить про можливість розглядати емоційне здоров'я через феноменологію відповідної сфери і здоров'я особистості у психологічній площині. Специфіка вікового періоду раннього дорослішання, емоційне здоров'я можна пов'язувати із особливостями різних рівнів освоєння студентом професійної діяльності. Змістове наповнення «емоційне здоров'я» повинно вимагати такі виміри, як індивідуально-психологічний, ціннісно-смысловий та соціально-психологічний. Додамо, що, розглядаючи емоційне здоров'я як особистісну властивість, доцільно виходити із таких взаємопов'язаних, взаємозалежних компонентів, як-от: аксіологічний, когнітивно-афективний, конантивно-інструментальний і соціально-емпатійний.

Перспективою подальших досліджень убачаємо побудову концептуальної моделі пізнання емоційного здоров'я студентів.

15. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
16. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. №3-4. С. 166–177.
17. Сорокин В. М. Специальная психология: уч. пос. / под научн ред. Л. М. Шипицыной. Санкт-Петербург: Речь, 2003. 216 с.
18. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби допомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
19. Фонарев А. Р. Психология становления личности профессионала: уч. пос. Москва: Изд-во МПСИ, 2005. 240 с.
20. Чебикин О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.
21. Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. Москва: Наука, 1982. 185 с.
22. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. (Vol. 9). P. 13–39.

### References

1. Albukhanova-Slavskaya, K. A. (1991). *Strategii zhizni [Life strategies]*. Moscow: Mysl [in Russian].
2. Ananiev, B. G. (2016). *Chelovek kak predmet poznaniya [Man as an object of knowledge]*. Saint-Petersburg: Piter [in Russian].
3. Losiy, E. G. (2014). *Vvedeniye v psikhologiyu chelovecheskoy unikalnosti [Introduction to the psychology of human uniqueness]*. Minsk [in Russian].

4. Kyrylenko, T.S. (2018). Emotsiina sfera osobystosti: vektory vyvchennia [Emotional sphere of personality: vectors of study]. *Visn. Kyiv. In-tu – Bulletin of Kyiv Un-ty, 1(8)*, 26-29 [in Ukrainian].
5. Korotsinska, U.A. (2020). Strukturna model emotsiinoi samorekuliatsii v yunatskomu vitsi [Structural model of emotional self-regulation in adolescence]. *Teoriia i praktika suchasnoi psikhologii KPU – Theory and practice of modern psychology of Classical Private University, 1*, (Vol. 2), (pp. 68-72) [in Ukrainian].
6. Krou, M., & Debars, U. (2017). *Model novogo amerikanskogo universiteta [Model of a new American university]*. M. Rudakova (Trans). Moscow: Dom «Vysshaya shkola ekonomiki» [in Russian].
7. Leontiev, A. N. (2004). *Deyatelnost. Soznaniye. Lichnost [Activity. Consciousness. Personality]*. Moscow: Smysl [in Russian].
8. Leontiev, D. A. (1990) *Deyatelnost i potrebnost. Deyatelnostnyy pokhod v psikhologii [Activity and need. An active approach in psychology]: problemy i perspektivy*. Moscow [in Russian].
9. Lomov, B. F. (1984). *Metodologicheskiye i teoreticheskiye problemy psikhologii [Methodological and theoretical problems of psychology]*. Moscow: Nauka [in Russian].
10. Maslou, A. (1997). *Psikhologiya byta [Life Psychology]*. Moscow: Reflbuk: Vakler [in Russian].
11. Merlin, V. S. (1996). *Psikhologiya individualnosti [Psychology of individuality]*. Moscow-Voronezh [in Russian].
12. Nauholnyk, L. B. (2015). *Psikhologiya stresu [Psychology of stress]*. Lviv [in Ukrainian].
13. Stepanov, O. M. (Eds.). (2006). *Psikhologichna entsyklopediia [Psychological encyclopedia]*. Kyiv: «Akademydav» [in Ukrainian].
14. Rubinshteyn, S. L. (2003). *Chelovek. Bytiye i soznaniye, i mir [Man. Being and consciousness and the world.]*. Saint-Petersburg: Piter [in Russian].
15. Savchyn, M. (2019). Zdorovia liudyny: dukhovnyi, osobystisnyi i tilesnyi vymiry [Human health: spiritual, personal and physical dimensions]. Drogobich: PP «Posvit» [in Ukrainian].
16. Sannikova, O. P. (2018). Kontynualno-iyerararchichna model osobystosti [Continuous-hierarchical model of personality]. *Psikhologhiia i suspilstvo, 3-4*, 166-177 [in Ukrainian].
17. Sorokin, V. M. (2003). *Spetsialnaia psikhologhiia [Special psychology: studies]*. Saint-Petersburg: Rech [in Ukrainian].
18. Tytarenko, T. M. (2018). *Psikhologichne zdorovia osobystosti: zasoby dopomohy v umovakh tryvaloyi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: means of assistance in terms of long-term trauma]*. Kropyvnytskyi: Imeks–LTD [in Ukrainian].
19. Fonarev, A. R. (2005). *Psikhologiya stanovlennya lichnosti professional [Psychology of becoming a professional personality]*. Moscow: Izd-vo MPSI [in Russian].
20. Chebykin, O. Ya. (2009). *Stanovlennia emotsiynoi zrilosti osobystosti [Formation of emotional maturity of personality]*. Odesa: SVD Cherkasov [in Ukrainian].
21. Shadrikov, V. D. (1982). *Problemy sistemogeneza professionalnoy deyatelnosti [Problems of the systemogenesis of professional activity]*. Moscow: Nauka [in Russian].
22. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, (Vol. 9), 13-39 [in English].

**Antonina Kichuk,**

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

#### SOME APPROACHES TO KNOWING THE FEATURES OF STUDENTS' EMOTIONAL HEALTH

The perspective of the “petals” of personal health have never disappeared from the field of view of psychological science and practice. In modern stressful situations of being, it is the emotional component of health which is actualized through an increase of the emotional pressure on all aspects of life of a person. This is especially true for the period of early adulthood, when stressors that have age-related origin are also added to the urgent challenges of our time. Defining the structural-component elements of the phenomenon, that is of the emotional health of students, which does not make it possible to determine its scientific and practical foundations. This negatively affects the students' ability of self-knowledge, self-preservation, self-renewal and self-enrichment of their own emotional health, and the development of a positively active attitude towards the indicated personality feature. As a result of the analytical work, based on the scientific research foundation of the problem, a number of assumptions, which directed the research position, concerning meaningful content of the concept “emotional health”, regulatory and adaptive functions and the self-value of emotional health regarding students in the “individual-subject-personality - individuality” has been detailed. On this background, the author’s position, regarding the interpretation of the basic concept, structural identity, component constitution and measurements of the emotional health of an individual in early adulthood, has been justified. This involves an internally determined phenomenon, which, under appropriate conditions of educational and professional activity, can be transformed into an object of cognition, evaluation, and restoration by an individual. The expediency in the emotional health of a student to distinguish axiological, cognitive-affective, constant-instrumental and social-empathic components, which

are caused by internal and external factors has been proved. The above mentioned statement expands scientific ideas about the emotional health of modern students, actualizing the need for practice-oriented activities in the current conditions of the notable negative impact of stress factors combination.

**Keywords:** health, psychological health, emotional health, structural component constitution, student.

Подано до редакції 29.05.2020

УДК: 159.922.2 : 004:37

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-5>

**Марія Каніболоцька,**  
кандидат психологічних наук,  
науковий співробітник лабораторії психології спілкування,  
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,  
вул. Андріївська, 15, м. Київ, Україна

### ВІДЧУТТЯ ПРИЧЕТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОСТІ ОСВІТНЬОЇ РЕФОРМИ: МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

*Проаналізовано проблеми управління освітніми реформами у розрізі світових практик. На основі вивчення міжнародного досвіду виокремлено передумови успішного здійснення освітніх реформ: децентралізація та автономія шкіл; ефективне лідерство адміністраторів як чинник стимулювання підтримки інноваційних змін серед педагогічної спільноти; поступовість інноваційних кроків; налагоджена комунікація та високий ступінь довіри між усіма зацікавленими сторонами; консенсус з боку учасників, а також відкритість до спілкування і толерантного обміну думками; суб'єктивне відчуття причетності учасників на всіх етапах реформування освіти. На основі результатів аналізу сучасних наукових знань встановлено, що індивіди, які відчувають себе причетними до спільноти, схильні виходити за межі особистого інтересу заради групових цілей, і реалізовувати суспільно значущі завдання. Визначено підходи до розуміння відчуття причетності педагогів та встановлено, що консолідація думок на рівні колективних інтересів і цінностей, а також позитивний афективний фон сприяють формуванню та високому прояву відчуття причетності. За допомогою анкети-опитувальника виявлено та охарактеризовано рівні прояву причетності вчителів щодо впроваджуваних реформ. Встановлено зв'язок між відчуттям причетності вчителів та їхньою готовністю, відповідно до освітньої реформи, впроваджувати компетентнісний підхід до навчання.*

**Ключові слова:** освітня реформа, управління реформою, педагогічна спільнота, відчуття причетності.

#### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Протягом останніх років у багатьох сучасних світових системах діє нова політика щодо реформування та вдосконалення освітніх послуг. Проєвропейський освітній вектор України передбачає здійснення планової реформи та впровадження принципів Нової української школи. Глобальні перетворення, в центрі яких зараз знаходиться людство, тільки прискорили процес реформування освітньої галузі як у всьому світі, так і в Україні.

Як свідчить проведений аналіз останніх досліджень, визначення ступеня ефективності освітніх реформ на світовій арені – завдання непросте і кожна країна має свої успіхи та невдачі в їх проведенні на макро- та мікро-рівнях. Освітні інновації, наприклад, не завжди можуть мати підтримку серед вчителів, навіть якщо ці зміни обіцяють бути на краще.

Проблему прийняття інновацій описують в термінах конструювання образу світу та готовності до мінливого характеру життя, де поєднання гнучкості та очікування змін дозволяють суб'єктам легко перебувати образ світу (Битюцька, 2019).

Вивчення готовності освітян до інноваційної дія-

льності присвячують свої праці Л. Карамушка, Д. Кудрявцев, О. Можвіло, О. Чебикін (2017), В. Чудакова, та ін. Зокрема, в дослідженнях Л. Карамушки та О. Толкова виявлено, що персонал освітніх організацій «вважає основною причиною опору змінам те, що працівників дратує нова, невизначена діяльність, для якої потрібно докладати нових інтелектуальних, емоційних та вольових зусиль» (Карамушка, 2015).

В теорії когнітивної адаптації підкреслюється, що реакція суб'єктів на будь-які інновації сильно залежить від їхніх індивідуальних особливостей. Зокрема, було виявлено, що такі особистісні детермінанти, як самоефективність, локус контролю та позитивний афективний фон сприяють відкритості та активній позиції людини щодо змін (Bandura, 1977; Schmidta, 2005; Zuber, 2018).

Проблема того, як вчителі сприймають свою роботу в контексті освітньої реформи аналізується в рамках когнітивного підходу до емоцій, що дозволяє зрозуміти, наскільки вчителі готові ризикувати і виходити із «зони комфорту» під час впровадження концептуальних засад освітньої реформи у їхню щоденну практику (Sleegers, 2006). Також в дослідженнях нау-