

УДК 159.942:613.86–057.87

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-11>

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я У ПРОСТОРІ ДЕЯКИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

Кічук Антоніна Валеріївна,

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

tonya82kichuk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2657-661X>

За реалій сьогодення значно посилюється вплив на особистість усього спектру емоціогенних факторів. Йдеться про негативний вплив екологічної кризи, наслідків воєнного конфлікту і пандемії. Чи не найвразливішою виявилась саме психоемоційна сфера буття особистості, котра перебуває на віковому етапі раннього дорослішання. Означене вимагає поглиблення наукових уявлень про змістове наповнення поняття «психоемоційне здоров'я» його структурно-компонентний склад дотичний особистості у віковий період раннього дорослішання.

Мета статті – висвітлити характер зав'язків психоемоційного здоров'я з деякими специфічними рисами особистості студента.

Методи – аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел; кореляційний аналіз характеру зв'язків компонентів психоемоційного здоров'я з психологічними характеристиками особистості студента.

Результати проведеної аналітичної роботи базувалась на науковому фонді з порушеної проблеми, здійсненому кореляційному аналізі; видалось за можливе констатувати про розлогий перелік особистісних рис, що корелюють з визначеними компонентами психоемоційного здоров'я особистості студента (аксіологічний, когнітивно-афективний, конативно-інструментальний, соціально-визначальний).

Висновки. Емпіричним шляхом установлені значущі кореляційні зв'язки досліджуваної інтегративної особистісної властивості із емоційною стійкістю особистості у віковий період раннього дорослішання, життєстійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями. Зокрема, в аспекті аксіологічного показника психоемоційного здоров'я встановлено кореляційний зв'язок на 1% рівня значущості з товариськістю, силою «Я» та «Над-Я», безтурботністю, мрійливістю, екстраверсією, а на 5% рівні – зі сміливістю. Щодо площини конативно-афективного показника психоемоційного здоров'я особистості студента, то встановлено більш різноманітні кореляційні зв'язки, а саме, окрім описаних, йдеться ще й про кореляцію з високою самооцінкою і високим інтелектом, а також домінантністю і вмінням контролювати власні бажання. Встановлене сприяє визначенню основ психоемоційного здоров'я студентської молоді на основному етапі її особистісно-професійного становлення.

Ключові слова: *життєстійкість, емоційна спрямованість, смисложиттєві орієнтації особистості, актуальний психічний стан, психологічне благополуччя.*

PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF SOME PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF THE MODERN STUDENT

Kichuk Antonina Valeriivna,

Candidate of Psychological Science, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of General and Practical Psychology
Izmail State University of Humanities

tonya82kichuk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2657-661X>

Under the realities of today, the impact on the personality of the whole spectrum of emotional factors significantly increases. We are talking about the negative impact of the environmental crisis, the conflict of mediums, the consequences of the military conflict and the pandemic. The psycho-emotional sphere of a person's existence, which is at the age stage of early adulthood, turned out to be the most invulnerable. This requires the deepening of scientific ideas about the content of the concept of "psycho-emotional health", its structural and component composition in relation to the individual in the age period of early adulthood.

The purpose of the article is to highlight the nature of the links between psycho-emotional health and some specific personality traits of the student.

Methods – analysis, synthesis, generalization of scientific sources; correlation analysis of the nature of the connections of the components of psycho-emotional health with the psychological characteristics of the personality of students.



The results of the analytical work were based on the scientific fund on the problem, the correlation analysis made it possible to state a long list of personality traits that correlate with certain components of psycho-emotional health of the student's personality (axiological, cognitive-affective, conative-instrumental, social).

Conclusions. Empirically, significant correlations have been established between the studied integrative personality trait and the emotional stability of the individual in the age period of early adulthood, vitality and meaningful life orientations. In particular, in terms of the axiological indicator of psycho-emotional health, a correlation was established at the 1% level of significance with sociability, strength of "I" and "Super-I", carefreeness, dreaminess, extraversion, and at the 5% level with courage. Regarding the plane of conative-affective indicator of psycho-emotional health of the student's personality, various correlations have been established, namely, in addition to the described ones, there is also a correlation with high self-esteem and high intelligence, as well as dominance and ability to control one's desires. The established helps to determine the foundations of psycho-emotional health of student youth at the main stage of their personal and professional development.

Key words: *vitality, emotional orientation, meaningful life orientations of the personality, actual mental state, psychological well-being.*

Вступ

Емоціогенність контенту життєвого шляху сучасної людини є загальноновизнаною як науковцями (П.П. Горностай, О.М. Кочубейник, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, та ін.), так і практиками, зокрема, освітянської сфери (В.В. Зарицька, М.А. Півень, Т.П. Репнова, М.М. Шпак та ін.). Чисельні інформаційні джерела обґрунтовують загострення впливу наслідків воєнного конфлікту, COVID-19 на емоційне здоров'я особистості та підвищення постійної емоційної залежності від мас-медіа. А це актуалізує проблемне поле здатності (Кічук, 2020; Кравчук, 2019), особливо молододі людини, до стресостійкості та підвищує значущість соціально-психологічних досліджень енергетичних ресурсів особистості, що безпосередньо або опосередковано пов'язане із силою емоцій та певними її емоційними установками. На часі й поглиблення наукових уявлень про феноменологію психоемоційного здоров'я, оскільки йдеться про явище, котре має визначальний вплив в умовах тривалого, а не короткотривалого часу.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Вчені довели, що в культурі емоційного життя сучасної молододі людини саме психоемоційне здоров'я посідає чільне місце (З.С. Карпенко, О.П. Саннікова, О.Я. Чебикін та ін.). Натомість бракує цілісного психологічного уявлення про змістове наповнення поняття «психоемоційне здоров'я особистості»; ще й досі не склались наукові підходи до формування основ психоемоційного здоров'я особистості, зокрема, на віковому етапі раннього дорослішання. Самоцінність саме такої площини осмислення окресленої особистісної властивості є очевидною через те, що зазначений віковий період життєдіяльності особистості здебільшого збігається із періодом студентського буття, який постає вирішальним і в особистісно-професійному становленні особистості, де визначального значення набуває університетська освіта.

Аналітична робота, що базувалась на науковому фонді з проблеми здоров'я студентської молоді у психоемоційній сфері, засвідчила про таке: увага дослідників здебільшого сконденсована на психічному, психологічному та емоційному «пелюстках» здоров'я; суто психоемоційне здоров'я особистості перебуває на периферії наукових розвідок. Так, вивченню психологічного здоров'я як динамічної характеристики індивідуальності саме сучасного студента присвячене фундаментальне дослідження М.А. Кузнецова та Л.Н. Зотової, де базове поняття – «психологічне здоров'я студента» – розглядається не як свідчення відсутності хвороби; йдеться про віддзеркалення повного психологічного благополуччя (Кузнецов, 2017). Суто емпіричні аспекти психологічного здоров'я студентів (зокрема, Університету Монреалю) досліджувались канадськими вченими, що дозволило їм узагальнити фактори ризику в цьому відношенні та здійснити оцінку стану означеної особистісної властивості (Lessard, 2016). Щодо останнього, то емпіричним шляхом встановлено такі ознаки психологічного здоров'я студентства, як депресивні симптоми, психологічне страждання; професійне виснаження, суїцидальні думки та спроби суїциду; університетським контентом означеного вчені називають відповідні фактори (на кшталт, конкуренція, що спричиняє надмірний тиск на особистість студента як суб'єкта освітньої діяльності у вищій школі).

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати про відсутність єдиної наукової позиції не лише відносно змістового наповнення поняття «емоційне здоров'я особистості», а також його кореляторів. Наприклад, існує думка щодо важливості такого параметра емоційно-здорової особистості, як «здатність адаптуватися в мінливій ситуації і достатньо швидко відновлювати саме після кризи чи стресової ситуації» (Міляєва, 2013). Якщо ж поставити питання про змістове наповнення поняття «психоемоційне здоров'я особистості студента»,

то поки єдино прийнятої серед дослідників позиції не склалось.

Мета статті полягає у висвітленні характеру зв'язків психоемоційного здоров'я – важливої інтегративної особистісної властивості – із деякими специфічними рисами особистості.

2. Методологія та методи

Методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел; кореляційний аналіз характеру зв'язків компонентів психоемоційного здоров'я з психологічними характеристиками особистості студента.

Оскільки психоемоційне здоров'я особистості як автономне й самодостатнє психологічне поняття майже не вивчалось, був розроблений концептуальний підхід. Визначаючи змістовне наповнення і методологічного, і теоретичного, і технологічного концептів, ми намагались «утримувати» у центрі дослідницької уваги, з одного боку, параметр «особистісного», де методологічно вартісним розцінювалась позиція О.М. Леонтьєва про те, що структура особистості являє собою «відносно стійку конфігурацію головних, ієрархізованих у своєму внутрішньому плані, мотиваційних ліній» (Леонтьєв, 1977 : 221). З іншого боку – припускаючи, що психоемоційне здоров'я постає особистісною властивістю, в теоретичному концепті враховувалась позиція вчених (зокрема, структурно-системну концепцію у цьому ракурсі Б.Б. Коссова) (Коссов, 2001: 5). А саме: іпостась «властивість» детермінує розуміння особистості суб'єктом і внутрішнього світу, і життєвого шляху; отожд,

рівень «властивість індивіда» віддзеркалює судження типу «Я відчуваю свій стан психоемоційного здоров'я», рівень «властивість суб'єкта діяльності» – «Я знаю про свій типовий стан психоемоційного здоров'я в напрямку зміцнення», а рівень «властивості життєдіяльності» – «Я осягаю імператив позитивної динаміки власного психоемоційного здоров'я».

Враховуючи вищезазначене, специфіку вияву, регулюючої ролі емоцій саме у віковий період раннього дорослішання особистості (Кириленко, 2018) та спираючись на конструктивність системного, суб'єктно-діяльнісного, аксіологічного та компетентісного підходів, обґрунтовано зміст та структуру психоемоційного здоров'я студентів.

Психоемоційне здоров'я (ПЄЗ) ми трактуємо як інтегративну особистісну властивість студента, що становить основу успішної життєдіяльності через розвиток його здатності: як до суб'єктної активності у виробленні стилю емоційної регуляції, наближеного до гармонійного, так і досягати психологічне благополуччя та життєстійкості, спроможності розпізнавати і контролювати власні емоції й ідентифікувати та адекватно оцінювати психоемоційний стан інших.

Складниками психоемоційного здоров'я особистості у віковий період раннього дорослішання постають: аксіологічний компонент (АПЄЗ) – визначальний чинник цілепокладання, когнітивно-афективний (КАПЄЗ) – котрий акумулює здатність особи-

Таблиця 1
Значущі кореляційні зв'язки між компонентами психоемоційного здоров'я та факторами особистості (за Р. Кеттеллом)

		Показник психоемоційного здоров'я				
		АПЄЗ	КАПЄЗ	КІПЄЗ	СВПЄЗ	ЗРПЄЗ
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** 8*
	G	211**	191**	174**	297**	312**
	H	119*	107*		131*	122**
	M	184**				
	N			132**	229**	212**
	O	-162**	-295**	-122*	-226**	-309**
	Q ₁			134*		140**
	Q ₂	158**		124*		
	Q ₃		153**	185**		
	Q ₄		-158**			
	Q _I	173**	215**			120*
Q _{II}	-143**	-166**	-112*	-142**	-187**	
Q _{III}				126*		



стості передбачувати наслідки власних емоцій; конативно-інструментальний компонент (КІПЕЗ), що репрезентує смислову емоційну саморегуляцію; соціально-визначальний (СВПЕЗ), пов'язаний із орієнтиром особистості на отримання позитивних емоцій у процесі життєдіяльності.

З метою уточнення характеру зв'язків такого явища, яким постає психоемоційне здоров'я, з деякими психологічними характеристиками особистості зазвичай застосовують кореляційний аналіз. Як стверджують дослідники (А.Д. Наследов, А. Анастасі, Л.Ф. Бурлачук, Г.С. Нікіфоров та ін.), саме такий аналіз дозволяє встановити взаємозв'язок «між двома або більше досліджуваними змінними», що продукується спільною узгодженою мінливістю цих характеристик.

3. Результати та дискусії

Розглянемо специфічні риси особистості, що тісно співвідносяться з параметрами психоемоційного здоров'я студентів.

Отже, як видно з таблиці, аксіологічний показник психоемоційного здоров'я (АПЕЗ) на 1% рівні значущості зв'язаний з товариськістю (A^+), силою «Я» (C^+), безтурботністю (F^+), самодостатністю (Q_2^+), емоційною стабільністю (Q_{II}^-), силою «Над-Я» (G^+), мрійливістю (M^+), екстраверсією (Q_1^+), впевненістю у собі, відсутністю почуття провини (O^-) та на 5% рівні – зі сміливістю (H^+).

Когнітивно-афективний показник психоемоційного здоров'я (КАПЕЗ) демонструє більш різноманітні кореляційні зв'язки і, окрім ідентичних попередньо описаному компоненту ПЕЗО, корелює також з високою самооцінкою (MD^+), високим інтелектом (B^+), домінантністю (E^+), вмінням контролювати власні бажання (Q_3^+) та розслабленістю (Q_4^-).

Конативно-інструментальний показник психоемоційного здоров'я (КІПЕЗ) теж корелює з високою самооцінкою (MD^+), високим інтелектом (B^+), вмінням контролювати власні бажання (Q_3^+), товариськістю (A^+), силою «Я» (C^+), безтурботністю (F^+), силою «Над-Я» (G^+), проникливістю (N^+), відсутністю почуття провини (O^-), самодостатністю (Q_2^+), гнучкістю (Q_1^+), вмінням контролювати власні бажання (Q_3^+), емоційною стабільністю, відсутністю тривожності (Q_{II}^-).

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

Загалом можна відмітити розлогіий перелік особистісних рис, що корелюють з параметрами психоемоційного здоров'я. Такий зв'язок визначає коло пошуку особистісних основ психоемоційного здоров'я студентів, а тісний та багатогранний зв'язок свідчить на користь правомірності пошуку серед виявлених рис особистісних основ психоемоційного здоров'я.

Доцільність перевірки цієї гіпотези знаходимо в працях багатьох дослідників (Чала, 2018). Так, встановлено зв'язок здоров'я особистості та самоконтролю, відповідальності, гнучкості, конгруентності, активності, самодостатності, самостійності, емпатійності тощо. Виявлення таких вимірів здоров'я особистості дозволяє краще організовувати допомогу у відновленні, збереженні, підтриманні та зміцненні її здоров'я (Димитриєва, 2010).

Перейдемо до розгляду специфіки співвідношення ПЕЗО та життєстійкості.

Всі параметри психоемоційного здоров'я додатно корелюють з життєстійкістю (переважно на 1% рівні значущості). Найбільш сильні додатні кореляції встановлено з загальним рівнем психоемоційного здоров'я особистості (ЗРПЕЗ), що свідчить на користь важливості життєстійкості у становленні психоемоційного здоров'я.

Додатний зв'язок життєстійкості та здоров'я людини відмічався багатьма дослідниками (Кузнецов, Зотова, 2016), водночас не була встановлена специфіка цього зв'язку та його особливості саме в контексті психоемоційного здоров'я особистості.

Встановлено, що більшість параметрів психоемоційного здоров'я додатно корелюють на 1% та 5% рівнях значущості з показниками емоційної спрямованості, що є відображенням переживань, які виникають в міжособистісній взаємодії і є соціально значущими.

Це є досить передбачувано, адже дослідження індивідуальної моделі здоров'я дозволило визначати різні його вектори та

Таблиця 2
Значущі кореляційні зв'язки між компонентами психоемоційного здоров'я та життєстійкості особистості

		Показниками психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Показники життєстійкості	Зал	223**	123*	171**	110*	236**
	Контр	151**	118*	231**	235*	179**
	ПрРиз	178**	222**	171**	150**	235**
	ЗРЖ	225**	189**	148**	145**	224**

констатувати, що просоціальна орієнтація сприяє духовному розвитку особистості і взагалі є системотвірним фактором індивідуальної моделі психологічного здоров'я. Зокрема, нами встановлено, що додатно корелюють з параметрами ПЕЗО альтруїстична (АльтрС), комунікативна (КомС), гностична (ГнС), праксична (ПрС), естетична (ЕстС) спрямованість. Тож емоції, які виникають на основі виявленої потреби в сприянні заступництва іншим людям, спілкуванні, пізнанні нового, гармонії з навколишнім світом, успішності в діяльності, тісно зв'язані з ПЕЗО, задовольняючи їх, ми підтримуємо психоемоційне здоров'я.

Важливим для студентства є і самоствердження (ГлС), романтичні переживання, прагнення до незвичайного (РомС), які взагалі характерні для юнацького віку, що виявляють поодинокі додатні кореляції з параметрами ПЕЗО. Задоволення потреби в тілесному і душевному комфорті (ГедС) – невіддільний складник гарного самовідчуття, тож природно, що вона додатно корелює з ПЕЗО.

Таким чином, як видно з таблиці, психоемоційне здоров'я виявляє значущі кореляції з емоційною спрямованістю особистості. Відмічається лише поодинокі від'ємна кореляція між параметрами власного психоемоційного здоров'я та пугнічною емоційною спрямованістю особистості. За Б.І. Додоновим, таких людей приваблює небезпека, ситуації боротьби та перемога, вони насолоджуються гострими відчуттями. І за результатами нашого дослідження, чим вираженішою є пугнічна спрямованість людини, тим нижчі параметри психоемоційного здоров'я вона демонструє. Акізитивна спрямованість (АкізС) також від'ємно корелює з компонентами психоемоційного здоров'я, що згідно з інтерпретацією Б.І. Додонова вказує на те, психоемоційне

здоров'я знижується, якщо у людини з'являється і розвивається інтерес до накопичення, який виходить за межі практичної потреби в даних речах.

Варто зауважити, що емоційна спрямованість є потужним мотиваційним чинником поведінки та діяльності людей, оскільки створює систему установок на ті чи інші ціннісні переживання, тож виявлені кореляції дають змогу розглядати емоційну спрямованість як основу психоемоційного здоров'я.

Кореляційні зв'язки ПЕЗО розподілились наступним чином. Відсутній кореляції КАПЕЗ з результатом життя – якщо виходити з інтерпретації розробників тесту (Леонтьєв, 2006), то це можна пояснити віком досліджуваних і тим, що наразі сенс життя не зв'язаний з результативністю, яка ще неможлива повною мірою через вік досліджуваних, які наразі знаходяться на етапі становлення. Також нами встановлено виключно додатні, високого рівня значущості (переважно 1%, лише параметри КАПЕЗ, СВПЕЗ та цілі в житті, СВПЕЗ та процес життя, локус контролю життя зв'язані на рівні 5%). Цей факт співвідноситься з наявними відомостями щодо: значення смисложиттєвих орієнтацій як механізму та ресурсу психічного здоров'я; визначеності та усвідомленості смисложиттєвих орієнтацій сучасних студентів і їх впливу на актуальний психічний стан, активність та продуктивність, а також значущість цінності здоров'я для студентів з високим рівнем осмисленості життя; впливу цінностей та смисложиттєвих орієнтацій на виявлення психічних станів залежно від складності і напруженості навчальної діяльності; значення цінностей і смислів у становленні здоров'я студентства, особливо в умовах поліетнічного освітнього середовища (Савчин, 2019).

Таблиця 3

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та емоційної спрямованості особистості

		Показниками психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Параметри емоційної спрямованості особистості	АльтрС	218**	187*	105*	132**	201**
	КомС	143**	218*	206**	187**	179**
	ГлС		196**	164**		
	ПрС	114*	169**	218**	163**	218**
	ПугнС		-127*			
	РомС	169**	175*			
	ГнС	113*	218**	163**	139**	248**
	ЕстС	148**	167**		169**	212**
	ГедС		245**		134**	
	АкізС		243**	179**	242**	229**

Примітка: показники емоційної спрямованості особистості: АльтрС – альтруїстична, КомС – комунікативна, ГлС – глористична, ПрС – праксична, ПугнС – пугнічна, РомС – романтична, ГнС – гностична, ЕстС – естетична, ГедС – гедоністична та АкізС – акізитивна спрямованість.



Таблиця 4

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та параметрами смисложиттєвих орієнтацій

		Показниками психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Параметри смисложиттєвих орієнтацій	Цж	223**	123*	171**	115*	193**
	Пж	151**	118*	231**	235*	179**
	Рж	178**		171**	150**	182**
	ЛЯж	165**	193**	148**	145**	194**
	Лкж	187**	213**	171**	126*	215**
	ОЖ	225**	219**	238**	212**	315**

Примітка: показники смисложиттєвих орієнтацій особистості: Цж – цілі в житті; Пж – процес життя (інтерес та емоційна насиченість життя); Рж – результативність життя (задоволеність самореалізацією); ЛЯж – локус контролю-Я (Я – господар життя); Лкж – локус контролю-життя (керування життям); ОЖ – загальний показник осмисленості життя

Висновки

Отже, за результатами і попередніх, і вище висвітлених досліджень було виявлено, з одного боку, динамічність психоемоційного здоров'я особистості; з іншого ж – цілковиту очевидність розлогого переліку особистісних рис, що корелюють із аксіологічним, когнітивно-афективним, конантивно-інструментальним та соціально-визначальними складниками досліджуваної інтегративної особистісної властивості. З-поміж таких специфічних особистісних рис саме на віковому етапі раннього дорослішання постають, зокрема, життєстійкість (за нашими даними, йдеться про кореляційні зв'язки переважно на 1% рівень значущості), емоційність, спрямованість, смисложиттєві орієнтації.

Актуальність наукових питань, пов'язаних із феноменологією психоемоційного здоров'я особистості, зумовлює важливість передовсім визначеності у змістовому наповненні базового поняття, а також у науковому статусі з-поміж близьких до нього психологічних явищ.

Особливого значення набуває проведення спеціального дослідження із застосуванням кореляційного, факторного, множинного регресійного аналізу отриманих первинних даних. Вкрай важливим у цьому контексті є встановлення значущих коефіцієнтів кореляції між компонентами психоемоційного здоров'я та параметрами тих специфічних особистісних рис, які мають визначальну роль у життєдіяльності особистості саме на основному етапі особистісно-професійного становлення – в умовах вищої школи.

Представлені у статті емпіричні дані дозволяють стверджувати про ущільнений зв'язок психоемоційного здоров'я студентів із параметрами їх смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкістю та емоційною спрямованістю.

Перспективи подальших наукових розвідок лежать у площині дослідження характеру зв'язків психоемоційного здоров'я студентів із стрессостійкістю рівнем депресії та самостійністю. Це дозволить цілісно дослідити психоемоційне явище.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Димитрієва Н.Б. Психологія здоров'я личности: уч. пос. Казань : ТГГПУ, 2010. 61 с.
2. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх зумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53), Т. 3. С. 5–18.
3. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. № 1(8). С. 26–29.
4. Коссаєв Б.Б. Закономерности развития личности. *Психологическая наука и образование*. 2001. № 1. С. 5–20.
5. Кравчук С.Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 142–147.
6. Кузнецов М.А., Зотова Л.Н. Жизнестойкость и образ здоровья студентов : монография. Харьков, 2017. 398 с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М., 1977. 304 с.
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М: Смысл, 2006. 63 с.
9. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2006. 18 с.
10. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Емоційне здоров'я як складник професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології: Зб. н. пр. Інституту психології НАПН України імені Г.С. Костюка*. 2013. Т. 10. Вип. 23. С. 414–422.
11. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовне, особистісне, тілесне : монографія. Дрогобич : ТП «Посвіт». 2019. 232 с.
12. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика : навч. пос. Харків : НТУ «ХПУ», 2018. 246 с.
13. Lessard, F.E. Enquete sur la sante psychololique etudiate. Monreal : federation des associations etudiantes du campus de, L'universite de Montreal, 2016. 129 p.

REFERENCES:

1. Dymytryeva N.B. (2010) *Psykhohohyia zdorovia lychnosti [Personal health psychology]*. Kazan : THHPU [in Russian].
2. Kichuk A.V. (2020) Deiaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiinomu zdorovi studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuut pry karantynnykh obmezheniakh [Some features of changes in the psycho-emotional health of students and the factors that cause them in quarantine restrictions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii – Theoretical and applied problems of psychology*, 3 (53), 3, 5–18 [in Ukrainian].
3. Kyrylenko T. (2018) Emotsiina sfera osobystosti: vektory vyvchennia [Emotional sphere of personality: vectors of study]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu im. T. Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*, 1(8), 26–29 [in Ukrainian].
4. Kossaev B.B. (2001) Zakonomernosti razvitiya lichnosti [Patterns of personality development]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education*, 1, 5–20 [in Russian].
5. Kravchuk S.L. (2019) Zhyttiistiikist ta psykhologichna pruzhnist osobystosti yunatskoho viku yak zapobizhnyky nehatyvnykh naslidkam voiennoho konfliktu [Viability and psychological resilience of young people as safeguards against the negative consequences of military conflict]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykhologichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 1, 142–147 [in Ukrainian].
6. Kuznetsov M.A., Zotova L.N. (2017) *Zhyznestoičnost y obraz zdorovia studentov [Student resilience and health]*. monohrafiia. Kharkov [in Russian].
7. Leont'ev A.N. (1977) *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]*. Moscow [in Russian].
8. Leontev D.A., Rasskazova E.Y. (2006) *Test zhyznestoičnosti [Vitality test]*. Moscow : Smysl [in Russian].
9. Leontev D.A. (2006) *Test smyslozhyznennykh oryentatsyi (SZhO) [Life-purpose orientation test]*. Moscow : Smysl. [in Russian].
10. Miliaieva V.R., Breus Yu.V. (2013) Emotsiine zdorovia yak skladova profesiinoi uspishnosti maibutnykh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Emotional health as a component of professional success of future specialists in socio-economic professions] *Aktualni problemy psykhologii : zb. n. pr. Instytutu psykhologii NAPN Ukrainy im. H.S. Kostiuka – Current problems of psychology: Coll. N. pr. Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine named after H.S. Kostiuk*, 10, 23, 414–422 [in Ukrainian].
11. Savchyn M.V. (2019) *Zdorovia liudyny: dukhovne, osobystisne, tilesne [Human health: spiritual, personal, physical]* : monohrafiia. Drohobych : TP «Posvit» [in Ukrainian].
12. Chala Yu.M., Shakhraichuk A.M. (2018) *Psykhodiagnostyka [Psychodiagnostics]* : navch. pos. Kharkiv : NTU “KhPU” [in Ukrainian].
13. Lessard, F.E. (2016) *Enquete sur la sante psychologique etudiate [Study on the psychologic health of the student]*. Montreal: federation des associations etudiantes du campus de, L'universite de Montreal.

Стаття надійшла до редакції 19.01.2021.

The article was received 19 January 2021.

УДК 159.944.4:615.851

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-12>

ПСИХОПРАКТИКА ТРАНСФОРМАЦІЇ СТРЕСУ

Когут Олександра Олександрівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

Донецький юридичний інститут Міністерства внутрішніх справ України

Aleksandra13-76@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

Мета. На основі теоретичного аналізу психології стресостійкості особистості авторка презентує свою техніку роботи зі стресовою проблематикою.

Методи. Здійснюється теоретичний аналіз психотерапевтичних напрямів роботи зі стресом у психологічній науці. Приділяється увага інтегративному підходу в роботі з дистрессами, а саме когнітивній психотерапії, гештальт-підходу, нейроінтегральному психотерапевтичному підходу, тілесній психотерапії, екзистенціальній психотерапії та символ-драмі. Досліджуються емпіричні показники ефективності застосування нового методу роботи з дистрессами, такі як діагностика стресу за кольоровими картками Макса Люшера, авторська методика «Діагностика стресостійкості особистості», тест FPI для діагностики рівноваженості, методика Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», методика дослідження волевільної саморегуляції Зверькова-Ейдмана, тестова методика дослідження здатності до саморегуляції Н.М. Пейсахова.