

КІЧУК А.В.,

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

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА ЯК РЕСУРС ПРОДУКТИВНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено феноменологію психологічного здоров'я студентства. Адже ж самоцінність всіх вимірювань здоров'я людини в процесі його життєвого шляху є цілком зрозумілою. Тим часом, як феноменологія здоров'я саме в психологічній сфері життєдіяльності сучасної молоді, так і такий сегмент цієї загальнолюдської цінності яким є емоційна складова - до сих пір є маловивченою в психології. До того ж встановлено істотний вплив на психологічне здоров'я (насамперед підростаючого покоління) сучасних різновекторних соціальних факторів, що головним чином зачіпає саме емоційну сферу особистості. Це спонукає до необхідності розширення наукових уявлень про психоемоційне здоров'я в юнацький період, проведення спеціальних емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення ефективних засобів психологічного супроводу щодо, зокрема, студентства і ресурсів вищої школи. Це зумовило мету нашої статті, а також порушені в ній аспекти такої складної проблеми, який виступає розробка основ психоемоційного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, психоемоційне здоров'я, студентська молодь.

Самоценность всех измерений здоровья человека в процессе его жизненного пути является вполне понятной. Между тем, как феноменология здоровья именно в психологической сфере жизнедеятельности современной молодежи, так и такой сегмент этой общечеловеческой ценности каким является эмоциональная составляющая – до сих пор сохраняет малоизученность в психологии. К тому же установлено

существенное воздействие на психологическое здоровье (прежде всего подрастающего поколения) современных разновекторных социальных факторов, что главным образом затрагивает именно эмоциональную сферу личности. Это побуждает к необходимости расширения научных представлений о психоэмоциональном здоровье в юношеский период, проведения специальных эмпирических исследований, направленных на выявление эффективных средств психологического сопровождения касательно, в частности, студенчества и ресурсов высшей школы. Это предопределило цель нашей статьи, а также затронутые в ней аспекты такой сложной проблемы, какой выступает разработка основ психоэмоционального здоровья студенческой молодежи.

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, психоемоційне здоров'я, студентська молодь.

The self-worth of all dimensions of a person's health in the course of his life's journey is understandable. While the phenomenology of health is precisely in the psychological sphere of life of modern youth, and such a segment of this universal value as the emotional component is still poorly understood in psychology. In addition, a significant impact on the psychological health (primarily of the younger generation) of modern multi-vector social factors has been established, which mainly affects the emotional sphere of the individual. This makes it necessary to expand scientific ideas about psycho-emotional health in the youthful period, to conduct special empirical studies aimed at identifying effective means of psychological support regarding, in particular, students and resources of higher education. This predetermined the purpose of our article, as well as the aspects raised in it of such a complex problem as the development of the fundamentals of the psycho-emotional health of students.

Key words: health, psychological health, psycho-emotional health, student youth.

Здоров'я особистості у ракурсі будь-яких вимірів постає її фундаментальною цінністю. Відтак принципово важливим нині вважається наукове осмислення феноменології здоров'я в інтердисциплінарній площині, адже ж йдеться про актуалізацію проблематики здоров'я не лише в контексті медичних, а й гуманітарних наук. З-поміж останніх чільне місце посідає психологія.

У цьому зв'язку влучним видається судження науковців відносно суто психологічного виміру здоров'я – йдеться про «здоров'я для» [1, с. 5]. Розуміючи вагу суто психологічного здоров'я особистості, вчені небезпідставно наполягають на його осмисленні в якості елемента її самосвідомості, а тому, дбаючи про позитивну динаміку якісних ознак психологічного здоров'я, визнають значущість саме періоду дорослішання особистості, котрий здебільшого збігається із статусністю студента. Особливо, якщо виходити із неперевершеного значення саме психоемоційного здоров'я у цей віковий період, адже ж йдеться про визначальний етап вироблення, що впливає на внутрішньої позиції та формування здатності молодой людини реалізувати власну суб'єктивність. Дослідники психології юнацького віку особистості (М. Забродський, І. Кон, В. Семиченко та ін.) зауважують на сенситивності цього періоду щодо становлення самосвідомості особистості, наполягаючи при цьому на конструктивності інтеграції вікового, психологічного та суб'єктного підходів у процесі розвитку її внутрішньої позиції. Самоцінність останньої важко переоцінити, оскільки саме внутрішня позиція визнана психологами «модусом особистості впродовж життя» [2, с. 105], адже ж актуалізуються такі маркери, як саморозвиток, самореалізація, самодетермінація.

Аналіз наукового доробку вчених, які безпосередньо або опосередковано вивчають емоційну складову психологічного здоров'я студентів, засвідчує, що нині дослідники здебільшого єдині, з одного боку, щодо визнання значним підвищення тиску на емоційний інтелект сучасної молодой людини, котре актуалізує потребу в її реакції на стресори, тобто емоційні подріжнувачі, а, відтак, йдеться про посилення емоційної напруги, яке негативно позначається на психологічному здоров'ї в цілому. Так, установлено є, наприклад, негативна соціальна тенденція, котру створюють сучасні засоби масової інформації, коли на тлі пониження норм духовних потреб молоді, водночас, відбувається підвищення негативного на неї емоційного тиску [3]. А це актуалізує проблематику не лише здоров'я особистості молодой людини у психологічній сфері в цілому – загострення набуває саме психоемоційний його вектор.

З іншого ж боку, дослідниками констатується домінування при цьому астенічних емоцій, тобто тих, що негативно впливають на активність та волю особистості у процесі життєдіяльності. Принагідно зауважимо, що зазначене набуло нині абрисів вже цілісного розгляду у доробку як вітчизняних, так і зарубіжних психологів [4].

Незважаючи на значну увагу дослідників до емоційної сфери особистості впродовж життєдіяльності та на етапі професійного самовизначення, проблема наукового статусу поняття «психологічне здоров'я», своєрідність саме емоційної його складової дотно особистості юнацького віку є майже не дослідженою. Саме тому мета нашого дослідження полягала у систематизації

конструктивних підходів, пов'язаних із поглибленням наукових уявлень про психоемоційне здоров'я сучасного студентства, в аналізі результатів само-рефлексії досвіду психологічного супроводу процесу набуття позитивної динаміки розвитку означеної особистісної властивості в умовах вищої школи.

Проведене дослідження включає матеріали деяких попередніх науково-емпіричних пошуків, котрі спрямовувались на окреслення своєрідності психологічного здоров'я студентів як самоцінності та інтегративного психологічного явища.

Так, урахувуючи висновки розробників теорії поколінь (Н. Хоув, В. Штраус) відносно маркування поколінь останніх трьох десятиліть («мовчазні», «бєбі-бумери», «покоління Х», «покоління У»), надано психологічну характеристику сучасному студентству; а саме – «покоління Z», котре має домінуючою такою ознакою, як «менше людської комунікації, більше техногенної», і якому, як правило, властива відсутність досвіду «емоційного тону сприйняття» життєвих ситуацій на тлі низької здатності до емоційної саморегуляції.

У контексті зазначеного та в ракурсі нашого дослідження не аби яке значення має позиція науковців відносно спільного і розбіжного у змісті понять «емоційно-складна ситуація» особистості і «життєва криза», де загальним їх знаменником виступає невід'ємна складова суспільного життя – конфлікт. Розробники теорії кризи особистості (Е. Ліндерман й Дж. Каплан, І. Кон, О. Орлов та ін.) указують на те, що йдеться про складний феномен, який має певні особливості. Зокрема, за Є. Варбан, ними виступають, по-перше, тривалість (не більше чотирьох-шести тижнів) порушення усієї системи самоорганізації особистості; по-друге, утруднення пошуку основної суперечності життя в період кризи впливовістю негативних емоцій; по-третє, блокування свідомого вибору життєвого смислу порушенням механізмом саморегуляції; по-четверте, природність процесу перебудови свідомості, котра уможливорюється, якщо відбудеться доповнення досвідом роботи над собою, над свої внутрішнім світом [5, с. 58].

Зазначені особливості та їх урахування дозволяють виокремлювати життєві кризи від емоційно-складних ситуацій, в яких перебуває особистість, а також компетентно визначати домінанту базальної програми виходу із кризи (зокрема, дезадаптації, само ототожнення, екзистенційності). Як зауважує у цьому зв'язку В. Ямницький, періоду ранньої дорослості здебільшого властивості два типи криз – особистісна («як жити?») та криза дезадаптації [6, с. 103].

Зазначене підтверджено численними емпіричними дослідженнями. Наприклад, психологічними дослідженнями в азіатському освітньому контексті (Китай, Гонконг, Філіпіни) вставлена відсутність оптимальної зони функці-

онування психоемоційного здоров'я студентів, тобто відповідного психологічного супроводу процесів його відновлення, збереження, примноження [7]. Значний і науковий, і суто практичний інтерес становить, на наш погляд, дослідження проблематики психологічного здоров'я студентів, котре було проведено на базі Університету Монреаля й мало на меті з-поміж інших аспектів (стан професійної виснаженості викладачів, психологічна нудьга суб'єктів освітнього процесу, суїцидальні ознаки поведінки студентів), дослідити депресивні симптоми [8]. Отож, встановлено за допомогою надійного діагностувального психологічного інструментарію (зокрема, анкети (PHQ9) для виміру депресивних симптомів), що 16% студентів мають діагноз «депресія»; це дозволило дослідникам запропонувати психологічний супровід, котрий був спрямований на зниження факторів ризику, що пов'язані передовсім із університетським контекстом.

Отже, здоров'я молодії людини в психологічній сфері доцільно розглядати не просто через імператив самоцінності, а й в ракурсі здатності особистості до випереджувальної стратегії її поведінки в ситуаціях життєвих змін.

Для сучасних наукових уявлень про феномен «ситуація життєвих змін» є характерним те, що вже склалось уявлення і про його зміст, і різновид. Згідно фундаментального психологічного дослідження Бохонікової Ю. О., доцільно розуміти ситуації життєвих змін як ті, що «характеризуються внутрішніми і зовнішніми, кількісними і якісними, частковими і системними змінами по відношенню до певного суб'єкта» [9, с. 30]. Оскільки, як уже зазначалось, психологічне здоров'я відноситься до прижиттєвої особистісної властивості, то, звісно, це явище безпосередньо пов'язане із здатністю, зокрема, студента до проектування себе в майбутньому, тобто обирати одну з встановлених психологами стратегій поведінки (кризової, адаптивної, межової, проактивної, реактивної). А це певною мірою детермінують установлені фахівцями види ситуацій життєвих змін: структурні соціальні зміни (Б. Екхемер); зміни, котрі відбуваються в духовній сфері, а, відтак, торкаються мотивів, цінностей, норм (О. Леонт'єв); процесуальні зміни, пов'язані із стосунками та їх трансформаціями (П. Лушин).

Попри вищезазначеного, маємо вказати, що зберігає свою дискусійність і змістове наповнення по суті кожне з базових для нашого дослідження понять – «особистість», «здоров'я», «психологічне здоров'я», «психоемоційне здоров'я».

В результаті проробненого, насамперед, лексичного аналізу встановлено базове значення поняття «особистість» із урахуванням, зокрема, наступних зауваг. Так, попри певних домінант відповідних наукових підходів, що склались задля поглиблення наукових уявлень про феномен особистості (гуманістичний (А. Маслоу та ін.), інформаційний (В. Вернадський та ін.), феномено-

логічний (К. Роджерс та ін.), екзистенційний (В. Франкл та ін.) тощо), сучасні психологи здебільшого єдині у такому вихідному положенні: йдеться про ціле, що не зводиться до сумарності його частин, а зміни, котрі відбуваються у цій цілісності зумовлені позицією суб'єкта, де будучи не підвладною умовам життєдіяльності, все ж «швидше ці умови підвладні її рішенням» [10, с. 14-15].

Вчені, зусилля яких зосереджено на систематизації автентичного знання про людину як бази цілісного дослідження проблематики її здоров'я, встановили й етапність розгортання наукових уявлень та домінуючі підходи. Це – антропологічні погляди Сократа, Платона, Арістотеля щодо врахування не лише онтологічної реальності людини, а й осмислення її «як міру всіх речей», з урахуванням категорій моралі; філософська антропологія, котра визначає людину як біосоціальну істоту, що й призвело до створення підґрунтя природничо-наукової еволюційної теорії генези світу і людини, яка є безсилою перед природними катаклізмами; ренесансно-просвітницький романтизм, у контексті якого людину визнано володарем природи, життєдіяльність котрої не залежить від законів; релігійно-філософська антропологія, яка трактує людину як творіння вищого Разуму; образ «первозданної, безгрішної особистості» – образ і подоба Богу – є домінантою богословської антропології; синтез «людського і божественного, що складав основу святоотцівської концепції людини і, як стверджують дослідники, тут домінує метод самоаналізу, «повага до себе в молитві» [13].

У ракурсі вищезазначеного, привертає увагу думка А. Маслоу стосовно змісту поняття «здорової особистості». Так, в одній з останніх праць учений наближено осмислює креативність, самоактулізованість, «повну людяність» і поняття «здорова особистість» [6, с. 60]. Можна припускати, як зауважують деякі сучасні психологи, що, означений факт слугує свідченням наближеної схожості, а, відтак, в решті-решт «виявляється одними і тим самим» [6, с. 22]. При такому баченні постулюється наявність увиразнення й змістового навантаження конструкту «психологічне здоров'я».

Особистісний модус усвідомлення самоцінності здоров'я у психологічній сфері, важливість його самозбереження та самозбагачення актуалізують вагу системно-суб'єктного підходу. Як відомо, згідно наукової позиції Л. І. Божович, однією з найперших форм суб'єктності є усвідомлення та визнання себе суб'єктом власних дій; афективне ж виділення себе виникає раніше за раціональне. У зазначеному контексті зрозуміло стає вага емоційного складника у психологічному здоров'ї особистості. Якщо ж до того врахувати позицію психологів (зокрема, О. Асмолова) відносно трактування особистості в якості «сміслової системи» та висновок (зокрема, М. Івкова), що саме період дорослішання виступає тим «онтологічним рівнем особистості», котрий дозволяє ціннісно-смісловій сфері вже самостійно функціонувати, то небезпід-

ставним видається таке узагальнення психологів: «найактуальнішим» у цей віковий період виступає ще й індивідуально-психологічний аспект розвитку особистості [12, с. 80].

Принагідно звернемося ще до однієї суттєвої, на наше переконання, зауваги вчених. Так, базуючись і на методологічному аналізі, і на проведених теоретичних дослідженнях та набутих емпіричних даних, Савчин М. визначає здоров'я як гармонійне поєднання таких складників, як-от: тілесний, психічний, психологічний, соціальний, моральний та духовний. Вчений при цьому стверджує, що вони перебувають у «синергійній єдності» і наполягає на важливості зрозуміти вагу у цій єдності біологічного (конституційного), морального і духовного [1, с. 31-32]. Отож, якщо фокусується увага на психологічному складникові здоров'я, то тим самим задіяність «особистісного» в людині є превалюючим.

Розмірковуючи над конструктом «психологічне здоров'я», сучасні психологи визнають наскільки складним є диференціювання психічного і психологічного здоров'я, справа в тому, що вони стосуються одночасно як характеристики психіки, так і особистості. При цьому існує позиція про доцільність визнавати, що психічне здоров'я стосується лише окремих психічних процесів та механізмів, натомість психологічне – особистості в цілому. Відтак стверджується, що основою психологічного здоров'я має сенс уважати особистісні якості, спосіб життя та стратегію поведінки особистості [2].

Деталізуючи суто психологічний вимір здоров'я особистості, його зміст учені здебільшого пов'язують як із здатністю розуміти інших, толерантно ставитися до них, так і сформованістю власних уявлень про мету і сенс життя, із відповідальним становленням до розвитку і духовного самовдосконалення, до вибудовування ієрархії потреб і цінностей, а також із готовністю до саморегуляції [1; 2]. Отже, психологічне здоров'я особистості торкається і сфери самопізнання, і мотиваційно-потребової сфери, і ціннісно-смыслового сегменту. До того ж, як безспідставно зауважує М. Савчин, широка гама емоційних реакцій і переживань упродовж життєдіяльності, повнота емоційних і поведінкових проявів, само подолання труднощів і переживання того, що пов'язане з ними – віддзеркалення й емоційно-вольової сфери. Останнє складає змістове наповнення психоемоційного здоров'я особистості у певний віковий період її буття. У цьому ракурсі можна погодитися із науковцями, які доводять важливість з'ясування тих вікових особливостей, котрі детермінують процес продуктивності зусиль самої особистості щодо перетворення у суб'єкта власної життєвої активності в цілому [6, с. 90]. Отож не є винятком і суто психоемоційний сегмент здоров'я, зокрема, студента.

Особистість у вимірі психоемоційного здоров'я постає одночасно і суб'єктом самореалізації, і об'єктом такої самореалізації. Розуміючи психоемоційне

здоров'я єдиним конструктом, котрий відтворює таке якісне новоутворення як цілісність, привертає увагу судження у цьому відношенні, яке пропонує Є. В. Чейко [11, с. 102]. А саме: цілісність представляється як автономність й свідоме функціонування на основі внутрішніх змінних (життєві значущості, прагнення до само актуалізації, «Я-концепція»); натомість серед зазначених змінних все ж провідну роль відіграє саме система особистісних цінностей. При цьому науковець висловлюється проти абсолютизації цілісного підходу, оскільки «захопленість чіткістю його концептуальної схеми спричиняли до того, що форма й засіб починали переважати над змістом», оскільки, дійсно, «побічними» з'являються «абстракція, тимчасове спрощення, огрубіння і навіть омертвлення реального об'єкта, який пізнають»; ось чому вчена небезпідставно наполягає на такій заувазі – цілісність завжди потребує компенсації своєї гносеологічної умовності, фрагментарності, схематичності [12, с. 71-72].

У нашому розумінні, визначаючи значущість саме психоемоційного здоров'я особистості у період ранньої дорослості, має сенс узагальнити позицію науковців щодо своєрідності означеного складника здоров'я у психологічній сфері. Як відомо, досліджуючи механізм впливу емоцій на фізіологічні реакції, встановлено (зокрема, Д. Леду) роль мигдалевидного ядра в емоційних процесах та впливовість життєвих подій на те, що через їх значущість для особистості, емоційне передує когнітивному. Отож психологи припускають: емоційність виступає ключовим фактором життєвого успіху особистості, а емоційні реакції і її емоційні стани – основною формою усвідомлення власної індивідуальності. Відомим є навіть категоричне судження (наприклад, Яковлевої О. Л.) про те, що «внутрішнє життя людини це насамперед емоційне життя».

Упродовж останніх десятиліть в галузі психології емоцій накопичено значний науковий доробок. Особливо щодо функцій та їх адаптаційних можливостей. Мотивуючо-сміслова роль емоцій дослідниками пов'язується з тим, що саме емоції «енергетизують» та організують і сприйняття, і мислення, і дію особистості (К. Ізард, С. Рубінштейн, О. Чебикін, О. Яковлева та ін.). Теоретико-емпіричним шляхом установлені й когнітивно-оцінну (В. Вилюнас, Р. Плутчик) та раціоналізує функції через виконання (за влучним висловом Р. Бака) «ролі емоційного фільтру» щодо подій, котрі відбуваються навколо особистості та в процесі міжособистісної оцінки, а також сприяння соціальному контролю. Навіть відомою є позиція (зокрема, О. Яковлевої) відносно доречності оцінювати емоції як творчий акт та доречність ототожнення емоцій із ядром особистості, оскільки вони виступають «контролюючими силами в свідомості, самосвідомості й в «Я-концепції».

Отже, правомірно стверджувати, що саме психоемоційне здоров'я студентів має складати предмет посиленої дослідницької уваги. Дбаючи про розроблення наукових засад його становлення у студентів, доцільно посилену

увагу приділити процесу психологічного супроводу в умовах вищої школи. Саморефлексія досвіду, що склався в означеній площині, доводить самоцінність усього різновиду психологічного супроводу, а саме: супроводу-взаємодії у підсистемах «викладач – студент», «студент – студент»; супроводу взаєморозуміння, прийняття та ініціювання; супроводу-попередження на основному етапі особистісно-професійного розвитку майбутнього фахівця.

Психоемоційне здоров'я має сенс розуміти в якості «видового» по відношенню до «родового», котре постає психологічне здоров'я особистості. Якщо осмисляти психоемоційне здоров'я як суб'єктне утворення, то рельєфності набуває така ознака – спрямованість емоцій на задоволення певних потреб особистості. У разі трактування психоемоційного здоров'я як психічного явища, то базовою ознакою виступає коло емоцій, котрі є типовими для пізнання психологічної ресурсності особистості. Розглядаючи психоемоційне здоров'я як особистісну властивість, вочевидь, правомірно акцентувати на регулятивно-адаптаційному потенціалі.

Психоемоційне здоров'я є тим утворенням, що безпосередньо та опосередковано віддзеркалює ціннісно-мотиваційну, інформативно-когнітивну, діяльнісно-технологічну та особистісно-рефлексивну складові емоційної сфери особистості. Адже ж саме із сукупністю таких складових сучасні психологи пов'язують феноменологію емоційної сфери особистості (Т.Кириленко, О.Саннікова, О.Чебикін та ін.). У нашому розумінні психоемоційне здоров'я постає складним, але цілісним особистісним утворенням. Здатність особистості, зокрема, на етапі її раннього дорослішання, до збереження, відновлення та збагачення психоемоційного здоров'я – запорука зниження її психологічної вразливості. Йдеться про функцію подальшого розвитку активності особистості у процесі життєдіяльності.

Перспективи подальшого дослідження окресленої проблеми вбачаємо у вивченні внутрішніх чинників психоемоційного здоров'я студентів, тобто тих причин, які детермінують особливості перебігу процесу позитивної його динаміки в особистості на етапі раннього дорослішання.

Список використаних джерел:

1. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. – Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. –232 с.
2. Дубовский Д. И., Ермолаева М. В. Теоретико-методологический анализ внутренней позиции личности на протяжении жизненного пути (интеграция возрастнo-психологического и субъектного подходов) // Мир психологи. – 2012. – №3(11). – с. 104-113.
3. Фурсикова Т. Медіакультура фахівця освіти: монографія. – Кропивницький: Енклюзив-систем, 2019. – 384 с.

4. Лумпиева Т. П., Волков А. Ф. Поколение Z: психологические особенности современных студентов [Электронный ресурс] URL: <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/21748>
5. Життєві кризи особистості: наук-мет.пос. / Ред. рада: В. Деній та ін. – Ч.2.: Діти і молодь у кризовому суспільстві: технології допомоги і підтримки. – К, 1998. – 568 с.
6. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент. Монографія. – Одеса: СВД Черкасов М. П., 2006. – 362 с.
7. Hall, N. C. Overview of Research on Emotions in Asian Learners and Educators: Implications and Future Directions. *Asia-Pacific Education Researcher* 2019. 28(4), p. 363-370
8. Lessard, F.E. Enquete Sur La Sante Psychologique Etudiante – Monreal: Federation Des Associations Etudiantes Du Capus De L'universite De Monreal, 2016. – 129 p.
9. Бохонкова Ю. О. Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / Ю. О. Бохонкова; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К., 2013. - 40 с.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М: Прогресс, 1990 – 384 с.
11. Маслоу А. Дальние рубежи человеческой природы. – М: Смысл, 1999. – 425 с.
12. Чейко Є. В. Психологія цілісності особистості: монографія. – Кропивницький: центр «Укр. вид-во», 2016. – 384 с.
13. Дворецкая М. Я. Концепция человека в религиозно-философском учении Восточно-христианской Церкви Эпохи Средневековья: психологический аспект. Санкт-Петербург: изд-во РГПУ им. А. К. Герцена. 2004. – 250 с.
14. Изард К. Эмоции человека. – М: Изд-во МГУ, 1980. – 340 с.

Transliteration of References:

1. Savchyn M. (2019) Zdorov'ya lyudyny: dukhovnyy, osobystisnyy i tilesnyy vymiry [Human health: spiritual, personal and physical dimensions]. – Drohobych: PP «POSVIT». [in Ukrainian].
2. Dubovskiy D.I., Yermolayeva M.V. (2012) Teoretiko-metodologicheskyy analiz vnutrenney pozitsii lichnosti na protyazhenii zhiznennogo puti (integratsiya vozrastno-psikhologicheskogo i sub'yektnogo podkhodov) [Theoretical and methodological analysis of the internal position of a person throughout his life (integration of age-psychological and subjective approaches)] *Mir psikhologi*. 3 (11), 104-113. [in Russian].
3. Fursykova T. (2019) Mediakultura fakhivtsia osvity [Media education specialist]. – Kropyvnytskyi: Enkliuzyv-system. [in Ukrainian].
4. Lumpiyeva T. P., Volkov A. F. (2013, February 20) Generation Z: psychological

- characteristics of modern students: <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/21748>
5. Denii V. (1998) Zhyttievi kryzy osobystosti [Life crises of the individual]. – Kyiv. [in Ukrainian].
 6. Yamnytskyi V. M. (2006) Rozvytok zhyttietvorchoi aktyvnosti osobystosti: teoriia ta eksperyment [The development of the vital activity of the individual: theory and experiment]. – Odesa: SVD Cherkasov M. P.
 7. Hall, N. C. (2019) Overview of Research on Emotions in Asian Learners and Educators: Implications and Future Directions. *Asia-Pacific Education Researcher*. 28(4), 363-370. [in English].
 8. Lessard, F. E. (2016) Enquete Sur La Sante Psychologique Etudiante – Monreal: Federation Des Associations Etudiantes Du Capus De L’universite De Monreal. [in French].
 9. Bokhonkova Yu. O. (2013) Psykhohohiia vperedzhuvalnoi stratehii povedinky osobystosti v sytuatsii zhyttievkykh zmin [Psychology of the forward-looking strategy of personality behavior in the situation of life changes]. Extended abstract of Doctor’s thesis. Kyiv [in Ukrainian].
 10. Frankl V. (1990) Chelovek v poiskakh smysla [Man in search of meaning]. – Moscva: Progress. [in Russian].
 11. Maslou A. (1999) Dal’niye rubezhi chelovecheskoy prirody [Far frontiers of human nature]. – Moscva: Smysl. [in Russian].
 12. Cheiko Ye. V. (2016) Psykhohohiia tsilisnosti osobystosti [Psychology of personality integrity]. – Kropyvnytskyi: tsentr «Ukr. vyd-vo». [in Ukrainian].
 13. Dvoretzkaya M. YA. (2004) Kontseptsiya cheloveka v religiozno-filosofskom uchenii Vostochno-khristianskoy Tserkvi Epokhi Srednevekov’ya: psikhologicheskyy aspekt [The concept of man in the religious and philosophical teachings of the East Christian Church of the Age of the Middle Ages: psychological aspect.]. Sankt-Peterburg: izd-vo RGPU im. A. K. Gertsena. [in Russian].
 14. Izard K. (1980) Emotsii cheloveka [Human emotions]. – Moscva: Izd-vo MGU. [in Russian].



KICHUK Antonina,

(PhD) Candidate of Psychological Sciences, associate professor,
Associate Professor of the Department of General and Practical Psychology,
Izmail State University of Guanitars, Izmail, Ukraine
E-mail: tonya82kichuk@gmail.com

PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF MODERN STUDENTS AS A RESOURCE OF PRODUCTIVE LIFE