

АНТОНІНА КІЧУК

Ізмаїльський державний гуманітарний університет, кафедра загальної та практичної психології, e-mail: tonya82kichuk@gmail.com

ДО ПИТАННЯ ПРО ОСОБЛИВОСТІ ВИМІРЮВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

АНОТАЦІЯ

У статті проводиться теоретичний аналіз психологічних досліджень, з опорою на результати яких уточнюється науковий статус понять «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «емоційне здоров'я», «психоемоційне здоров'я» особистості на віковому етапі раннього дорослішання.

s. 229-234

Наголошено на компонентно-структурному вияві психоемоційного здоров'я (аксіологічний, когнітивно-афективний, конативно-інструментальний, соціально-визначальний). Характеризовано підходи психологів, пов'язані із розробкою вимірювальних інструментів психоемоційного здоров'я особистості, на підґрунті яких запропоновано тест-опитувальник «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості», деталізовано особливості його створення та результати перевірки. Зроблено висновок відносно доцільності поглиблення наукових уявлень про вимірюваність психологічної ресурсності як основи психоемоційного здоров'я студентів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

психічне здоров'я, психологічне здоров'я, емоційне здоров'я, психоемоційне здоров'я здобувача вищої освіти

ВСТУП

За сучасних умов активізації емоційних факторів, котрі детермінують життєдіяльність особистості, актуалізується проблемне поле усіх складників її здоров'я; особливого загострення з них набувають психічне, психологічне, емоційне, психоемоційне. Якщо ж ще враховувати вікову своєрідність особистості на етапі раннього дорослішання, котрий здебільшого збігається із набуттям статусу студента, то значущість урахування специфіки у вище окресленій площині – важко переоцінити. З одного боку, йдеться про впливовість на пересічну людину екологічної кризи, що відбувається в сучасному глобалізованому світі, тиск медіумів на процес позитивної соціалізації особистості; тенденції до руйнації стереотипів сталого життєвого благополуччя через зниження її стресостійкості у процесі життєдіяльності за сучасних реалій, пов'язаних із COVID-19. З іншого ж боку, цілковито очевидною неспроможністю закладів вищої освіти опанувати прояви студентством явищ емоційного спектру. Щодо останнього, то і вітчизняні [Немченко Н., Токман А., 2015: С. 45], і зарубіжні [Lessard F., 2016] дослідники експериментальним шляхом установили кореляцію показників сильного нервового напруження у 30% тих, хто відчуває внутрішній дискомфорт і вдвічі менше – не відчуває; характеризуючи, зокрема, сегменти здоров'я студентів деяких університетів (Королівського та Монреаля), канадські вчені констатують в них депресивні симптоми – 16 % здобувачів вищої освіти Королівського університету мають діагноз «депресія».

Мета дослідження – уточнивши науковий статус понять «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «емоційне здоров'я», «психоемоційне здоров'я», здійснити аналіз методик діагностики та висвітлити деякі особливості авторських вимірвальних інструментів.

ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вивчення й узагальнення наукових джерел, у яких безпосередньо або опосередковано психологами осмислюються певні складники здоров'я особистості (М. Будіянський, С. Гвоздій, Т. Данчева, В. Савчик, О. Царькова та ін.), переконують у підвищенні дослідницької уваги до окреслених особистісних властивостей. Так, у контексті предметної специфіки курсу «Аліментарна валеологія» його розробники трактують психічне здоров'я як міру здібностей людини реалізувати і біологічну, і соціальну свою сутність [Руль Ю., Руль Н., 2014: С. 9]; щодо психологічного здоров'я, то зауважують, що воно, охоплюючи психічні процеси і механізми, стосується особистості в цілому. Визначаючи конструктивність означених міркувань, нам видається правомірним все ж брати до уваги параметр «одночасного утримання» у полі зору не лише процесів формування і становлення, а ще й перетворення, котре деякі вчені [Будіянський М., Данчева Т., 2010: С. 33-38] визначають самостійними і самодостатніми.

У контексті вищезазначеного принципово важливе значення, на наш погляд, набуває висновок учених про те, що розглядати людську природу не враховуючи силу емоцій означає вияв дослідником «прикрої короткозорості» [Гоулман Д., 2011: С. 18]. Розмірковуючи у цьому плані зазначається, зокрема, про те, що усвідомлення власних почуттів, уміння особистості розібратися в емоціях формує так звану «емоційну компетенцію»; позитивні ж емоції корисні для здоров'я, отож, доречно говорити про «емоційне нездоров'я», оскільки емоційні здібності не є «даністю». Відтак, зроблені вченими зауваги спонукають до уточнення сучасних наукових уявлень про конструкт «емоційне здоров'я».

Аналіз теоретичних праць (Р. Ассаджиолі, Д. Сичел, К. Стрижова, Гай Уінч, С. Фрайберг та ін.) дозволяє констатувати, що емоційно здоровою людиною робить здатність оцінювати й приймати свої емоції, спроможність допомогти собі повернутися до внутрішньої гармонії, завдяки якій і створюється можливість для повної самореалізації наявного потенціалу, підтримуючи себе в умовах відкритості до об'єктивної дійсності. Склалась думка з-поміж дослідників проблематики емоційного здоров'я відносно таких його маркерів: любов до себе, відкритість, комунікабельність, довіра. Вважається (зокрема, М. Гончаровим), що емоційне здоров'я (за змістом) є ширшим за поняття відсутності психічних розладів, адже йдеться і про наявність почуття власної гідності, вірив себе.

Принагідно зауважимо на тому, що в деяких наукових працях аналітичного характеру (Бреус Ю., Міляєва В., Тарабакіна Л. та ін.) робиться висновок, що емоційне здоров'я постає порівняно новим предметом соціально-психологічних досліджень; можна припустити, що саме цим пояснюється неоднозначність трактування і досить розширене визначення поняття «емоційне здоров'я». До прикладу, вважається, що в осмисленні людиною власного емоційного здоров'я особливо значущим є її уявлення про життєві перспективи, стратегії ділової взаємодії, спілкування з іншими, участь у групових і міжгрупових зв'язках [Тарабакіна Л., 2020].

У пошуку більш умотивованого трактування взаємозв'язку, взаємозалежності і взаємозумовленості вищекреслених явищ вважаємо за доцільне заангажувати поняття «психоемоційне здоров'я», трактуючи його як автономне й самодостатнє [Кічук А.: 2019]. Йдеться про інтегративну особистісну властивість студентства, що становить основу успішної життєдіяльності через розвиток його здатності як до суб'єктної активності у виробленні стилю емоційної саморегуляції, наближеного до гармонійного, так і досягати психологічне благополуччя та життєстійкості спроможністю розпізнавати і контролювати власні емоції й ідентифікувати та адекватно оцінювати психоемоційний стан інших. У психоемоційному здоров'ї особистості на віковому етапі раннього дорослішання розрізняємо аксіологічний, когнітивно-афективний, конативно-інструментальний, соціально-визначальний складники.

Зупинимось на аналізі певних його вимірювальних інструментів. Так, опитувальник «Ставлення до здоров'я» включає вимірювання за когнітивною, емоційною, поведінковою, ціннісно-мотиваційною шкалами, сукупність самооцінюючих відповідей за якими дає відомості щодо ставлення респондента до власного здоров'я [Токман, 2015]. Зауважимо, що «ставлення до здоров'я» не тотожне специфіці самого «здоров'я», хоча зв'язок між ними не підлягає сумніву. Методика «Орієнтована оцінка здорової поведінки» містить ряд питань відносно наявності шкідливих звичок та навичок здорового способу життя, за відповіді на які присвоюється певна кількість балів, таким чином надається оцінка ставлення до здоров'я. В контексті вивчення певних аспектів здоров'я людини можна скористатися «Аутоаналітичним опитувальником здорової особистості», який складається з 40 питань, а за результатами можна зробити висновок про етап особистісної зрілості, яка вважається автором основним показником здорової особистості [Коцан, 2011].

Водночас наявні й методики, які діагностують певні аспекти порушення здоров'я. Зокрема, опитувальник порушень здорової поведінки виявляє як загальний показник схильності порушувати здоровий спосіб життя, так і його складові (тяга до алкоголю, паління, порушень харчування, нехтування безпекою, низький самоконтроль, емоційна некомпетентність, поведінка саморуйнування, слідування модному іміджу на шкоду здоров'ю [Луценко, 2013].

Деякими авторами вимірювались певні аспекти саме психоемоційного здоров'я. Так, Н.О. Герьянська вивчала рівень психоемоційного здоров'я педагогів методом «від супротивного». Нею діагностувалися параметри синдрому емоційного вигорання і якщо вони були невираженими, то це свідчило на користь психоемоційного здоров'я педагогів, яке досліджувалося науковцем в умовах модернізації освіти. Відтак, компонентами, невираженість яких давала відомості щодо емоційного здоров'я були: емоційна виснаженість, цинічного ставлення до праці та об'єктів праці – колег, дітей тощо) та редукція професійних досягнень [Герьянская, 2008]. На нашу думку, емоційне вигорання людини безсумнівно може бути ознакою її психоемоційного не здоров'я, але не завжди лише за відсутністю емоційного вигорання можна стверджувати психоемоційне здоров'я особистості, тому діагностики лише показників емоційного вигорання для повного вивчення психоемоційного здоров'я, нам видається недостатньою. До того ж додатково вивчалися [Герьянская, 2008] кризогенні та фактори подолання професійних криз (О.М. Чоросова), що дало змогу дослідити соціальну природу психоемоційного здоров'я в професійній діяльності вчителя.

Л.В. Тарабакіна діагностувала емоційне здоров'я школярів з метою організації ефективного психологічного супроводу. Нею застосовано комплекси адаптованих меті дослідження методик. Зокрема, вона скористалася проєктивною методикою Артем'євої з використанням графічних фігур, авторською модифікацією методики незакінчених речень та кольороасоціативного експерименту, а також тестами тривожності Філліпса, агресивності Басса-Дарки, використовувались самозвіти школярів та аналіз мовлення, здійснюваного під час уроку [Тарабакіна, 2000: С. 20]. Злата Корольова запропонувала вивчати емоційне здоров'я за допомогою проєктивної методики «Тріщини»; автор запрошує переглянути досліджуваного малюнок, на якому зображені тріщини і додати певні елементи, щоб картина набула досить закінченого вигляду [Королева, 2005]. Методика (а це тест під номером 92) досить проста у виконанні, містить дешифратор окремих елементів малюнка та їх сукупності, що дозволяє певним чином встановити емоційне здоров'я.

Психоемоційне здоров'я часто вивчається в контексті дослідження здоров'я загалом. Колективом авторів пропонувалось досліджувати психоемоційне здоров'я пацієнток комплексно за допомогою тесту оцінки болю (візуальна шкала інтенсивності болю, опитувальник Мак-Гілла), шкали депресії Бека та Мінесотського особистісного опитувальника для виявлення психоемоційного статусу [Бабаєва, 2020].

Наявні методики комплексного визначення декількох різновидів здоров'я, також відмічено спроби авторів розмежовувати дані різновиди, досліджувати їх опосередковано – шляхом вивчення феноменів, що мають безпосереднє відношення до того чи іншого параметру здоров'я. Так, Н.В. Самусева зазначає важливість та інформативність використання експрес-тестів, застосування яких дозволяє швидко та необтяжливо для респондентів довідатися про стан їх здоров'я. Авторка наводить, зокрема, тест на визначення психічного здоров'я. Відповіді варіюють від «так» до «майже ніколи». Нею також обґрунтовано використання методики «Конфліктність» задля визначення соціального здоров'я людини. Варто зауважити, що певні питання даного тесту містять актуальну інформацію і щодо емоційного реагування людини (наприклад, «Як ви поставитеся до невдачі в лотереї?», «У черзі вам наступили на ногу. Що ви будете робити?» та ін.) [Самусева, 2015].

Таким чином, встановлено відсутність психодіагностичного інструмента, за допомогою якого можна було б прицільно вивчати саме психоемоційне здоров'я, а тим паче, який би відповідав нашому розумінню психоемоційного здоров'я, що вказує на доцільність його створення.

В чому полягали особливості створення та результати перевірки психометричних характеристик авторського тесту-опитувальника «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості»? По-перше, у наступності вже на етапі створення (апробація оцінки – індикаторів експертами в результаті пілотного дослідження, введення шкали неправди, спроможність визначати вираженість усіх складників психоемоційного здоров'я студента та обчислення загального рівня). По-друге, перевіркою психометричних параметрів створеної методики та використання в ході психологічного експерименту ще й паралельних методик. По-третє, зручністю математично-статистичної обробки отриманих первинних даних, яка проходила за допомогою програми SPSS 21.00 для Windows.

Отже, створений тест-опитувальник пройшов перевірку на надійність та валідність.

ВИСНОВКИ

Психоемоційне здоров'я сучасного студента може бути осмисленим у якості інтегративної особистісної властивості, котре набуває виключне значення на стартовому етапі «входження в професію». Основою психоемоційного здоров'я особистості у віковий період раннього дорослішання доцільно розглядати психологічну ресурсність, яка здебільшого формується у провідному виді діяльності – навчально-професійній. Перспективи подальших наукових розвідок лежать у площині доведення експериментальним шляхом вираженості психологічної ресурсності як основи психоемоційного здоров'я особистості студента закладу вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

- [1] Бабаева Э., Духин А., Абитова М. Психоземциональное здоровье и качество жизни пациенток наружным генитальным эндомитриозом. // Акушерство и гинекология: новости, мнение, обучение. М., 2020. Т. 8, № 3. С. 62 – 66.
- [2] Будянський М., Данчева Т. Розвиток та психологічне здоров'я особистості // Науковий вісник ДЗ «Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського». Одеса, 2010. № 9-10. С. 33 – 38.
- [3] Черьянская Н. Психоземциональное здоровье педагога в условиях модернизации образования // Сибирский психологический журнал. Новосибирск, 2008. № 29. – С. 86 – 89.
- [4] Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. М: АСТ: Астрель, 2011. 478 с.
- [5] Кічук А. Психоемоційне здоров'я сучасного студентства як ресурс продуктивної життєдіяльності // Директор школи, ліцею, гімназії. Спец. Випуск «Вища освіта України у контексті євроінтеграції до європейського освітнього простору. № 4. Кн. 2. Т. III (85). К., 2019. С. 113 – 123.
- [6] Королева З. «Говорящий» рисунок: 100 графических тестов. Екатеринбург: У-Фактория, 2005. 304 с.
- [7] Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
- [8] Луценко Е., Габелкова О. Опросник нарушений здорового поведения – новый инструмент для исследований в психологии здоровья // Вопросы психологии. М., 2013. № 5. С. 142 – 153.
- [9] Руль Ю., Руль Н. Аліментарна валеологія: навч. пос. ч. І. К.: ДП Вид. Дім «Персонал», 2014. 444 с.
- [10] Самусева Н. Самооценка состояния физического, психического и социального здоровья. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: Сб.н.тр. Минск: РИВМ, 2015. С. 190 – 191.
- [11] Тарабакина Л. Эмоциональное здоровье школьника в образовательном пространстве: монография. Н.Новгород: НГ, 2000. 168 с.
- [12] Токман А., Немченко Н. Психологія способу життя: Навч. пос. ч. І. К.: ДП Вид. Дім «Персонал», 2015. 344 с.

TO THE QUESTION ABOUT THE SPECIAL DIMENSION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS

ABSTRACT

The article provides a theoretical analysis of psychological research, on the basis of the results of which clarifies the scientific status of the concepts "mental health", "psychological health", "emotional health", "psycho-emotional health" of a person at the age of early adulthood. The component-structural expression of psycho-emotional health (axiological, cognitive-affective, conative-instrumental, social-determining) is noted. The approaches of psychologists related to the development of measuring tools for psycho-emotional health of a person are characterized, on the basis of which a test-questionnaire "Diagnosis of psycho-emotional health of a person" is proposed, the peculiarities of its creation and test results are detailed. The conclusion is made about the expediency of deepening scientific understanding of the measurability of psychological resources as a basis for psycho-emotional health of students.

KEYWORDS

mental health, psychological health, emotional health, psycho-emotional health of a higher education student

PYTANIE O CECHY POMIARU ZDROWIA PSYCHO- EMOCJONALNEGO UCZNIÓW

STRESZCZENIE

Artykuł zawiera analizę teoretyczną badań psychologicznych, na podstawie których wyniki wyjaśniają status naukowy pojęć „zdrowie psychiczne”, „zdrowie emocjonalne”, „zdrowie psycho-emocjonalne” jednostki w wieku wczesnej dorosłości. Nacisk kładzie się na składowe-strukturalne przejawy zdrowia psycho-emocjonalnego (aksjologiczne, poznawczo-afektywne, konatywno-instrumentalne, determinujące społecznie). Opisano podejścia psychologów związane z opracowaniem narzędzi pomiaru zdrowia psycho-emocjonalnego jednostki, na podstawie których przedstawiono kwestionariusz testowy „Diagnoza zdrowia psycho-emocjonalnego jednostki”, szczegółowo omówiono specyfikę jego tworzenia oraz wyniki badań. Wniosek dotyczy celowości pogłębiania naukowych poglądów na temat mierzalności zasobów psychologicznych jako podstawy zdrowia psycho-emocjonalnego uczniów.

SŁOWA KLUCZOWE

zdrowie psychiczne, zdrowie emocjonalne, zdrowie psycho-emocjonalne osoby ubiegającej się o wykształcenie wyższe