

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНІВ-
ПЕРШОКУРСНИКІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
Світлани ЖУРАВСЬКОЇ
4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної
психології
Андріана ЛЕГКА
Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2024 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів 2024

Журавська С. Особливості емоційної сфери особистості студентів-першокурсників

Робота містить ґрунтовний теоретичний аналіз вивчення студентства в період пізньої юності та ранньої дорослості та особливості впливу психоемоційної сфери студентів на діяльність студентів.

За допомогою психодіагностичних методик проведено емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери студентської молоді та вивчення особливостей взаємозв'язку з особистісними особливостями студентів-психологів.

Ключові слова: емоційна сфера, навчальна діяльність, студент-психолог, пізня юність або рання дорослість.

Zhuravska S. Peculiarities of the emotional sphere of the personality of first-year students

The work contains a thorough theoretical analysis of the study of students in the period of late youth and early adulthood and features of the influence of the psycho-emotional sphere of students on the activities of students.

With the help of psychodiagnostic methods, an empirical study of the peculiarities of the emotional sphere of student youth and the study of the peculiarities of the relationship with the personal characteristics of psychology students was carried out.

Key words: emotional sphere, educational activity, psychology student, late youth or early adulthood.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕМОЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ: АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
1.1. Особливості психоемоційної сфери людини.....	7
1.2. Психологічна характеристика студентства в період пізньої юності та ранньої дорослості.....	15
1.3. Особливості впливу психоемоційної сфери студентів на діяльність студентів.....	20
Висновки до 1-го розділу	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ	
2.1. Опис вибірки, методів та процедури дослідження	28
2.2. Аналіз особливостей та інтерпретація проведеного дослідження	32
Висновки до 2-го розділу	
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здобуття психологічної компетентності не лише сприяє гармонізації психоемоційної сфери, а й є запорукою формування особистої цілісності, що вкрай необхідне в нестабільних суспільних умовах. Молоді люди, що навчаються на психолога сьогодні вважають за необхідне турбуватися про власне благополуччя, стан особистого ментального здоров'я, що впливає на їх навчальну діяльність, емоційну, когнітивну, вольову сфери та взаємодію з іншими. Розуміючи власний світ емоцій та почуттів, мати розвинені навички вираження та розпізнавання емоцій інших, особа зможе вступати у здорові зрілі відносини та регулювати власну діяльність.

Однак психологічне благополуччя повсякчас підривають навчальні стреси (іспити, сесія, навчальний процес), суспільні катаклізми, пандемія, конфлікти, кризи. Також ці фактори впливають і на стан емоційної сфери студентів, саме тому проблема вивчення психоемоційної сфери серед молоді є вкрай актуальною, недостатньо вивченою. Стан емоційного благополуччя напряду впливає і залежить від емоційної компетентності, що є базовими вміннями та навичками для майбутньої професійної діяльності. Молодим людям важливо усвідомлювати та розуміти особливості психоемоційної сфери, знати як відновлювати втрачені ресурси та зберігати свій особистісний емоційний потенціал на шляху до становлення у професійній сфері, вміти протидіяти впливу негативних факторів на стан їхнього здоров'я.

Таким чином, **метою нашого дослідження** є теоретико-емпіричне дослідження особливостей психоемоційної сфери студентів-психологів першого курсу.

Об'єкт дослідження – психоемоційна сфера особистості.

Предмет – особливості емоційної сфери серед студентської молоді (на прикладі студентів-психологів).

Наша робота у реалізації має на меті вивчити наступні **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз особливостей психоемоційної сфери людини;
- 2) описати психологічну характеристику студентства в період пізньої юності та ранньої дорослості;
- 3) проаналізувати особливості впливу психоемоційної сфери студентів на діяльність студентів;
- 4) емпірично дослідити особливості емоційної сфери серед студентської молоді (на прикладі студентів-психологів).

Теоретико-методологічною основою роботи є праці науковців, психологів, вчених, що вивчали роль емоцій, психологічне здоров'я, психоемоційну сферу студентів в період навчальної підготовки до професійної діяльності: К.Левін, А.Маслоу, К.Саарні, Ю.Бромлей, Е.Еріксон, Т.Титаренко, А.Кічук, та інші.

З метою вивчення особливостей взаємозв'язку Я-концепції внутрішньопереміщених осіб з іншими психодіагностичними показниками нами були використано наступні психодіагностичні **методи та методики**: методика «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» Дембо-Рубінштейна (в модифікації А. В. Кічук); «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо, Л. Махолік (в модифікації Д. О. Леонтєва); 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кетелла; тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика діагностики емоційної спрямованості Б.І. Додонова; методика оцінки рівня реактивної й особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін).

Новизна дослідження визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу особливостей психоемоційної сфери студентів-першокурсників.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо особливостей емоційної сфери студентської молоді та вивченні особливостей взаємозв'язку з особистісними особливостями студентів-психологів.

Практична значущість дослідження пов'язана із важливістю розробки практичних рекомендацій для студентів, що здійснюють підготовку до формування професійно важливих якостей майбутнього психолога з метою підтримки та збереження психологічного здоров'я, а саме психоемоційної сфери як складової стану балагополуччя. Отримані результати дослідження також будуть корисні для психологічної підтримки студентської молоді в період їхнього особистісного розвитку та під час навчання.

Надійність та вірогідність результатів дослідження.

Дослідження забезпечувалась використанням валідних методів та методик, що розкривають мету, завдання дослідження.

Структура роботи. Робота розміщена на 54 сторінках комп'ютерного набору, містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕМОЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ: АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ

1.1. Особливості психоемоційної сфери людини

Розвиток особистості є безперервним процесом, де на кожному етапі життя та розвитку проявляється стан її психологічного здоров'я. Благополучність стану психологічного здоров'я забезпечує оптимальне функціонування здоров'я людини впродовж її онтогенезу, впливає на формування особистості [1]. Тому можна вважати, що особистість розвивається динамічно впродовж всього життя, стан її психоемоційного здоров'я визначається гармонією між раціональним та емоційним в людині.

Науковий інтерес до вивчення явища здоров'я студентів цікавив дослідників давно, але саме вивчення емоційного стану здоров'я повноти ще не досягло, відсутнє повне наукове тлумачення цього явища [23]. Але вважається, що психоемоційне здоров'я – інтегративна здатність людини, що призводить до досягнення успіху та має позитивний взаємозв'язок із суб'єктивною якістю життя [22].

Вважаємо за необхідне дослідити особливості емоційної сфери серед студентської молоді, оскільки процес їхнього онтогенезу (дорослішання) співпадає на період навчання, що є визначальним етапом у становленні та розвитку особистості, можливістю їх самореалізації. Саме детальне вивчення емоційної сфери студентів дозволить по-новому усвідомити значення емоційного, духовного дослідження, оцінити важливість розвитку емоційної здатності до пристосування до подій, що зазнають швидких змін впродовж життя, визначити діапазон хвилювань, які властиві на цей період, в період першого етапу дорослішання та формування власної особистості.

Психоемоційне здоров'я поєднує в собі і емоційний, і психологічний стан благополуччя, тому складається і з їхніх характеристик теж. Тоді як,

психоемоційна сфера включає соціальні, психологічні та духовні компоненти, що утворюють цілісність структури особистості.

Пізнання себе студентами на сьогодні відбувається через дефініції психологічного здоров'я, емоційного здоров'я та психоемоційної сфери [22].

Серед наукових досліджень розуміння студентами терміну здоров'я відбувається не лише через трактування фізичних характеристик, а й психічних, тобто здоров'я це не просто відсутність скарг на здоров'я, а усвідомлення важливості цілковитого благополуччя [32]. Тому під психологічним здоров'ям слід розуміти можливість людини регулювати власний психоемоційний стан, здатність адаптовуватися та змінюватися, бути активним та визначати внутрішню єдність.

Емоційні властивості здоров'я студентської молоді виявляють динамічні фактори та взаємопов'язані емоційні реакції, їх швидкість, інтенсивність та стійкість у навчальній діяльності. Також психічне здоров'я людини слід розуміти як деякий стан рівноваги, баланс між людськими потребами та потребами навколишньої дійсності [18].

На думку науковців психологічне здоров'я особистості варто розглядати як сукупність особистісних властивостей людини, що забезпечують розуміння власного потенціалу, прийняття себе, своєї унікальності та самоцінності, складовими якого є самопізнання та усвідомлення, що зумовлює можливе відновлення втрачених сил після важких подій, розуміння пережитих вражень та емоцій, усвідомлення власних мотивів поведінки [32].

Однією із важливих функцій психічного здоров'я є здатність тримати баланс між оточуючим і собою, що потребує активації внутрішніх резервів сил та ресурсів [12].

Актуальним залишається питання вивчення психологічного супроводу студентів в період їхнього формування та пошуку внутрішнього потенціалу в

період навчально-професійної діяльності. Саморозвиток виступає умовою наявності психологічного здоров'я.

Розглянемо деякі уявлення на природу психологічного здоров'я згідно психологічних напрямів.

Представники гештальт-терапії під психологічним здоров'ям особистості розуміють здатність людини приймати підтримку та знаходити власні ресурси для зцілення і відновлення. У гуманістичній психології психологічно здорову людину розглядають ту, яка може ідеально функціонувати, а в юнгіанстві – особистість із широким репертуаром ролей [18].

Багатоаспектиність явища психологічного здоров'я динамічно розвивається не лише в онтогенезі, а і разом з віком людини. Для того, аби дати визначення формуванню психоемоційної сфери як психологічної категорії, необхідно обумовити явища психологічного та емоційного здоров'я, його ролі гармонізації психоемоційної сфери.

При тлумаченні психоемоційного здоров'я людини важливо наголосити на значенні до самоконтролю, суб'єктності, регуляції емоцій. Психічна зрілість особистості також впливає на здатність до самоконтролю, аналізу власних вчинків та поведінки, взаємодії з іншими людьми.

Емпатія – ще одна важлива умова формування психоемоційного здоров'я. Саме емпатія слугує способом до формування здорових та успішних взаємин, сприяє кращому розумінню інших людей та являється рушійною умовою становлення у професійній діяльності. Через розвинену емпатію особистість стає активною у взаємодії з навколишніми людьми.

Емпатія для студентів-психологів є необхідною якістю, яка сприяє у налагодженні контактів з іншими та розвиває комунікативні навички. Емпатія

сприяє кращому розумінню, психологічний процес роботи протікає швидше та ясніше.

Однозначного погляду на трактування терміну психоемоційне здоров'я досі ще нема, але науковці з'ясували характерні складові. Тому про емоційне здоров'я людини можна говорити коли людина здатна: відновлюватися після стресових подій; пристосовуватися до нових ситуацій; тримати баланс між негативними та позитивними емоціями; опановувати себе та емоції; збагачувати життя емоціями. При активній взаємодії із соціумом та поповнюючи власний соціальний досвід, можна підтримувати емоційне здоров'я.

«Водночас залишається неоціненим дослідниками те, що критерієм емоційного здоров'я особистості доцільно вважати включеність у взаємодію із середовищем та самим собою, оскільки саме тут набувають віддзеркалення і її емпатія, і модальність емоційних образів інших, і осмисленість емоцій, і інтерес до справи, і переживання взаємності, і почуття дотичності до групи» [17].

Вивченням ролі емоцій в житті людини займалися чимало науковців, К.Левін, А.Маслоу та інші, визначали значення емоцій на внутрішній світ людини, можливість до регуляції поведінкою та діяльністю, підтримки рівноваги людського організму та попереджувального руйнівного характеру дефіциту або надлишку значимих чинників через переживання потреби [29].

Науковці вказують, що емоційне здоров'я притаманне тій людині, яка переживає позитивні і негативні емоції, контактує із соціумом, має розвинену емпатію та відчуває взаємність від соціальної групи.

Далі пропонуємо ретельно з'ясувати особливості формування психоемоційної сфери особистості. У деяких наукових працях психоемоційна

сфера набуває значення властивості, що пояснюється активацією особистісної властивості після певної життєвої події [1].

Психоемоційна сфера людини, будучи складовою психологічного здоров'я викликає дослідницький інтерес як об'єкт та функція свідомості, що реагує на ситуації та набуває певного змісту для людини через який формується ставлення до ситуації загалом.

У працях Г.Олпорта зустрічаємо тлумачення психологічного здоров'я як прагнення людини до процесу самоактуалізації та набуття життєвих цінностей [11]. На думку К.Саарні оптимальність психоемоційної сфери має залежність від емоційної компетентності, що виявляється у можливості до самостійності називати та розуміти власні переживання та емоції, проявляти їх в межах культурного оточення, приймати свої емоційні стани, регулювати прояв негативних відчуттів, бути емпатійним та розуміти інакшість переживаннявнутрішніх почуттів інших людей [12].

До емоційної компетентності також відносять можливість до самоконтролю, розуміння вербальних та невербальних проявів у поведінці та емоціях інших людей, готовність до здорової активності та формування стосунки з іншими людьми, спонукати себе, розвивати та досягати [12].

«Психоемоційне здоров'я особистості зрілого юнацького віку потрактоване як інтегративна особистісна властивість, котра становить основу успішної життєдіяльності через розвиток суб'єктної активності, спрямованої на вироблення наближеного до гармонійного стилю саморегуляції та яка забезпечує здатність студента розпізнавати і контролювати власні емоції і ідентифікувати й адекватно оцінювати психоемоційний стан оточуючих» [34]. Хоча психоемоційну сферу визначають як властивість особистості, її місце в структурі так і не було визначено.

Вивчення психоемоційного здоров'я в осіб зрілого юнацького віку (студентів) відбувається через провідну їхню діяльність, тобто навчання та активністю самих студентів. Цікавим для вивчення є взаємозв'язок між вибором професії студентів та їх особистісними характеристиками.

Вивчаючи особливості психоемоційної сфери людини важливо враховувати критерій віку людини. Так, для ранньої свідомості властиве формування самосвідомості, розуміння себе як особистості та власного місця у житті. При дорослішанні виникає розвиток рефлексії, розуміння своїх та інших людей емоцій та почуттів. Але поруч з цим виникає ризик глибшого проникнення у свій внутрішній світ, що спричиняє розрив контакту з зовнішнім світом та взаємодією з навколишніми. Сам соціум має велике значення у гармонійності емоційної сфери. Наприклад, підтримуючи соціальне здоров'я важлива емоційна повнота переживань, яка виникає у взаємодії з іншими.

Будучи динамічною категорією, емоційне здоров'я студентів часто підпадає під зміни за рахунок зовнішнього впливу (соціальний вплив, особливості умов навчання, вплив групи на людину). Дослідники наголошують на важливості саморегуляції, для збереження гармонійності у психоемоційній сфері, контролі психоемоційних процесів, що є можливим за умови зрілою особистості [13, 14].

Саморегуляція формується поступово: від неусвідомленої дії та керованої (усвідомленої) вольової сфери, що регулюється ціннісними змістами.

Функціонування психоемоційної сфери виникає через процеси самопізнання, розвитку, саморегуляції та ідентифікації в професійному виборі, дисципліні. Навчання у вищих закладах освіти є умовою та плацдармом для розвитку необхідних властивостей та умінь для

саморегуляції. А отже і формування психоемоційної сфери відбуваються в умовах впливу навчання на особистість самого студента.

Ще однією важливою умовою для формування психоемоційної сфери є безпека соціального середовища. Для студента таким є власне навчальне (освітнє) середовище, яке на сьогодні є інформаційно перевантажене [29].

Психологічне благополуччя – наступна умова для формування психоемоційної сфери, що тісно залежить від елементів життєстійкості. Варто наголосити, що саме позитивне ставлення студентів до свого психоемоційного здоров'я напряду залежить від їх життєстійкості, тоді як негативне відношення, самозвинувачення негативно відбиваються і на психоемоційному здоров'ї, і на життєстійкості.

У наукових працях дослідники також вказують на взаємозалежність між низьким рівнем самозвинувачення, високим рівнем життєстійкості та позитивним ставленням до свого психоемоційного здоров'я. Варто зауважити, від відношення до себе залежить стан психоемоційного здоров'я [22].

Ставлення людини до свого психоемоційного здоров'я може проявлятися з позиції: позитивно-активна (оптимальний рівень); активно-зацікавлена (адаптивний рівень); ситуативно-активна (приспосувальні можливості). Поруч з цим є найпоширеніші позиції ставлення до власного здоров'я: ситуативно-активна, при якій студенти відносяться до психоемоційного здоров'я лише за певними подіями, до яких треба пристосовуватися; і інша позиція, при якій студенти створюють самостійно майбутні життєвий шлях, де власне здоров'я виступає самоцінністю та займає значиме місце.

Сучасне трактування психоемоційної сфери вказує на динамічну її особливість, де притаманна і ресурсність для людини, що зберігає складові

компоненти Я-концепції, особливо у стресових умовах студентського життя, та з іншої – визначає соціальні ролі студента у суспільстві.

Процес розвитку та формування оптимального психоемоційного здоров'я студента проявляється у його прагненні до самопізнання, розуміння власних потреб та турботі про збереження емоційної стійкості та стабільності. Така модель вважається цінністю, що має зрозуміти особистість. Психоемоційне здоров'я має взаємозалежність із складовою Я-концепції – самосвідомістю особистості [24].

Психоемоційне здоров'я – складне явище, інтегративна властивість особистості, її самоцінність, що впливає на нормальне функціонування особистості, вимагає відновлення та зміцнення.

Студенти-першокурсники, та інші, можуть сприяти зміцненню власної психоемоційної сфери через розуміння власних емоцій, самопізнання та прагнення зберігати гармонію. Але весь процес формування розпочинається із самопізнання: пізнання навколишнього середовища, накопичення знань, можливостей, відомостей про середовище.

Самопізнання студентів відбувається через процес вивчення себе у діяльності та спілкуванні, розвитку та корекції свого «Я-образу», формуванням самосвідомості [26]. Самопізнання також відіграє значення і в професійній ідентичності, де особистість досліджує себе, свої бажання та потреби, співвідносить їх із соціальними зразками, вивчає свою Я-концепцію, розуміє фактори, що перешкоджають у професійному розвитку та досягненнях, навчанні. Саме такий підхід стимулює до змін, розвитку та самореалізації.

Пізнавати, розуміти, розпізнавати, приймати власні емоції та вміння – спосіб пізнати власну психоемоційну сферу, що призводить до здорової емоційної поведінки та вираження емоцій. Для відновлення та зберігання

психоемоційної сфери використовують наступні механізми: соціалізація (сприяє гармонізації психоемоційної сфери та формування соціального Я); адаптація (притосування до динамічних змін суспільства та навчальних умов); саморефлексія (поглиблення уявлень про власне Я, його розширення та удосконалення). Також до механізмів зміцнення психоемоційної сфери студентів належить вміння до цілепокладання, навички розпізнавати власні емоції.

Отже, формування та функціонування психоемоційної сфери студентів залишається актуальним питанням вивчення, оскільки на початку навчальної діяльності студентська молодь ще не здатна усвідомлено справлятися із власними проблемами. Це пов'язано з відсутністю чіткої позиції та невизначеності як у професійній, так і особистісній психічній нестійкості.

1.2. Психологічна характеристика студентства в період пізньої юності та ранньої дорослості

Проблема вивчення психоемоційного здоров'я студентів привертала увагу багатьох дослідників, але на сьогодні залишається досі актуальною і вимагає глибшого аналізу, вимагає дослідження його структурних компонентів.

Психоемоційна сфера визначається цілісною структурою, стійким утворенням, що допомагає адаптивності особистості, притосуванню до собистих та соціальних потреб.

На кожному віковому етапі розвитку особистості психоемоційна сфера зазнає корективів у своїй структурі. Так, в період юнацького віку (зрілого його періоду) визначальним є професійна ідентичністю юнака, де особа випробовує свої здатності та займається пошуком шляхів реалізації особистого потенціалу.

Період 17-23 років (зрілий юнацький вік) співпадає з періодом навчання у вищому навчальному закладі. Хоч дослідники Ю.Бромлей та Е.Еріксон вважають цей час періодом дорослішання, тоді як інші дослідники вважають цей період важливим відрізком у професійній ідентичності. Для цього вікового етапу характерний розвиток самосвідомості та самоконтролю [21, 24, 26].

Питання здоров'я особистості є основою для людської активності та самореалізації, розвитку творчого мислення, що є запорукою становлення як спеціаліста в період зрілої юності. Характерним для формування психоемоційного здоров'я в цей час є необхідність пошуку істини, вибудовування ціннісної системи та становлення зрілості.

Дослідники вивчають складові для поглиблення феноменології психоемоційного здоров'я через вивчення компетентнісного потенціалу, соціоцентричного, людинозорієнтованого та діяльнісного підходів, що збігається із віковим етапом статусу студента.

Оскільки стан психоемоційного здоров'я змінюється в процесі вікового розвитку, важливо дослідити звязки компонентів здоров'я із особистісними властивостями студентів, щоб можна було узагальнити характерні аспекти психоемоційного здоров'я студентів.

Згідно наукових розвідок А.Кічук було з'ясовано наступні компоненти психоемоційної сфери [16, 17, 18]:

1. Аксиологічний чинник, що є основою встановлення цілей, відповідаючи ціннісній структурі особистості.
2. Когнітивно-афективний, який відповідає за передбачення людиною наслідків прояву тих чи інших емоцій.
3. Конативно-інструментальний. Слугує для усвідомлення та регулювання емоціями через змістовну емоційну саморегуляцію.

4. Соціально-визначальний компонент, який орієнтований на отримання особистістю позитивних емоцій від життя та діяльності.

Аксіологічний (ціннісний) компонент психоемоційної сфери відображає позицію студента в його життєдіяльності, яка проявляється через його емоції, відчуття та стани. Когнітивно-афективний компонент відображає «значущість переживань емоційно-інтелектуальної єдності». Тобто цей елемент відповідає за усвідомлення наслідків своїх емоцій та готовність узгоджувати свої емоційні прояви із соціальними нормами та брати за них на себе відповідальність [16].

Конативно-інструментальний елемент, що дбає про регулювання усвідомлюваних та неусвідомлюваних потягів особистості, та за допомогою саморегуляції та пізнання себе об'єднує в автономну властивість – психоемоційне здоров'я, а також обумовлює регуляцію неусвідомлюваних психічних процесів.

Соціально-визначальний компонент визначає емпатичну здібність особистості розуміти емоційний стан оточуючих, здатність студента на відгук та подолання перепон у спілкуванні та емоційних реакцій, спираючись на бажання отримати позитивні емоції [18].

Така емоційна грамотність та розвинена рефлексія виникає за умов емоційної гармонії, комфорту та стабільності. Такий підхід демонструє залежність із особистими характеристиками студентської молоді, які сприяють внутрішнім властивостям емоційної регуляції, можливості до цілопокладання та самопізнання, здатності зберігати гармонійність психоемоційної сфери.

Психоемоційне здоров'я також володіє внутрішніми ресурсами, які допомагають йому бути стійким: емоційна зрілість людини, повнота життя, задоволення від навчання, розуміння власних емоцій.

Психоемоційна сфера окрема властивість особистості, яка вирізняється унікальністю, неалежністю. У своїх працях Т.Титаренко розкриває взаємозв'язок цих складових елементів, вважаючи тісність зв'язку між психоемоційною та психологічною сферами [32].

Через складність етіології психоемоційна сфера вивчається через характерні психологічній та емоційній сфері компоненти. До таких елементів психологічного здоров'я належить: спонукальний, інформаційно-пізнавальний, результативно-вольовий. Функціями емоційного елемента у психологічному здоров'ї є: емоційна регуляція, оцінка адекватності поведінки, домінування позитивних емоцій над агресивними намірами.

Індикатором стабільності здоров'я також є не лише емоційне благополуччя, а і позитивні переживання впродовж людського життя. Емоційна сфера також набуває значень стабілізатора стану особистості.

До компонентів психоемоційного здоров'я належить: рух до цілей; розуміння своїх емоцій та усвідомлення станів інших людей; накопичення соціального досвіду та взаємодія із соціумом; незалежність та прагнення самореалізації [32, 35].

Деякі особистісні особливості, такі як: самовдосконалення, пізнання себе та розвиток, відкритість новому досвіду впливає на психоемоційне здоров'я студента.

На основі теретичного вивчення проблематики емоційної сфери студентів, розуміємо актуальність дослідження, де і студенти усвідомлюють важливість та цінність соціальної контактності, спрямовані до реалізації своїх цілей та усвідомлюють власні емоції та переживання.

Подібні проблеми характерні не лише для студентів першого курсу, а і для випускників, їх вплив на професійну діяльність пов'язані із професійним становленням, проявляється також у соціальному житті, внутрішньому

комфорту. Також для вивчення та розуміння психоемоційного здоров'я важливо досліджувати саоідентифікацію, що є важливою у становлення особистості у професії [34].

Тож, цей компонент розуміють як можливість відчувати та усвідомлювати власні емоційні стани та відчуття оточуючих, які можуть бути навіть невиражені, а також передбачати наслідки прояву емоцій інших людей, емпатія.

Емпатія один із важливих емоційних компонентів психоемоційної сфери, що передбачає здатність ідентифікувати себе з іншими, відчувати свій стан та емоції і іншої людини, розвиваючи при цьому поведінку співучасті.

Психоемоційну сферу особистості досліджують через змістові характеристики: індивідуально-психологічний, соціальний та духовно-смысловий. До кожного із них належать певні компоненти, що складають психоемоційну сферу.

До індивідуально-психологічного компоненту належать різні емоційні спектри індивіда, глибина переживання емоцій та саморегуляція особистості як здатність до регуляції міри переживання.

Соціально-психологічний компонент включає взаємодію із навколишніми, соціумом та виявляється через почуття альтруїзму, емпатії, співпереживання.

Духовно-смысловий компонент включає задоволеність людиною від життя, а у випадку дослідження студентів – навчально-професійної діяльності, цінностей, що впливають на здатність до цілепокладання.

Властивостями емоційних компонентів психоемоційної сфери є: здатність розуміти та пізнавати свої емоції; саморегуляція та контроль стабільності психоемоційної сфери; адекватна оцінка власної та чужої поведінки, з умовою збереження та турботи про психоемоційне здоров'я [29].

Психоемоційна сфера також відіграє значення при необхідності адаптації студента у навчальній діяльності. Вивчення компонентів психоемоційного здоров'я вказує на виділені критерії збереження його, а також систему емоційної регуляції студентської молоді.

Психоемоційне здоров'я також виявляє механізми його збереження, стабільності та рівноваги, які використовуються при стресових ситуаціях та впливі на емоційний стан.

Отже, вивчення структури дозволяє усвідомити та дослідити рівень властивості особистості, розрізнити нездорову від оптимальної сфери та благополуччя. Деякі компоненти відрізняються нездоров'ям, що є наслідком роботи внутрішніх процесів, недостатності регуляції чи взаємодії з оточенням.

1.3. Особливості впливу психоемоційної сфери студентів на діяльність студентів

Період навчальної діяльності студентів відіграє важливу роль у становленні та формуванні особистості, розвиваються соціальні навички спілкування, збільшується репертуар соціальних ролей та інших важливих особливостей, властивих для періоду зрілого юнацького віку. Хоч цей віковий етап розвитку є досить суперчливим, проявляються кризові особливості характеру, які по особливому виявляються і в психоемоційній сфері.

В цей час у студентів спостерігається підвищена чутливість до прийняття протиріч, потреби у спілкуванні, досягнення цілей та характерні труднощі у набутті самостійності щодо особистісного подальшого розвитку і пошуку професійного визначення.

Довгий час дослідників цікавило вивчення професійних якостей необхідних для становлення фахівця, зосереджувалась увага на взаєминах людини із соціумом, а вивчення психоемоційної сфери, формування ціннісних

орієнтацій, мотивація, залишалися мало дослідженими. Сьогодні ця ситуація дещо змінюється, проте й надалі залишається дефіцит відомостей і знань щодо значимості студентського періоду на психоемоційне здоров'я.

Вивченням причин дисгармонії психоемоційної сфери сучасних студентів займалася українська дослідниця А.Кічук, яка наводить наступні головні причини: соціальна неспроможність бути успішним в сучасних змінних умовах, включно із проблемами, пов'язаними із навчальними досягненнями, невизначеність у життєвих орієнтирах, інтимно-особистісні переживання у зв'язку із матеріальним станом і його вірогідною нестабільністю у майбутньому [18].

Вважається, що суттєвих змін у своєму розвитку зазнає людина у період раннього дитинства, а ось період дорослішання збігається із навчанням у вищому навчального закладі, в статусі студента. Особливого значення та усвідомлення важливості психологічного здоров'я набувається серед студентів, що навчаються власне на психолога. Саме психологічне здоров'я являється індикатором стану людини, що істотно впливає на навчальну діяльність, професійний вибір та майбутню практичну діяльність, що пов'язана із активною роботою з людьми, їх емоційним та психологічним станом.

Така сфера роботи зачасту протікає напружено, супроводжується відсутністю ясності. Тому ефективність її залежить від індивідуальних якостей самого психолога, що вимагає від майбутнього фахівця психолога саморозвитку, професійного успіху та нормативно стійкої психоемоційної сфери [27].

Емоційна сфера є важливою у нормальному функціонуванні, визначає стан самопочуття людини та здатності долати життєві труднощі. Важливо знаходити способи гармонізації психоемоційної сфери саме у період

студентства, оскільки це сприятиме і досягненню успіху в професії, і досягненні гармонії особистісного емоційного стану.

Саме тому емоційна сфера має значний вплив на діяльність та стан студента, його самопочуття, суспільні контакти та соціальні взаємодії, реалізацію. Пропонуємо проаналізувати чинники впливу на емоційну сферу студентів в період навчальної діяльності, оскільки питання здоров'я для студентської молоді є вкрай важливими в період їхнього становлення [30].

Зріла юність як період професійного становлення для студентської категорії відіграє важливу роль, сприяє формуванню ціннісних орієнтирів, навчає аналізу минулих досягнень та спонує до переосмислення власної поведінки, пошук нових способів реагування в нових стресових умовах, підвищення конкуренції під час навчання.

У період навчання та професійної ідентичності у студентів збільшується тривожність, що впливає на зміни суб'єктивного благополуччя, ситуації здачі екзаменів викликають страх, фрустрацію у самореалізації та досягненнях. Ці чинники безумовно підривають емоційну сферу студентів, через що підсилюється необхідність дослідження її саме в період студентства.

Переживання стресових ситуацій під час навчальної діяльності викликає емоційне напруження та пригнічує психологічний та психоемоційний стан. В той же час, власне емоції являються впливовими у особистісній активності, які здійснюють вплив на досягнення успіху, дії, цілепокладання та реалізації. Навколишнє середовище діє на особистість студента та впливає на психоемоційний стан, що розглядалося нами раніше.

Не можемо не згадати про роль і вплив на структуру емоційної сфери медіа та соціальних мереж, які є ще однією окремою реальністю, яка так популярна серед сучасних людей. Негативний вплив останнього безапеляційний: емоційна залежність від гаджетів, інтернету, неправдива

інформація в змі та медіа просторі, онлайн насилля та інше. Ці фактори здійснюють вплив на стресостійкість молодого людини [33].

У деяких наукових працях вказують на тлумаченні здоров'я через фактор емоційної стійкості [26]. При цьому дослідники наголошують, що спосіб життя студентів частіше не супроводжується турботою про свій стан. Натомість життєсткість допомагає регулювати емоції різних направленостей, а також має негативний взаємозв'язок з психопатологічними факторами [37].

Тому під психологічним здоров'ям варто розуміти не лише гармонійний стан існування, а і можливість переносити тривалий стрес, зберігаючи при цьому свою емоційну стійкість та продуктивність у діяльності.

Серед найпоширеніших стресових факторів, що впливають в період навчання першокурсників (і випускників теж) належить: зміна звичного середовища; нові вимоги до навчання; адаптивність та самовизначення.

Складання іспитів зачасту викликає тривогу у студентів, що теж впливає на їхню емоційну сферу. Довготривала напруженість змінює психоемоційний стан людини, виникають зміни у самопочутті студента, результатах його навчальної діяльності, психоемоційній сфері як наслідок [37].

Для ретельнішого дослідження психоемоційної сфери та її впливу на діяльність студентів, важливо проаналізувати типові особливості та характер студентської діяльності, властиві їй характеристики, що є впливовими на емоційну сферу. Тут важливо проаналізувати компоненти психоемоційної сфери:

1. Когнітивні (знання, уміння, інтелектуальні дії та ін.);
2. Особистісні (Я-концепція, мотивація, ціннісні орієнтації);
3. Комунікативні (довіра, контактність, обізнанність у комунікації);
4. Регулятивна складова (активність, самоконтроль, цілепокладання);
5. Професійна (базові навички, професійні якості, компетенції) [17].

У професійному становленні важлива професійна складова, до якої відносять професійні якості, знання та фахові компетентності. Важливими залишаються також самоконтроль, емоційна стабільність та регуляція, баланс між професійним та особистим. Готовність до професійної діяльності психолога формується завдяки двом факторам: перший – це суб'єктність, другий – психологічна зрілість людини [9].

Психологічна зрілість тут слугує індикатором емоційного стану людини, її спроможності приймати самостійно рішення. До психологічної зрілості належить особистісна, інтелектуальна, емоційна та соціальна зрілість [1].

Поступовий розвиток суб'єктності впливає на здатність особистості до контролю над внутрішніми переживаннями. Але перед усім, суб'єктність означає готовність людини до самовизначення та самореалізації. Останнє передбачає постійну саморефлексію, прийняття минулого досвіду.

Вивчаючи психологічну діяльність студенти розширюють та усвідомлюють власну Я-концепцію, яка спостерігається у впевненості, оптимізмі, проявляється під час освітньої активності, формується в час освітньої підготовки.

Тема переживань теж привертає увагу дослідників. Оскільки переживання на відміну від емоцій та почуттів, є більш стійкими, пов'язані більше з навчанням. Варто наголосити, що емоційне здоров'я важливе не лише в період статусу студента, а є самоцінністю впродовж життя.

Згадувана дослідниця А.Кічук у власних дослідженнях наголошує на важливості підтримки благополуччя через студентську активність, що виникає у здатності до емоційної саморегуляції та контролю впливу соціальних факторів на психоемоційну сферу [16]. Досягнення такого благополуччя стає можливим за допомогою технік самонавіювання, розслаблення, зняття

напруги. Саме турбота і підтримка психоемоційного здоров'я допоможе у стресових ситуаціях, стане ресурсним у подоланні негативних подій життя.

Деякі науковці досліджуючи емоційну сферу студентів пропонують розуміти під психологічним здоров'ям не відсутність хворіб, а стан благополуччя людини, що враховує потреби особистості [35].

Стан суб'єктивного благополуччя розглядається через призму особистісних оцінок, готовності до приймання нового досвіду, через вияв індивідуальності та взаємодії із навколишнім середовищем. Критеріями суб'єктивного благополуччя є відчуття щастя та задоволення у житті, успішність та благий стан [26].

Подібне вимагає від людини активної поведінки, прагнення до самореалізації та досягнення відчуття благополуччя. Такий стан здоров'я являється маркером задоволеності у житті тепер і у майбутньому.

Збільшення впливу інформаційного ресурсу негативно відображається у розвитку людини, зумовлює не лише надлишок інформаційного потоку, а і сприяє отриманню адаптаційного зриву [27]. Такий чинник особливо впливовий саме в період раннього дорослішання, впливаю на психоемоційну сферу студентів, вимагає від них активності до протидії потоку інформаційного впливу.

Науковці досліджуючи вплив гаджетів на емоційну сферу студентів дійшли висновку, що часте використання пристроїв підвищує тривожність та впливає на незадоволеність своїм життям, викликає негативні емоції, відчай, апатію. Підвищена тривожність у студентів проявляється у втраті віри у власні сили, відчувають невпевненість, що підриває стан їхнього психоемоційної сфери. Студенти, що часто активні в соціальних додатках, мережах, грають ігри, мають погіршення у фізичному стані, не висипаються, і як наслідок відчувають складнощі у навчальній діяльності, роздратовані [37].

Хочемо наголосити, що зміни психоемоційної сфери студентів зазнаються не самим використанням гаджетів та інтернету, а відсутністю навичок інформаційної гігієни та споживання контенту. Тому студентам важливо освоїти правила інформаційної гігієни, навчитися контролювати час у пінформаційному просторі споживання, розуміти технології використання контенту та його впливу на емоційний, психологічний та фізіологічний стани. Усвідомлювати мотиви користування гаджетами, контролювати час перебування в них, розуміти емоції, які виникають при перевірці соціальних мереж.

Важливо допомогти студентам знайти ті способи і шляхи, які допоможуть підтримувати, покращувати та контролювати стан психоемоційного благополуччя. Створення належних умов для студентської активності та взаємодії у закладі навчання – ще один спосіб турбуватися про психоемоційний стан студентів та його стабілізації [21].

Виявлено, що найбільш стресовим періодами для студентів під час навчання є початок та кінець навчального року, саме тому важливо супроводжувати студентську молодь в період їх навчання та сприяти оптимальному процесу професійного становлення, допомагати знайти ресурс для реалізації та активності [9, 25].

Висновки до 1-го розділу

Отже, розглянувши особливості психоемоційної сфери студентів-першокурсників виявлено, що суб'єктивне благополуччя їхнього стану є важливою умовою формування особистісних якостей та емоційної сфери майбутнього психолога. Зокрема розглянули особливості періоду пізньої юності та ранньої дорослості як періоду процесу підготовки фахівця до професійної діяльності в умовах навчання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

2.1. Опис вибірки, методів та процедури дослідження

З метою вивчення особливостей психоемоційної сфери студентів-першокурсників було проведено психологічне дослідження, у якому взяли участь 50 досліджуваних, віком 17-20 років. Дослідження проводилося у Інституті управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ серед здобувачів вищої освіти першого курсу спеціальності «Психологія».

Перед початком дослідження студенти пройшли інструкцію щодо виконання завдань, ознайомилися із цілями дослідження.

Для проведення психологічного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що на наш погляд є достаніми для вивчення емоційної сфери студентів.

Для виявлення компонентів психоемоційної сфери студентів-психологів була використана методика «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.В. Кічук). В основу опитувальника була взята методика, створена Дембо-Рубінштейном. Методика складається із 40 тверджень, які дозволяють виявити відношення досліджуваних до них за наступними відповідями:

- «Безумовно, так»;
- «Скоріше так, ніж ні»;
- «Складно сказати, буває по-різному»;
- «Скоріше ні, ніж так»;
- «Безумовно, ні».

Дана методика виявляє наступні показники емоційної сфери: аксіологічний, когнітивно-афективний, конативно-інструментальний та соціально-визначальний показник емоційного здоров'я. Отримані бали за показниками вказують на рівень загального емоційного здоров'я досліджуваного. [17].

Для виявлення смисложиттєвих орієнтацій студентів-психологів була використана методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва (на основі роботи «Ціль у житті» Д. Крамбо, Л. Махоліка). Тест містить 20 пар протилежних тверджень. І сприяє виявленню загального рівня усвідомлення у житті, містить субшкали (життєві орієнтації людини): задоволеність самореалізацією, наявність цілей у житті та насиченість життя. Також у тесті представлені два фактори локусу-контроля, що досліджують сенси життя досліджуваних, цілей, відчуття успіху своєї реалізації та активності, демонструє здатність людини прогнозувати своє життя надалі.

Осмисленість життя виявляється в тесті за наявністю цілей в житті людини, які дають поштовх її діяльності, проживання власного життя із задоволенням, адже воно продуктивне, насичене та має сенс. Впевненість досліджуваного у власних силах впливати на життя, досягати поставлених цілей в майбутньому, в теперішньому переживати емоційну насиченість та не повертатися до минулого – також фактори усвідомлюваності життя.

Відома методика 16-факторного особистісного опитувальника Р.Б. Кетелла [36], що досліджує особливості людини, інтереси, схильності та емоційні властивості досліджуваних. У нашому дослідженні ми використовували фактор С, до якого належить емоційна лабільність, стабільність, працездатність та можливість впливати на ситуацію. За допомогою тесту досліджували і вторинні фактори: тривожність, домінантність та емоційну лабільність. Для подальших досліджень ми

використовували фактор С. До нього входить аспект емоційної стабільності, що функціонує паралельно з емоційною стабільністю, стабільною працездатністю, усвідомленим керуванням ситуацією [36].

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка була використана для виявлення деяких дезадаптивних особистісних особливостей студентів: тривожність, агресивність, емоційне напруження. Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Методика має структуру теста та складається з 40 питань з трьома варіантами відповіді, що розділені на чотири блока.

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна була використана для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності, що впливає на поведінку та самопочуття студентів-психологів. Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Методика діагностики емоційної спрямованості Б.І. Додінова була використана для визначення типу емоційної спрямованості особистості. Методика у своїй структурі має 50 тверджень з чотирма варіантами відповідей:

- «Безумовно так»;
- «Мабуть, так»;
- «Мабуть, ні»;
- «Безумовно ні».

В результаті дослідження виокремлюються такі емоційні спрямованості студентів: альтруїстична, комунікативна, глористична, праксична, пугнічна, романтична, гностична, естетична, гедоністична та акизитивна. Де альтруїстична спрямованість характеризує бажання та потребу допомагати людям, комунікативна – потребу особистості у спілкуванні, глористична – в самоствердженні, самореалізації та признанні успіху зі сторони, праксична – в бажанні діяльності, її успішності чи неуспішності, пугнічна – в потребі пережити ситуацію небезпеки та пов'язані з нею емоції, романтична – в прагненні відчувати емоції, що виникають при переживанні чогось незвичайного, з чим ще не зіштовхувалась людина, гностична – потреба в отриманні емоцій та задоволення від нових знань, акизитивна – бажання пережити ситуацію накопичення, колекціонування, естетична – в отриманні емоцій в перебуванні в гармонії з оточуючими, гедоністична – в переживанні емоцій, пов'язаних із тілесним комфортом.

2.2. Аналіз особливостей та інтерпретація проведеного дослідження

В основу нашого дослідження взято за важливе виявити взаємозв'язок між особистісними характеристиками особистості (ціннісні орієнтації, емоційна спрямованість, особистісні властивості) та структурою психоемоційної сфери студентів-психологів. До компонентів психоемоційної сфери належить аксіологічний показник, когнітивно-афективний, соціально-визначальний та інструментальний показники.

Дослідження такого взаємозв'язку в перспективі допоможе знайти шляхи надання психологічної допомоги та супроводу у підтримці та збереженні психоемоційного здоров'я. Такий підхід вважаємо важливим, оскільки стресові умови навчання та переживання інших подій впливає на загальний стан студентів, у відповідності до їх прояву особистісних особливостей.

Для дослідження взаємозв'язку між компонентами, що нас цікавить ми використовували коефіцієнт кореляції Пірсона (див.таб.2.1.)

Таблиця 2.1

Результати взаємозв'язку компонентів емоційної сфери та особистісних особливостей першокурсників

Особистісні особливості	Показники психоемоційної сфери				
	АПЕС	КАПЕС	КПЕС	СВПЕС	ЗРПЕС
MD	-	0,766**	0,585**	0,512*	0,578**
A	0,635**	0,583**	0,627**	0,623**	0,665**
B	-	-	0,720**	-	0,684**
C	0,711**	0,635**	0,645*	0,672**	0,519*
E	-	0,720**	0,513*	-	-

F	0,669**	0,664**	0,719**	-	-
G	-	-	-	0,721**	-
H	0,519*	0,713**	-	0,672*	0,554**
L	-	-	-	-	0,669**
M	0,657**	-	-	-	0,519*
N	-	-	0,645**	0,751**	0,586**
O	0,518*	-	-	-	-
Q1	-	-	-	-	0,511*
Q2	-	-	-	0,613**	-
Q3	0,653**	0,529*	0,590**	-	-
Q4	-	-	0,612**	-	-

Примітка 1. компоненти психоемоційної сфери: аксіологічний (АПЕЗ); когнітивно-афективний (КАПЗ); конативно-інструментальний (КІПЕЗ); соціально-визначальний(СВПЕЗ); загальний рівень (ЗРПЕЗ); Особистісні особливості: MD – адекватність самооцінки; А – замкнутість-товариськість; В – інтелект; С – емоційна стійкість-нестійкість; Е – підпорядкованість-домінантність; F – стриманість-експресивність; G – чутливість-висока нормативність поведінки; H – нерішучість-сміливість; L – довірливість-підозрілість; M – практична розвинуть-уява; N – прямолінійність-дипломатичність; O – впевненість у собі- тривожність; Q1 – консерватизм-радикалізм; Q2 – конформізм-нонконформізм; Q3 – низький самоконтроль-високий самоконтроль; Q4 – розслабленість-напруженість.

З отриманих даних спостерігаємо наступне: існує взаємозалежність між аксіологічним компонентом емоційної сфери і особистісними характеристиками: експресивність – екстраверсія – товариськість – самодостатність – сила Я – високий самоконтроль – впевненість у собі – сміливість 0 емоційна стабільність.

Для першокурсників основними чинниками, що підтримують їхній стан благополуччя та емоційної сфери є емоційна стійкість та зрілість, відкритість, життєрадісність, бажання до соціальних контактів, потреба в близькості стосунку. Емоційна стабільність та самоконтроль підвищують прагнення студентів до досягнення власних цілей.

Когнітивно-афективний компонент продемонстрував тісний зв'язок із: високим інтелектом, самооцінкою, домінантністю, самоконтролем та вмінням до розслаблення. За допомогою цього компоненту людина має можливість прогнозувати наслідки своєї поведінки та емоцій, що пов'язано із здатністю до саморегуляції, вміння контролювати себе та бути усвідомленим у плануванні. Також характерний високий рівень дисципліни та нормативності. Такі показники є маркерами здоров'я емоційної сфери.

Результати взаємозв'язку конативно-інструментального показника із особистісними особливостями наступні: високий рівень інтелекту та самооцінки, контроль власних бажань, проникливі, товариські, експресивні, відсутнє почуття провини, гнучкі, емоційно стабільні та спокійні. Цей показник психоемоційної сфери розкриває зміст емоційної саморегуляції людини. Зв'язок високої самооцінки та контролем власних бажань демонструє здатність особистості до саморегуляції. Ці прояви необхідні для підтримки емоційної регуляції людини.

Позитивну кореляцію також видно між показником емоційного здоров'я соціально-визначальний компонент та загальним рівнем здоров'я: високі значення у самооцінці, інтелекті, товариськості, самоконтролі та нормативності поведінки.

Отримані дані взаємозв'язку компонентів емоційної сфери та особистісних особливостей першокурсників вказують на необхідність переживання позитивних емоцій у житті студентами-психологами, які

проявляють дружелюбність, розслаблені, що складає основу здоров'я психоемоційної сфери студентів.

Для виявлення наступних взаємозв'язків проаналізуємо компоненти емоційної сфери студентів-психологів та смисложиттєвих орієнтацій.

Досліджуючи емоційну спрямованість досліджуваних було виявлено значення важливості мотивації у діяльності студентів, оскільки саме так людина задовільняє свої потреби та емоції, що є значимими для неї. Саме через дію емоційної спрямованості на поведінку та діяльність вважаємо її одним із головних змістів емоційної сфери.

Не менш важливим компонентом у здорової психоемоційної сфери є відношення студенської молоді до свого стану благополуччя, вжиття заходів до його збереження та підтримки.

Ціннісні установки та смисложиттєві орієнтації людини, зокрема студентів, є важливими у їхній діяльності, здійснюють мотивуючий вплив на задоволеність життям. Цей показник важливий у професійному та особистісному розвитку, оскільки сприяє реалізації, враховуючи ціннісні та емоційні потреби студента. Саме смисложиттєві орієнтації визначають цілі у житті, мотивують до повноти життя та здорового стану. Для виявлення взаємозв'язку між цими показниками також був використаний коефіцієнт Пірсона (див.таб.2.2.)

Таблиця 2.2

Результати взаємозв'язку компонентів емоційної сфери та смисложиттєвих орієнтацій

Смисложиттєві орієнтації	Показники психоемоційної сфери				
	АПЕС	КАПЕС	КІПЕС	СВПЕС	ЗРПЕС
ЦЖ	0,671**	0,514*	0,512*	0,501*	0,642**

ПЖ	0,583**	0,623*	0,720**	0,681**	0,534**
РЖ	0,669**	-	0,626**	0,643**	0,723*
ЛяЖ	0,693**	0,712**	0,517*	0,518*	0,658**
Лкж	0,556**	-	0,812	0,562*	0,532*
ОЖ	0,589**	0,734**	0,738**	-	0,664**

Примітка 1. компоненти психоемоційної сфери: аксіологічний (АПЕЗ); когнітивно-афективний(КАПЕЗ); конативно-інструментальний(КІПЕЗ); соціально-визначальний(СВПЕЗ); загальний рівень(ЗРПЕЗ);

Показники смисложиттєвих орієнтацій особистості: цілі в житті(ЦЖ); процес життя(ПЖ); результативність життя(РЖ); локус контролю-Я(ЛяЖ); локус контролю життя(Лкж); загальний показник осмисленості життя (ОЖ).

Отримані результати свідчать про наступне: присутній зв'язок когнітивно-афективного аспекту та «цілями в житті»; соціально-визначальний компонент та «процес життя», «локус контролю життя», що свідчить про позитивне ставлення студентів до власного емоційного здоров'я як цінного та важливого, характерний високий рівень усвідомленості. Такий підхід до власного здоров'я особливо важливий у навчальній діяльності, адже він здійснює вплив й надалі у життєдіяльності, формує ставлення до діяльності та життя загалом.

Притаманий зв'язок із «цілями у житті» свідчить про можливість студентів здійснювати прогнозування власної поведінки, стратегії у нових ситуаціях, не змінюючи при цьому саму ціль. Характерний взаємозв'язок між «цілі в житті» та соціально-визначальним компонентом вказує на характерні для студентів-психологів ціннісних орієнтацій як деякого стимулюючого механізму до підтримки емоційного здоров'я, що призводить до переживання позитивних емоцій у житті, навчанні, далі у діяльності.

Усвідомлення власних життєвих принципів та орієнтацій ефективно впливає на благополуччя емоційного стану, життя студентів загалом. Такий зв'язок свідчить про розвинену здатність у людини прогнозувати, передбачати результати поведінки, емоційних реакцій у життєдіяльності.

З таблиці помітно, що не існує зв'язку (зв'язок відсутній) між показником «результат життя» та когнітивно-афективним компонентом. Припускаємо, що це пов'язано з професійним розвитком та становленням студентів, що склали вибірку досліджуваної групи. Здатність оцінити результативність свого життя для студентів є неможливою через молодий ще вік, адже студенти лише розпочали свій шлях становлення.

Відсутній зв'язок також бачимо між «осмисленість життя» та соціально-визначальним компонентом, що пов'язане із переживанням позитивних вражень у житті, що не пов'язані із його аналізом та рефлексією. Важливо вказати також і на вплив смисложиттєвих орієнтацій та психологічних станів, які виявляються у відповідності до процесу навчальної діяльності та стресових подій, і таких, що можуть впливати на психологічний стан студентів-психологів.

Для виявлення зв'язку між емоціональною спрямованістю студентів та елементами психоемоційної сфери ми дослідили значення переживань студентів, що виникають у взаємодії один з одним. З'ясували роль соціального змісту та психоемоційної сфери. Ці показники відображають ті сфери життя, що є значимими для збереження та підтримки благополучного стану в період становлення у професії.

Власне ціннісні переживання є важливими для дослідження психоемоційної сфери людини. Саме вони спонукають людину до активності та діяльності, викликають прагнення досягати цілей, переживати позитивні

емоції, мати розвинений інтерес до активності, що позитивно відображається на емоційному здоров'ї.

Соціальна складова психоемоційного здоров'я – важлива частина благополучності та гармонії, розвиває особистість і є ключовим у функціонуванні психоемоційного стану. Для дослідження задоволення студентів емоційного компоненту ми теж використали коефіцієнт кореляції Пірсона (див.таб.2.3.).

Таблиця 2.3.

Результати взаємозв'язку компонентів психоемоційної сфери та емоційної спрямованості особистості

Параметри емоційної спрямованості	Показники психоемоційної сфери				
	АПЕС	КАПЕС	КІПЕС	СВПЕС	ЗРПЕС
АльтрС	0,723**	0,512*	0,584**	0,731*	0,582**
КомС	0,642**	0,331*	0,659**	0,642**	0,683**
ГлС	-	-	0,786**	0,512*	0,767**
ПрС	0,517*	0,624**	0,656**	0,513*	0,682**
ПугнС	-	0,567**	-	0,509 *	-
РомС	0,612**	0,626**	0,671**	0,743**	0,665**
ГнС	0,722**	-	0,567**	-	0,567**
ЕстС	0,652**	-	-	-	-
ГедС	-	-	-	0,712**	0,612**
АкизС	-	0,652**	0,689**	0,633**	0,631**

Примітка 1. Показники емоційної спрямованості особистості: альтруїстична (АльтрС); комунікативна(КомС); глористична(ГлС); практична(ПрС); пугнічна (ПугнС);

романтична (РомС); гностична (ГнС); естетична (ЕстС); гедоністична (ГедС); акизитивна (АкизС).

У таблиці ми бачимо, що присутній взаємозв'язок компонентів психоемоційної сфери та спрямованості особистості: альтруїстична, комунікативна, праксична, гностична, естетична, емоційна. Емоції пов'язані з потребою допомогати, спілкуватися, пізнавати себе та діяльність, інших, бути в гармонії з навколишнім середовищем та самим собою, властиві для студентів-психологів на даному етапі їхнього розвитку.

Альтруїстична спрямованість на пряму пов'язана із вибором професії психолога, яка і покликана служити та допомогати людям. Характерність цієї спрямованості сприяє збереженню психоемоційного здоров'я студентів.

Праксична та гностична спрямованість свідчить про емоційну навантаженість виконувати діяльність, розвиватися у самопізнанні, зростає потреба у інтелектуальному насиченні. Студенти спрагли до пізнання нової інформації, прагнуть поповнювати інтелектуальну складову. Такі дані характеризують потребу студентського віку у професійному становленні та досягненнях, що не рідко супрофоджується і успіхами, і невдачами. Студентській молоді вкрай важливо переживати емоції від своєї навчальної діяльності для наступного розвитку практичних навичок та особистості, що теж позитивно підтримує стан психоемоційного здоров'я.

Необхідним складником підтримки здоров'я виступає також соціальна складова, досягнення гармонії із світом, що є цінним для студентів-психологів на цьому етапі соціального розвитку людини.

Гедоністична емоційна спрямованість відображає необхідний складник прийняттого самовідчуття – гармонізація відношень із собою, пізнання себе, а звідси й задоволення потреби в тілесному та душевному комфорті.

Глористичні потреби, що виявляються у необхідності до визнання та самоствердження власної значимості, романтичні параметри також засвідчують необхідність студентів переживати у їхньому зрілому юнацькому віці.

Спостерігаємо непрямий (негативний) взаємозв'язок між пугнічного спрямованістю та когнітивно-афективним компонентом психоемоційного здоров'я: студенти потребують у своєму віковому періоді розвитку переживати перемогу, боротися, конкурувати, відчувати гострі відчуття, ризикувати, бути на межі безпеки. Чим вища пугнічна спрямованість особистості, тим нижчі показники благополуччя її психоемоційної сфери.

Негативний взаємозв'язок також бачимо між компонентами психоемоційної сфери та акизитивної спрямованості: компоненти емоційної сфери знижуються, якщо людина проявляє портребу у накопиченні, навіть якщо це виходить за рамки практичних цілей.

Отже, емоційна спрямованість є мотивуючим фактором у діяльності та розвитку студента-психолога, зумовлює формування деяких установок, цінностей, що значимі для переживання студентської молоді. Вони тісно пов'язані із діяльністю студентів і мають соціальні показники. Тому ці критерії також важливі у психоемоційному здоров'ї.

На сьогодні дослідження структури психоемоційної сфери студентів-психологів триває. Для визначення структури психоемоційної сфери та її основних параметрів, ми використали факторний аналіз (див.табл.2.4.).

Таблиця 2.4

Факторна структура взаємозв'язку компонентів психоемоційної сфери

Фактор I Змістова наповненість психоемоційної сфери				Фактор II Психологічна ресурсність особистості			
Додатний полюс		Від'ємний полюс		Додатний полюс		Від'ємний полюс	
ЗРПЕС	0,691	С	-0,664	А	754	ДА	-0,543
КАПЕС	0,798	О	-0,765	В	0,653		
АПЕС	0,756	РД	-0,732	Тв	0,673		
КПЕС	0,649	Рсам	-0,651	Звпрс	0,731		
СВПЕС	0,643	Ч	-0,721	С	0,655		
Емп	0,709	ПС	-0,637	РСтр	0,281		
ЕЗ	0,633	Зн	-0,567	АД	0,367		
ПС	0,689			Вопр	0,520		
Ек	0,723			СЗ	0,416		
СР	0,671						
ЗРЖ	0,653						
ПЖ	0,589						

Примітка 1. загальний рівень життєстійкості (ЗРЖ); процес життя (ПЖ); прийняття себе (ПС); експресивність (ЕК), саморегуляція (СР), емпатія (Емп); інтегративний рівень емоційної зрілості (ЕЗ); тривожність; схильність до почуття провини (О); рівень депресії (РД); рівень відчуття самотності (Рсам); чутливість (Ч); психоемоційна симптоматика (Пс); зміна настрою (Зн); знання власних психологічних ресурсів (Звпрс); адаптивність (АД); самооцінка здоров'я (СЗ); вміння оновлювати власні психологічні ресурси (Вопр).

Розглянемо детальніше утворені взаємозв'язки. За першим фактором (змістова наповненість психоемоційної сфери) утворилися наступні зв'язки з компонентами: аксіологічний (0,756), соціально-визначальний (0,643), конативно-інструментальний (0,649), когнітивно-афективний (0,798) та загальний рівень психоемоційного здоров'я (0,691). Отримані результати

свідчать про здатність студентами передбачати наслідки емоцій, регулювати їх прояв, бути орієнтованим на переживання позитивних емоцій в житті. Ці фактори відображають основу психоемоційної сфери.

Також, позитивні зв'язки компоненту емоційної зрілості особистості проявилися у: експресивність (0,723), саморегуляція (0,671), емпатія (0,709), емоційна обізнаність (0,647), що свідчить про студентську обізнаність, можливість до виразу емоцій, впененість у собі, здатність до регуляції і самоконтролю емоцій та почуттів. Дані фактори, що пов'язані з обізнаністю та здатністю до вираження своїх емоцій, студенти виважені, впевнені і можуть покластися на себе, а також здатні до контролю та регуляції вираження емоцій. До нього такого належить емпатія як компонент психологічно здорових взаємин з іншими, сприяє кращому розумінню інших людей, і є важливою професійною якістю майбутнього психолога.

Негативні значення цього фактору притаманні наступні компоненти: почуття провини, тривожність, мінливість настрою, депресивні стани, самотність, що негативно проявляються у психоемоційному здоров'ї та є перешкодою до поліпшення. Звісно, стан тривожності властивий студентам під час здачі екзаменів, сесійного періоду, погіршує їхній стан, характерні напруга, чутливість, о підсилює погіршення суб'єктивного благополуччя.

Процес життя (0,58), що вказує на необхідність студентів переживати повноту життя, емоційну наповненість та сприйняття молодими людьми власної життєдіяльності як цікавої та сповненої змістом. Даний фактор можна назвати змістовним у характеристиці психоемоційного здоров'я через ті компоненти, які його утворили. Такі компоненти, як емоційна стабільність, емпатія, саморегуляція та емоційна зрілість, як зазначалося і в теоретичному дослідженні, становлять основу психоемоційної сфери, їх наявність характеризують її благополуччя.

За другим фактором (психологічна ресурсність особистості) утворилися наступні зв'язки: впевненість у собі (0,65), що вказує на розуміння студентами своїх внутрішніх ресурсів та сили, вони володіють вміннями користуватися ними. Для студентів важливими виявляються дружелюбність (товариськість), вміння проявляти свої емоції. Прояв рівня стресостійкості (0,655) сприяє студентській молоді зберігати стабільність емоційної сфери, показники самооцінки здоров'я (0,416), адаптивність (0,36). Деадаптивність розмістилася у сегменті від'ємного значення.

Другий фактор наповнює особистість, додає впевненості собі, спонукає до пізнання власних потреб та бажань, усвідомлення своїх ресурсів, що позитивно відображається на відновленні психоемоційного здоров'я студентів після екзаменаційного періоду. Тож, впевненість у собі, стресостійкість, адаптивність до нових ситуацій та вміння виражати емоції допомагають студенту справлятися з тривожністю адаптивними методами.

Варто також наголосити на важливості «сили Я», що виступає якістю емоційної стійкості, зрілості, експерсивності. Саме розвинені вміння проявляти свої емоції – важливо для майбутнього психолога. Лише знаючи себе достатньо, можна підтримувати стан гармонії власної психоемоційної сфери. Це маркер зрілості та відновлення, згідно якого можна покращувати стан суб'єктивного благополуччя.

Третій фактор складається з: прийняття ризику (0,791) та внутрішній контроль (0,612), які вказують на здатність досліджуваних приймати нові події і ситуації, не боячись помилок, але при цьому присутній внутрішній контроль емоцій; локус контролю-Я (0,723), локус контролю життя (0,623) і загальний показник осмисленості життя (0,549).

На основі отриманих даних ми можемо вважати, що студентська молодь відчуває та сприймає себе як сильних, здатних контролювати своє життя у

відповідності до цілей, контролюють процес протікання життя, можуть приймати важливі життєві рішення та реалізовувати їх.

Ескапізм як характеристика, що дезадаптовує студентську поведінку та веде від реальності увійшли до від'ємного полюсу. Цей фактор описує здатність до саморегуляції, якій притаманний внутрішній контроль, управління емоціями та локус контролю Я.

До четвертого фактору (соціальна обумовленість) увійшли: допомога іншим (0,64), задоволеність навчальним процесом (0,58), задоволеність взаєминами з іншими суб'єктами навчальної діяльності, загальна задоволеність навчальною діяльністю. Даний фактор пов'язаний частіше за все із взаємодією з навколишнім оточенням та діяльністю першокурсників, що теж піддається зовнішньому оцінюванню. Для студентів ключовим є діяльність, якою вони займаються, саме вона сприяє отриманню задоволення від нього. До вказаного фактору належить також сила «Над-Я», альтруїстична, комунікативна, гностична спрямованість, результати життя, емоційний комфорт, значущість соціального оточення, ступінь задоволення повсякденною діяльністю.

Дослідження взаємозв'язку тривожності та емоційною стійкістю теж важливий компонент для дослідження психоемоційного здоров'я першокурсників, оскільки студентське життя пронизане стресогенними чинниками, які викликають тривожність, що частіше завсе загострюється в період екзаменаційної сесії.

Безапеляційно, студенти, що навчаються на психолога, де контакт із людьми є змістовим, потребують наявності психологічних властивостей, де емоційна стійкість та помірна тривога є значимими.

Рівень тривожності першокурсників досліджувався за методикою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна [33].

Вся вибірка була поділена на дві групи, за критерієм виразності досліджуваної якості – рівнем тривожності. На підставі аналізу отриманих результатів було виявлено, що ситуативна тривожність характерна для більшості досліджуваних, тоді як для 28% досліджуваних характерний високий рівень ситуативної тривожності (ц першій групі досліджуваних), та 31% у другій. Отримані дані вказують на те, що для досліджуваної групи рівень тривожності перебуває на адаптивному рівні, який навпаки мобілізує внутрішні сили студентів щодо подолання стресових ситуацій, стимулює їх до комункативності і не здійснює негативного впливу на студентів під час навчання.

Порівнюючи отримані результати із емоційною стійкістю (згідно використаної методики Кеттелла «16-ти факторний опитувальник», з якого була взята шкала С) ми можемо засвідчити здатність до конструктивного реагування на стресові події, протидіяти та опиратися несприятливим обставинам, зберігаючи при цьому емоційну стабільність. Студенти проявили себе витримано, емоційно стійко, спокійно. Отже, чим нижчий рівень розвиненої емоційної стійкості, тим більший прояв тривожності, і навпаки, рівень прояву тривожності у студентів напряму залежить від їхньої можливості зберігати емоційну стійкість.

Висновки до 2-го розділу

З метою вивчення особливостей психоемоційної сфери студентів-першокурсників було проведено психологічне дослідження за допомогою комплексу психодіагностичних методик. За результатами дослідження

з'ясовано, що студенти-психологи обізнанні у переживання власних емоцій, у них розвинена рефлексія до самопізнання, притаманний належний рівень емпатії, що дозволяє бути співчутливим та служити допомагаючи навколишнім людям. В силу стресових та нових умов навчальної діяльності, що особливо загострюютьс в час екзаменаційної сесії для студентів також характерний прояв тривожності нормативного рівня, який дозволяє почувати себе в безпеці та підтримувати стан власного благополуччя, оптимальної психоемоційної сфери.

ВИСНОВКИ

Наше дослідження спрямоване на аналіз психоемоційної сфери студентів-першокурсників проведено, розкрито мету та завдання теми. Проаналізувавши наукову літературу та за результатами проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Під психоемоційною сферою студентів слід розуміти динамічну властивість, що володіє ресурсністю, турбуючись про особливості Я-концепції особистості в нових для студента умовах навчання, що нерідко є для нього стресовими. Також емоційна сфера студента спрямовує на пошук його в суспільстві, визначаючи наступну його активність у житті.

Щодо з'ясованого взаємозв'язку компонентів емоційної сфери з особистісними властивостями виявлено залежність між зрілістю, саморегуляцією, дружелюбністю та емоційною стійкістю. Саме ці компоненти утворюють емоційно здорову сферу студентів, за рахунок якої останні можуть віднаходити шляхи збереження, підтримки свого психологічного стану, долаючи при цьому стресові впливи навчання та життєвих ситуацій.

На підставі проведеного емпіричного дослідження психоемоційної сфери студентів виявлено тісний взаємозв'язок із такими особистісними спрямованостями: альтруїстична, комунікативна, практична, гностична та естетична. Емоції, що характерні для переживання студентами викликані їхньою потребою служити та допомогати людям, необхідністю до обміну знаннями під час комунікації. У студентів виявляється також потреба у самопізнанні та досягнення балансу і гармонії з навколишнім світом. Саме такі особистісні особливості та потреби сприяють благополучному емоційному стані студентів-першокурсників на період навчальної діяльності.

Також спостерігається позитивний взаємозв'язок із смисложиттєвими орієнтаціями, за рахунок чого студенти ставляться до власного

психоемоційного стану як до цінності. Процес життя, цілі в житті, локус контролю-Я є типовими компонентами психоемоційної сфери, що дозволяють переживати позитивні емоції в житті та діяльності та є умовою для самореалізації.

Перспективним на наш погляд буде продовжити досліджувати особливості емоційної сфери студентів-першокурсників з огляду на підвищення рівня тривожності у динамічних суспільних та навчальних умовах. Перспективу вбачаємо у розробці тренінгових програм щодо формування необхідних умінь та навичок керувати власними емоційними станами. Важливо також ретельніше дослідити умови навчальної діяльності в процесі підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності, які б забезпечували формування емоційної стійкості та саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова, Н. О. Психологічна зрілість як основа готовності. Проблеми сучасної психології. К-ПНУ ім. І.Огієнка: Київ, 2010. С. 29-43.
2. Бреус, Ю. В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології. Київ, 2012. Вип.33. С. 414-422.
3. Варє, І. С. Психологічний аналіз взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями і емоційною спрямованістю майбутніх психологів. Вісн. ОНУ ім. І. І. Мечникова. Сер. Психологія. 2016. Вип. 3. № 4. С. 75-84.
4. Варивода, К. С. Позитивні і негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. Науковий огляд. Сер. Психологія. 2015. Вип.7. №17. С. 1-16.
5. Вдовіченко, О. В. Психологічні основи ризику особливості в онтогенезі: автореф. дис. ... доктор психол. наук: 19.00.07. Одеса, ун-т К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 38 с.
6. Гільман, А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді: автореф. дис. ... канд.. психол. наук: 19.00.07. Нац. ун-т «Острозька академія». Острог, 2017. 40 с.
7. Завгородня, О. В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні і прикладні аспекти. Психологія і суспільство. 2007. Вип.3. №29. С.124-137.
8. Зарицька, В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. ВПУ: Запоріжжя, 2010. 304 с.
9. Іванцев, Л. І. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. Вісн. Прикарпатського університету. Сер. Філософські і психологічні науки. 2019. Вип. 22. № 1. С. 76-82.

10. Карамушка, Л. М. Актуальні напрямки дослідження психологічного здоров'я освітнього персоналу. Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія і практика: міжн. міждисциплінарна наук.-практик. конф.: тези доп. 13-14 грудня 2019 р. / Укр. інженерно-педагогічна академія. Харків, 2019. С. 36–37.
11. Карапетова, О. В. Управління емоціями – шлях до підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості. Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія і практика: міжн. міждисциплінарна наук. - практик. конф.: тези доп. 13-14 грудня 2019 р. Укр. інженерно-педагогічна академія. Харків, 2019. С. 37-39.
12. Кириленко, Т. С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. Вісник Київського нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. Сер. Психологія. 2018. Вип. 1. №8. С. 26-29.
13. Кічук, А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Сєверодонецьк, 2020. С. 5-15.
14. Кічук, А. В. Емоційна детермінація психологічного здоров'я студентської молоді: деякі аспекти проблеми. Вісн. Ізмаїльського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні перспективи. 2019. Вип.33. С.139-151.
15. Кічук, А. В. Основи психоемоційного здоров'я студентів: автореф. дис. ... доктор психол. наук: 19.00.07. Одеса, ун-т К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 38 с.
16. Кічук, А. В. Про деякі теоретичні підходи можливості пізнання особливостей емоційного здоров'я студентів. Вісн. Ізмаїльського

- державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні перспективи. 2020. Вип.2. С.31-38.
- 17.Кічук, А. В. Психоемоційне здоров'я у просторі деяких психологічних характеристик особистості сучасного студента. Вісн. Херсонського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні науки. 2021. Вип.1. С.83-89.
- 18.Кічук, А. В. Феноменологія психологічного здоров'я особистості: деякі теоретичні аспекти дослідження. Вісн. Хмельницького державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні науки. 2019. Вип.1. №12. С.147-157.
- 19.Короцінська, Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології КПУ. Запоріжжя. 2020. Вип.2. №1. С. 68-72.
- 20.Кравчук, С. Л. Життестійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку. Вісн. Херсонського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні науки. 2019. Вип.1. С.142-147.
- 21.Кузнецов, М. А. Емоційне ставлення студентів до навчання. Харків: Діса плюс, 2017. 284 с.
- 22.Кузнецов, М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: Діса плюс, 2017. 189 с.
- 23.Матласевич, О. В. Теорія та методика організація психологічного тренінгу. Острог: Нац. ун-т «Острозька академія», 2010. 284 с.
- 24.Медянова, О. В. Психологічний супровід професійного навчання як чинник формування особистості професіонала. Тернопіль: ТДМУ, 2014. 44с.
- 25.Мирошник, О. Г. Психологічні чинники конфліктної поведінки особистості: Методичні рекомендації для самостійної роботи. Полтава, 2012. С. 5-13.

- 26.Мудрик, А. В. До питання професійного самовизначення особистості. Актуальні проблеми загальної та соціальної психології. Східноєвропейський нац. ун-тет ім. Лесі Українки: Луцьк, 2015. С. 51-56.
- 27.Пітулей, В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. Наукові записки нац. ун-ту «Острозька академія». Сер. Психологія. 2021. Вип. 7. № 12. С. 64-68.
- 28.Романовська, Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
- 29.Савчин, М. В. Здоров'я людини: духовне, особистісне, тілесне. Дрогобич: ТП «Посвіт», 2019. 232 с.
- 30.Старинська, Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2012. 19 с.
- 31.Сукачова, О. М. Вивчення психоемоційного стану з гендерними характеристиками медичних студентів у процесі занять з медичної психології. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2018. Вип. 1. №9. С. 130-134.
- 32.Титаренко, Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби допомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс, 2018. 160 с.
- 33.Ткачук, Л. В. Професійне самовизначення та його емпатійні детермінанти у сучасного юнацтва: автореф. дис. ... канд.. психол. наук: 19.00.07. Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2003. 20 с.
- 34.Фальова, О. Є. Психологічні особливості особистісного розвитку студентів різних спеціальностей у навчальному процесі вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.07.Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2006. 20 с.

- 35.Фурман, В. В. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та креативності студента. Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки. 2020. Вип.13. №42. С. 99-114.
- 36.Чудакова, В. П. Використання опитувальника Р. Кеттелла у дослідженні «Індивідуально-психологічних особливостей особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. Вип. 2. № 45. С. 40-47.
- 37.Щерба, М. Ю. Проблеми якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, студентів першого року навчання у вузі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. Психологія. 2014. Вип. 3. № 15. С. 497-502.
- 38.Якимчук, Б.А. Динаміка розвитку творчого потенціалу сучасних студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Вип. 2. № 1. С. 195-199.
- 39.Saarni, C. The Development and Emotional Competence. C. Saarni, R. Thompson. Guilford Press Paperback, 1999. 381 p.