

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Висвітлено результати вивчення здоров'я особистості як предмета дослідження в межах психологічних наукових сфер. Обґрунтовано науковий статус поняття "психоемоційне здоров'я особистості" і його структурно-компонентний склад.

На основі результатів факторного аналізу встановлено, що основою психоемоційного здоров'я особистості у віковий період ранньої дорослості є вираженість і знаковість емоційних переживань, особливості психоемоційної сфери особистості, емоційна зрілість, емоційна обізнаність, емоційна насиченість життєдіяльності. Результати множинного регресійного аналізу сприяли визначеності в дослідницькій позиції щодо розробки психологічної стратегії, що враховує найбільш суттєві сегменти, сукупність яких репрезентує основи психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти, які можна вважати його предикторами.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, емоційне здоров'я, психоемоційне здоров'я студентів, смислово-життєві орієнтації особистості.

Вступ. Психоемоційне здоров'я особистості належить до порівняно нового виміру здоров'я як самоцінності. Це виявляється передусім у відсутності загально-визнаної наукової позиції щодо змістових його характеристик і маркерів, які відрізняють означене психологічне явище від тих, які на рівні категорії психології вже системно вивчаються (психічне, психологічне, емоційне здоров'я). Однією з помітних нині тенденцій – спрямованістю у поглядах дослідників щодо наукового осмислення феноменології психоемоційного здоров'я – є його трактування, максимально наближене до більш вивчених автономних явищ. Наприклад, деякі і вітчизняні [15], і зарубіжні [17] дослідники як контент психоемоційного здоров'я особистості (зокрема підліткового періоду та юності) розглядають емоційне благополуччя. При цьому увага акцентується не лише на надмірному навантаженні особистості в цей віковий період життєвого шляху саме навчальною діяльністю, а й небезпідставно зауважується на активному використанні соціальних мереж, яке призводить до перевантаження емоційної системи. Ідеться про кібердомагання, кіберзалежання тощо. З іншого боку, маємо зазначити, що сучасний стан дослідження здоров'я особистості у віковий період раннього дорослішання вже дозволяє у плані постановки проблеми стверджувати про повноцінну й автономну статусність поняття "психоемоційне здоров'я" у ракурсі фахової специфіки саме психологічної наукової галузі.

Мета статті: виокремити й описати фактори психоемоційного здоров'я особистості сучасного студента.

Теоретичні основи дослідження. Вивчення й узагальнення наукових джерел, у яких висвітлюються суто психологічні аспекти здоров'я особистості у психоемоційній сфері, засвідчує, що науковий інтерес у цьому ракурсі значно активізувався під впливом збільшення кількості та підвищення тиску саме емоціогенних факторів сучасного буття. Окрім загострення екологічної кризи та проблематики духовно-морального виміру поведінки певної частки сучасної молоді, науковцями встановлено нагальну потребу у психологічному супроводі процесу розвитку у студентів позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я [9]. Виходячи із сучасних реалій українського суспільства, неабиякий і науковий, і практичний інтерес становить фундаментальна праця Т. М. Титаренко, де представлено результати багатоаспектного емпіричного дослідження особливостей психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації [14].

Констатуємо, що нині вже простежується позиція психологів щодо здоров'я як факту, норми, цінності [11],

специфіки психічного здоров'я [14], своєрідності психологічного здоров'я [2], маркерів емоційного здоров'я [13] на основі сучасних векторів вивчення емоційної сфери особистості [3]. Натомість лише на початку XXI століття заангажовано конструкт "психоемоційне здоров'я", причому в контексті особистісно-професійного призначення педагога в умовах модернізації освіти [1]. Оскільки ж університетська освіта становить базовий етап набуття здобувачем вищої освіти та професійної ідентичності, то принципово важливо саме тут сформувати основи психоемоційного здоров'я (ПЕЗО) студентів [5].

Методологія та результати дослідження. У результаті аналізу теоретичних джерел щодо поглиблення наукових уявлень про феноменологію психоемоційного здоров'я видалось за можливе стверджувати, що йдеться про інтегративну особистісну властивість студента, що становить основу успішної життєдіяльності через розвиток його здатності як до суб'єктивної активності у виробленні стилю емоційної саморегуляції, наближеного до гармонійного, так і досягати психологічного благополуччя і життєстійкості спроможністю розрізняти і контролювати власні емоції та ідентифікувати й адекватно оцінювати психологічний стан інших. Проведені дослідження [4] дозволили деталізувати структурно-компонентний склад психоемоційного здоров'я студентів, покладаючи аксіологічний його складник визначальним чинником цілепокладання, когнітивно-афективний – тим, що акумулює здатність особистості передбачати наслідки власних емоцій, конативно-інструментальний компонент осмислювати через смислову емоційну саморегуляцію, а соціально-визначальний складник пов'язувати із орієнтиром особистості на отримання позитивних емоцій у процесі життєдіяльності.

Принагідно маємо зазначити, що попри відсутність теоретичних досліджень, де психоемоційне здоров'я студентів постало б автономним і самодостатнім психологічним явищем, уже склалась практика емпіричного вивчення певних його аспектів, що доводить актуальність окреслених проблемних питань. Проведена нами аналітична робота, що базувалася на опублікованих результатах зарубіжних дослідників, додала аргументації щодо ознак психоемоційного здоров'я сучасного студентства. Серед таких робіт – емпіричне дослідження, що мало на меті з'ясування впливу соціальних мереж на емоційне благополуччя студентів університетів-учасників ORCS (Громадської служби "Community Service Student Rag") [18]; серія досліджень, спрямованих на з'ясування ролі психосоціальних факторів у депресивній симптоматиці емоційного

благополуччя студентів університетів Іспанії та Гонконгу впродовж пандемії COVID-19 [19].

Як уже зазначалось, через брак існуючих методик для визначення психоемоційного здоров'я студентів постало питання факторизації основ досліджуваної інтегративної особистісної властивості. Вибірку становили 400 осіб віком 17–25 років (студенти ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського", Одеської державної академії будівництва та архітектури, Одеського національного політехнічного університету). Паралельними методами було обрано: створений у контексті дослідження тест-опитувальник "Діагностика психоемоційного здоров'я особистості"; модифіковану в межах роботи методичку Дембо – Рубінштейн (ґрунтується на описі кожної шкали, яка лягла в основу створеної методики); методичку "Трищини", що вивчає емоційне здоров'я [6], "Тест на визначення психічного здоров'я" [12] і тест смисложиттєвих орієнтацій особистості (Д. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. О. Леонтєєва), за допомогою якого визначається загальний показник осмисленості життя [7]. Математико-статистична обробка отриманих первинних даних проводилася за допомогою програми "SPSS 21.00" для "Windows".

Була проведена факторизація змінних, що пов'язані з параметрами ПЕЗО і показниками ПЕЗО, що дозволяє

віднайти причини сумісної мінливості показників, що входять до фактора, який можна інтерпретувати як приховану (латентну) змінну та водночас перейти до суттєво меншої кількості змінних – факторів [10]. Таким чином ми не тільки узагальнимо основи психоемоційного здоров'я, відсіявши змінні з невеликою факторною вагою, а й зможемо згрупувати основи ПЕЗО. Кількість факторів визначалась за допомогою критерію відсіювання Кеттелла – перевірка кількох моделей дозволила зупинитися на чотирифакторній моделі (див. табл. 1). Насамперед зазначимо, що перший фактор є найбільш навантаженим. Його додатний полюс утворили всі компоненти психоемоційного здоров'я особистості, а саме: аксіологічний (АПЕЗ), когнітивно-афективний (КАПЕЗ), конативно-інструментальний (КІПЕЗ) і соціально-визначальний (СВПЕЗ) показники психоемоційного здоров'я, а також загальний рівень психоемоційного здоров'я (ЗРПЕЗ). Також у додатний полюс увійшли: загальний рівень життєстійкості (ЗРЖ), процес життя (інтерес та емоційна насиченість життя, Пж), прийняття себе (ПС). Усі параметри емоційної зрілості становили основу першого фактора: експресивність (Ек), саморегуляція (СР), емпатія (Емп) та інтегративний рівень емоційної зрілості (ЕЗ), емоційна обізнаність (ЕМОБ), інтегративний рівень емоційного інтелекту (ІнтРЕІ).

Таблиця 1

Результати факторизації основ психоемоційного здоров'я особистості

Фактор I				Фактор II			
Додатний полюс		Від'ємний полюс		Додатний полюс		Від'ємний полюс	
Показник	Факт. вага	Показник	Факт. вага	Показник	Факт. вага	Показник	Факт. вага
ЗРПЕЗ	813	Q _{II}	-796	А	805	ДА	-258
КАПЕЗ	802	О	-780	Уус	794		
АПЕЗ	765	РД	-745	Усп	768		
КІПЕЗ	751	Рсам	-687	Тв	725		
СВПЕЗ	750	Ч	-669	Л	623		
Емп	718	Пс	-662	Знпср	565		
ЕЗ	709	Зн	-565	С	428		
ПС	701			РСтр	387		
Ек	691			Умопср	284		
СР	688			АД	276		
ЗРЖ	676			Умвмпср	218		
Пж	673			Сз	198		
ЕМОБ	632						
ІнтРЕІ	571						
Фактор III				Фактор IV			
УпрЕм	682	В	-419	Ді	731	ЕД	-447
Рнс	673	Еск	-293	Уу	648		
Контр	610			Ус	626		
ПрРиз	587			Уо	613		
ЛЯж	584			С	581		
Лж	560			Зсо	556		
ОЖ	525			АльтрС	520		
ВК	478			КомС	491		
Самм	413			ГНС	478		
РозпЕм	324			Рж	465		
Пі	218			ЕК	423		
				Зал	358		
				Сзд	282		

Примітка: 1) нулі і коми опущено; 2) наведено значущі рівні факторної ваги в порядку її спадання.

Перший фактор. Від'ємний полюс утворили Q_{II} (трижовність), О (схильність до почуття провини), рівень депресії (РД), рівень відчуття самотності (Рсам), а також такі параметри суб'єктивного благополуччя, як чутливість/напруженість (Ч), ознаки психоемоційної симптоматики (Пс), зміна настрою (Зн). За сукупністю показників, що його утворили, цей фактор умовно можна назвати *змістовою наповненістю психоемоційної сфери*.

Другий фактор утворив значний перелік показників психологічної ресурсності особистості. До нього ввійш-

ли: упевненість у собі (Уус), успіх (Усп), любов (Л), творчість (Тв) і такі важливі якості, як знання власних психологічних ресурсів (Знпср), уміння їх оновлювати (Умопср) і вмщувати власні психологічні ресурси (Умвмпср), а також товариськість (А⁺), сила "Я" (С⁺), рівень стресостійкості (РСтр), адаптивність (АД) і самооцінка власного здоров'я (Сз). На від'ємному полюсі міститься дезадаптивність (ДА). За сукупністю показників, що його утворили, другий фактор є фактором, який може бути номіновано як *особистісну ресурсність*.

Третій фактор утворила сукупність показників: робота над собою (Рнс), контроль (Контр), прийняття ризику (ПрРиз); до них приєднано й такі параметри смисложиттєвих орієнтацій, як локус контролю-Я (Ляж), локус контролю-життя (Лжж) і загальний показник осмисленості життя (ОЖ). У додатний полюс увійшли також внутрішній контроль (ВК), управління своїми емоціями (УпрЕм), самомотивація (Самм), розпізнавання емоцій інших людей (РозпЕм), прийняття інших (ПІ); від'ємний же полюс становили веденість (В) та ескапізм (ЕСК). Отже, за сукупністю показників, що утворили цей фактор, його можна найменувати *засобами саморегуляції*.

Четвертий фактор утворила низка показників, а саме: допомога іншим (Ді), задоволеність навчальним процесом (Уу), задоволеність взаєминами з однокурсниками (Уо), загальна задоволеність навчальною діяльністю (Ус). Цю складову змісту фактора неважко пояснити, адже досліджуваними є саме студенти. До означеного фактора також увійшли: сила "Над-Я" (G⁺), залученість (Зал), альтруїстична емоційна спрямованість (АльтрС), комунікативна спрямованість (КомС), гностична спрямованість (Гнс), результативність життя (задоволеність самореалізацією, Рж), емоційний комфорт (ЕК), значущість соціального оточення (Зсо), ступінь задоволення повсякденною діяльністю (Сзд). На від'ємному полюсі перебуває емоційний дискомфорт (ЕД). Цей фактор можна назвати *соціальною обумовленістю*.

Отже, за результатами факторного аналізу є підстави стверджувати, що основи психоемоційного здоров'я групуються біля кількох векторів: 1) сама особистість, наявність у неї відповідних ресурсів, усталених особистісних рис тощо, які можна використати задля підвищення рівня ПЕЗО; 2) особливості психоемоційної сфери особистості, модальність її емоційних переживань, емоційна зрілість, емоційна обізнаність, емоційна насиченість життя, зміни настрою тощо і, водночас, самі компоненти психоемоційного здоров'я, їх розвиток, що є потужним базисом психоемоційно здорової особистості; 3) саморегуляція та самокерування, підключення вольових характеристик, осмисленості життя, що передбачає збагачення й розвиток навичок регуляції та саморегуляції, керування власним життям, емоціями, постійна робота над собою, самомотивація тощо; 4) соціальні основи психоемоційного здоров'я – оскільки досліджується студентський вік, то важливою основою є специфіка освітнього процесу, яка викликає задоволення особистості самою навчальною діяльністю, спілкуванням з однокурсниками; моральна нормативність (яка формується соціумом), задоволеність самореалізацією, емоційний комфорт, значущість соціального оточення, альтруїстична емоційна спрямованість, комунікативна спрямованість тощо.

Саме такими є найпоширеніші, найтипівіші основи психоемоційного здоров'я особистості, які мають індивідуальні варіації. Для того, щоб визначити найбільш суттєві основи, які можуть виступати своєрідним мірилом, критерієм вираженості в особистості психоемоційного здоров'я, застосуємо множинний регресійний аналіз. Як залежна змінна виступить рівень ПЕЗО, а незалежні – установлені характеристики, що пов'язані з ПЕЗО. Регресійна модель пояснює значну частину дисперсії залежної змінної, тому її доцільно інтерпретувати. Наведемо нижче рівняння множинної регресії; зауважимо при цьому, що стандартизовані коефіцієнти наводяться, починаючи з найбільш значущого:

$$\text{ЗРПЕЗ} = 74,348 + 9,481\text{ЕЗ} + 4,033\text{РЖ} + 2,552\text{АД} - 2,0945\text{QII} + 1,398\text{РСтр} + 1,321\text{С} - 1,112\text{Пс} + 1,063\text{ПС} + 0,763\text{Пж} + 0,642\text{Знпр} + 0,513\text{Самм} + 0,493\text{КомС}$$

Отже, за результатами множинного регресійного аналізу встановлено значний вплив на вираженість рівня ПЕЗО, насамперед інтегративного рівня емоційної зрілості (ЕЗ), життєстійкості (РЖ), адаптивності (АД), стресостійкості (РСтр), сили "Я" (С), прийняття себе (ПС), процесу життя. Негативно позначається на психоемоційному здоров'ї наявність тривожності (QII), ознак психоемоційної симптоматики (ПС).

Таким чином, нам удалося визначити найбільш суттєві основи психоемоційного здоров'я, які можна вважати його предикторами.

З урахуванням вищезазначеного був проведений психологічний експеримент, у якому взяли участь 154 випробувані (через природні зміни у складі учасників на констатувальному етапі залучено 78 осіб, у т.ч. 32 хлопці, 46 дівчат; на підсумковому – 76 осіб, у т.ч. 30 хлопців і 46 дівчат) віком 17–22 роки. Базою експериментального дослідження були Ізмаїльський державний гуманітарний університет, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського", Дунайський інститут ДЗ "Одеська національна морська академія".

Провідною метою орієнтаційно-мотиваційного етапу розгортання психологічної стратегії створення основ психоемоційного здоров'я майбутніх фахівців було стимулювання їхньої позитивної мотивації щодо самопізнання, самовідновлення, самозбереження психоемоційного здоров'я.

Відповідно до мети були визначені такі завдання: 1) спираючись на визначені теоретичні основи розробки програми, обґрунтувати тактичні цілі її реалізації в різних ситуаціях навчально-професійної діяльності студентів залежно від року університетського навчання; 2) представити "дерево цілей" залежно від характеру ставлення осіб до здоров'я у психоемоційній сфері; 3) порівняти ефективність запровадженого і традиційного підходів до виявлення студентами суб'єктної активності в напрямі самопізнання, самовідновлення, самозбереження власного психоемоційного здоров'я.

Провідна мета виконавчого етапу полягала у здатності здобувачами вищої освіти опанувати інтенсивність емоцій завдяки саморегуляції, розумінню характеру детермінації відносно стабільності емоційного стану й оптимістичною налаштованістю і життєдіяльністю. Відповідно до окресленої мети нами були визначені такі завдання: 1) апробування у практико-орієнтованих діях здобувачів базової вищої освіти конструктивних технік задля становлення автентичної особистості – такої, що здатна усвідомлювати власні емоції; 2) апробування психологічних практикумів, організаційною основою яких є різновид психологічних технік і вправ, спрямованих на позбавлення неконтрольованих конструктів тривоги.

Зауважимо, що в ракурсі експериментального підходу бралась до уваги ресурсність тренінгової технології для забезпечення системного впливу на особистість із метою зміцнення психоемоційного здоров'я, піднесення її до рівня суб'єкта власної життєдіяльності (адже враховується тенденція "від актуального – до потенційного" і принцип унікальності в сенсі як "неповторності", так і суб'єкта саморозвитку). До того ж у розробленій навчально-розвивальній програмі використано елементи різновиду тренінгів, що й сприяло, з одного боку, створенню і гармонізації здатності особистості на віковому етапі раннього дорослішання до змін, спрямованих на її становлення тією, "ким здатна стати, тобто самореалізуватися" [8]; з іншого – задіяти один із важливих механізмів психологічного впливу – переживання учасниками тренінг-курсу значущих і позитивно забарв-

лених емоційних комплексів у процесі створення творчого продукту [16].

Провідною метою рефлексивно-оцінного етапу реалізації психологічної стратегії, спрямованої на створення основ психоемоційного здоров'я студентів, є їхнє заохочення до оцінювання певних ознак вияву типового стану власного психоемоційного здоров'я. Відповідно до означеної мети розв'язувалися завдання: 1) сприяти виробленню навичок самокорекції, націленої на позбавлення неконтрольованих емоцій у підтримці балансу між собою й оточуючими; 2) розвивати здатність до адекватної самооцінки наявної потреби в позитивно-поважливому ставленні до себе.

Особливість реалізації стратегічних і тактичних завдань у розробленій програмі полягала, по-перше, у тому, що етапність її втілення була зумовлена своєрідністю провідної діяльності здобувачів базової вищої освіти – навчально-професійної; оскільки ж така діяльність має наскрізний характер у вищій школі, то виокремлення етапів відбувалося із суто науковою ціллю; отже, у реальній практико-орієнтовній роботі межі означених етапів були змінними. По-друге, домінуючими у змісті програми були елективний курс "Психологія здоров'я", різноаспектна робота соціально-психологічної служби закладу освіти та діяльність консультанта спеціалізованої служби "Телефон довіри"; отже, ця обставина теж впливала на рельєфність розмежування виокремлених етапів. До зроблених зауваг додамо, що впродовж реалізації розробленої програми вносились відповідні акценти у її змістово-процесуальний блок.

Наукова дискусія та висновки. З урахуванням вищезазначеного здається можливим досягти впливу внутрішніх чинників психоемоційного здоров'я – тих причин, які визначають рушійні сили, окреслюють особливості перебігу досліджуваної інтегративної особистісної властивості, спричиняють позитивну динаміку процесів самопізнання, самовідновлення, самозбереження та збагачення психоемоційного здоров'я у віковий період раннього дорослішання. З іншого боку, уможливується врахування зовнішніх обставин (тобто факторів), що на означеному віковому етапі становлення особистості детермінують процеси відновлення, збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я, роблячи їх результативними. Визначаючи основи психоемоційного здоров'я у віковий період раннього дорослішання, як переконує проведене емпіричне дослідження, вважаємо, що є підстави спиратися на наявні в особистості психологічні ресурси й такі особливості її психологічної сфери: емоційна обізнаність, емоційна зрілість, емоційна насиченість життя, модальність емоційних переживань. Суттєвими в цьому сенсі є сформовані навички регуляції та саморегуляції, альтруїстична емоційна спрямованість особистості та моральна нормативність, яку формує соціум, задоволеність навчально-професійною діяльністю.

Психоемоційне здоров'я особистості постає конструктом, який віддзеркалює явище, що найбільш тісно пов'язане із психологічним і емоційним. Водночас психоемоційне здоров'я студентів доцільно розглядати як автономне і повноцінне. Припускаємо, що зроблена спроба здійснити його факторизацію сприятиме розширенню наукових уявлень у цьому аспекті. Згідно з набутими результатами емпіричного дослідження варто вважати факторами, що детермінують психоемоційне здоров'я студентів, таку їх сукупність: соціальна зумовленість, особистісна ресурсність, змістова наповненість психоемоційної сфери, засоби саморегуляції.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у створенні модельного уявлення про психологічну стратегію розробки основ психоемоційного здоров'я особистості на основному етапі її особистісно-професійного становлення – в умовах університетської освіти, а також її апробації.

Список використаної літератури

1. Герьянская Н. О. Психозомоциональное здоровье педагога в условиях модернизации образования / Н. О. Герьянская // Сибир. психол. журн. – 2008. – 29. – С. 86–88.
2. Журавльова Л. П. Емпатійні детермінанти психологічного здоров'я / Л. П. Журавльова // Наука і освіта. – 2010. – 3. – С. 36–39.
3. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення / Т. Кириленко // Вісн. Київ. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. – 2018. – 1(8). – С. 26–29.
4. Кічук А. В. Зберігаємо психоемоційне здоров'я студентів: психоемоційне здоров'я студентів : навч. посіб. / А. В. Кічук. – Ізмаїл : СМІЛ, 2020.
5. Кічук А. В. Здоровье современного студента: к вопросу о психической и психологической его составляющих / А. В. Кічук // Мед. новости Грузии. – 2019. – 6. – С. 85–89.
6. Королёва З. "Говорящий" рисунок: 100 графических тестов / З. Королёва. – Екатеринбург : У-Фактория, 2005.
7. Леонтьев Д. О. Тест смысловых ориентаций (СЖО) / Д. О. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Смысл, 2006.
8. Маслоу А. Дальние рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999.
9. Мирошниченко О. Психолого-педагогичні засоби формування позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я у студентів / О. Мирошниченко, Н. Світлична, І. Табачник // Наука і освіта. – 2019. – 3. – С. 40–46.
10. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие. / А. Д. Наследов. – СПб : Речь, 2006.
11. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний та тілесний виміри : монографія / М. В. Савчин. – Дрогобич : ПП "ПОСВІТ", 2019.
12. Самусева Н. В. Самооценка состояния физического, психического и социального здоровья личности. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. тр. / Н. В. Самусева. – Минск : РИВШ, 2015.
13. Тарабакина Л. В. Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологического исследования / Л. В. Тарабакина // Теория и практика общественного развития. Психологические науки. – 2015. – 8. – С. 250–252.
14. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби допомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018.
15. Халеева Г. Сучасні тенденції вивчення суб'єктного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці / Г. Халеева // Вісн. Київ. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2019. – 1(10). – С. 103–106.
16. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості : практикум / В. М. Ямницький. – Одеса : СВД М. П. Черкасов, 2008.
17. Przybylski A. K. Alarge – scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents / A. K. Przybylski, N. Wienstein // Psychological Science. – 2017. – 28(2). – P. 204–215.
18. Social networks and social support in university students / Romario Daniel Jantara, Daiane Porto Gauterio Abreu, Ana Claudia Schuab Faria de Paula et al. // Research, Society and Development. – 2020. – Vol. 9. – P. 10.

References

1. Herianskaia, N. O. (2008) Psykhoemotsyonal'noe zdorove pedahoha v uslovyakh modernyzatsyy obrazovaniya [Psycho-emotional health of a teacher in the context of modernization of education]. *Sybyrskiy psikhologicheskyy zhurnal*, 29, 86-88 [in Russian].
2. Zhuravlova, L. P. (2010) Empatiini determinanty psikhologichnoho zdorov'ia [Empathic determinants of psychological health] *Nauka i osvita*, 3, 36-39 [in Ukrainian].
3. Kyrylenko, T. (2018) Emotsiina sfera osobystosti: vektory vyvchennia [Emotional sphere of personality: vectors of study]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu im. Tarasa Shevchenka*, 1(8), 26-29 [in Ukrainian].
4. Kichuk, A. V. (2020) Zberihaemo psykhoemotsiine zdorov'ia studentiv: psykhoemotsiine zdorov'ia studentiv [Preserving students' psycho-emotional health: students' psycho-emotional health]: navch. pos. – Izmail : SMYL, 102 s. [in Ukrainian].
5. Kichuk, A. V. (2019) Zdorov'e sovremennogo studenta: k voprosu o psikhicheskoi i psikhologicheskoi ego sostavlyayushchikh [The health of a modern student: on the question of its mental and psychological components], *Meditzinskie novosti Gruzii*, 6, 85-89 [in Russian].
6. Koroleva, Z. (2005) "Govoryashchii" risunok: 100 graficheskikh testov ["Talking" drawing: 100 graphic tests]. *Ekaterinburg : U-Faktoriya*, 304s. [in Russian].
7. Leont'ev, D. O. (2006) *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO)* [Life Sense Orientation Test (LSS)]. 2-e izd. – Moskva : Smysl, 18s. [in Russian].

8. Maslou, A. (1999) *Dalnye rubezhy chelovecheskoi pryrody* [The far frontiers of human nature]. – Moskva : Smysl, 425 s. [in Russian].
9. Myroshnychenko, O., Svitlyvna, N., Tabachnyk, I. (2019) Psykholoho-pedahohichni zasoby formuvannya pozytyvno-pedahohichni zasoby formuvannya pozytyvno-dieivoho stavlennia do vlasnoho zdorov'ia u studentiv [Psychological and pedagogical means of forming positive-pedagogical means of forming a positively effective attitude to one's own health in students]. *Nauka i osvita*, 3, 40-46 [in Ukrainian].
10. Nasledov, A. D. (2006) Matematycheskye metody psikhologicheskogo yssledovaniya. Analiz y ynterpretatsiya dannykh [Mathematical methods of psychological research. Analysis and interpretation of data]: Uch.pos. – SPb : Rech, 392 [in Russian].
11. Savchyn, M. V. (2019) Zdorov'ia liudyny: dukhovnyi, osobystisnyi ta tilesnyi vymiry [Human health: spiritual, personal and physical dimensions.]: monohrafiia. – Drohobych PP "POSVIT", 232 [in Ukrainian].
12. Samuseva, N. V. (2015) Samootsenka sostoyaniya fizicheskogo, psikhicheskogo i sotsial'nogo zdorov'ya lichnosti. Zdorov'e studencheskoi molodezhi: dostizheniya teorii i praktiki fizicheskoi kul'tury sporta i turizma na sovremennom etape [Self-assessment of the state of physical, mental and social health of a person. Health of student youth: achievements of the theory and practice of physical culture, sports and tourism at the present stage]: Sb.nauchn.tr. – Minsk : RIVSh, 190-191. [in Russian].
13. Tarabakina, L. V. (2015) Emotsional'noe zdorov'e kak predmet sotsial'no-psikhologicheskogo issledovaniya [Emotional health as a subject

of socio-psychological research], *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya. Psikhologicheskie nauki*, 8, 250-252 [in Russian].

14. Tytarenko, T. M. (2018) Psykholohichne zdorov'ia osobystosti: zasoby dopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii [Psychological health of the individual: means of assistance in conditions of long-term trauma]: Monohrafiia. – Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 160 [in Ukrainian].

15. Khalieieva, H. (2019) Suchasni tendentsii vyvchennia sub'iektnoho blahopoluchchia osobystosti v pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Current trends in the study of the subjective well-being of the individual in adolescence and adolescence]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psikhologhiia*, 1(10), 103-106. [in Ukrainian].

16. Yamnytskyi, V. M. (2008) Rozvytok zhyttietvorchoї aktyvnosti osobystosti: Praktykum [Development of life-creating activity of the person: practicum]. – Odesa : SVD M. P. Cherkasov, 249 [in Ukrainian].

17. Przybylski, A. K. & Wienstein, N. (2017) Alarge – scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*. 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

18. Romario Daniel Jantara, Daiane Porto Gauterio Abreu, Ana Claudia Schuab Faria de Paula, Jarbas da Silva Ziani, Adrieli Jantara, Thicianne da Silva Roque (2020) Social networks and social support in university students: an integrative review. *Research, Society and Development*, 9, 10. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.8695>

Надійшла до редколегії 01.10.2020
Рекомендована до друку 30.11.2020

Antonina Kichuk, Ph.D., Associate Professor
ORCID: 0000-0002-2657-661X
Izmail State Humanitarian University, Izmail, Ukraine

FACTOR STRUCTURE OF STUDENTS' PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH

The article highlights the results of the study of health as a subject of research within the psychological scientific fields. The scientific status of the concept of "psycho-emotional health of the individual" is substantiated; its structural and component composition is presented in the staging plan. The context of the constructs "mental health", "psychological health", "emotional health" in the expansion of scientific ideas about the psycho-emotional health of students is proved.

Based on the results of factor analysis, it is established that the basis of psycho-emotional health of the individual in early adulthood is the severity and significance of emotional experiences, features of the psycho-emotional sphere of personality, emotional maturity, emotional awareness, and emotional saturation of life.

As a result of using factor analysis as a means of determining correlations, a four-factor model has been established, which is aimed at determining the basics of students' psycho-emotional health. It has been empirically established that the first factor (based on expressiveness, self-regulation, empathy and integrative level of emotional maturity, emotional awareness, and integrative level of emotional intelligence) is the most loaded.

The second factor was formed by indicators of psychological resourcefulness of the individual. These are such indicators as: "success", "self-confidence", "love", "creativity" and others. At the negative pole is "maladaptation". Regarding the third factor, which is conditionally called "means of self-regulation", it was formed, in particular, indicators of the following content: "work on yourself", "control", "risk-taking", as well as the parameters of meaningful life orientations. The negative poles of this factor were "consolidation" and "escanism". The fourth factor is the factor of "social conditioning". It is formed by a number of indicators: "helping others", "satisfaction with the learning process, relationships with classmates and learning activities" and others. At the negative pole of this factor is "emotional discomfort".

As a result of the factor analysis, it seemed possible to establish the vectors that form the plane of the foundations of students' psycho-emotional health. The results of multiple regression analysis contributed to the certainty in the research position on the development of psychological strategy, which takes into account the most important segments, the set of which represents the basics of psycho-emotional health of higher education, and which can be considered its predictors.

Thus, determining the stages of the psychological experiment (orientation-motivational, executive, reflective-evaluative), it seemed possible to specify the current tasks and direct the psychological support of their solution.

Keywords: mental health, psychological health, emotional health, psycho-emotional health of students, meaningful life orientations of personality.