

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Кічук А. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
вул. Репіна, 12, Ізмаїл, Одеська область, Україна
orcid.org/0000-0002-2657-661X
tonya82kichuk@gmail.com*

Ключові слова: *психоемоційне здоров'я, психологічна ресурсність, психологічний супровід, здобувач вищої освіти, захисно-когнітивна поведінка.*

Правильна оцінка стану психоемоційного здоров'я особистості можлива лише через надійний і валідний психодіагностувальний інструментарій. Спираючись на попередні дослідження, проведені нами з метою визначення структурно-компонентного складу поняття «психоемоційне здоров'я особистості» на віковому етапі раннього дорослішання, ми намагались за допомогою авторського опитувальника встановити аксіологічний когнітивно-афективний, конативно-інструментальний, соціально-визначальний складники досліджуваної інтегративної особистісної властивості.

У результаті проведеного кореляційного аналізу виявлено значущий зв'язок усіх параметрів психоемоційного здоров'я студентів з упевненістю в собі, а також із «прагненням до мудрості»; досить зв'язаним виявився зв'язок із показниками «допомога іншим», «доброта до людей», «віра в добро», «самореалізація у професії».

У контексті завдань започаткованого дослідження виділено чотири групи респондентів та вивчено їх психологічні особливості. Так, наведено особливості психологічної ресурсності досліджуваних із високим, помітним, помірним та номінальним рівнями психоемоційного здоров'я. Отримані експериментальні дані засвідчують правомірність розгляду психологічної ресурсності як основи психоемоційного здоров'я студентів закладу вищої освіти. Емпірично встановлено: чим вищими є показники психологічної ресурсності респондентів із високим та помірним рівнями психоемоційного здоров'я, тим виразнішою є позитивна динаміка розвитку досліджуваної інтегративної особистісної властивості.

Поглиблення наукових уявлень про вираженість психологічної ресурсності особистості як основи її психоемоційного здоров'я спрямовує психологічний супровід здоров'я, а саме збереження здобувачів освіти у практичній навчально-професійній діяльності.

PSYCHOLOGICAL RESOURCE AS THE BASIS OF PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF PERSONALITY

Kichuk A. V.

*Candidate of Psychological Science, Associate Professor;
Associate Professor at the Department of General and Practical Psychology
Izmail State University of Humanities
Repina str., 12, Izmail, Odesa region, Ukraine
orcid.org/ 0000-0002-2657-661X
tonya82kichuk@gmail.com*

Key words: *psycho-emotional health, psychological resourcefulness, psychological support, higher education seeker, protective-cognitive behavior.*

Proper assessment of the psycho-emotional health of the personality is possible only through reliable and valid psychodiagnostic tools. Based on previous research conducted by us to determine the structural and component composition of the concept of “psycho-emotional health of the individual” at the age stage of early adulthood; we tried to establish the axiological cognitive-affective, conative-instrumental, social-determining components of the studied integrative personality of the property with the help of the author’s questionnaire. As a result of the correlation analysis, a significant relationship was established between all parameters of students’ psycho-emotional health with self-confidence, as well as with the “desire for wisdom”; the connection with the indicators “helping others”, “kindness to people”, “faith in good”, “self-realization in the profession” turned out to be quite connected.

In the context of the tasks of the initiated research, four groups of respondents were identified and their psychological features were studied. In particular, the features of psychological resourcefulness of subjects with high, noticeable, moderate and nominal level of psycho-emotional health are given.

The obtained experimental data testify to the legitimacy of considering psychological resourcefulness as the basis of psycho-emotional health of students of higher education institutions. It has been empirically established that the higher the indicators of psychological resourcefulness of respondents with a high and moderate level of psycho-emotional health, the more pronounced is the positive dynamics of the development of the studied integrative personality trait.

Deepening scientific ideas about the severity of the psychological resourcefulness of the individual – the basis of its psycho-emotional health, directs the psychological support of health – the preservation of students in practical educational and professional activities.

Постановка проблеми. Соціально-психологічна ситуація вказує на активізацію впливу емоційних факторів на сучасну людину, що загострює проблематику її психоемоційного здоров’я. Особливо це стосується молоді, незначний життєвий досвід якої ускладнює процес здоров’язбереження у психоемоційній сфері. Вже склався науковий фонд, котрий дозволяє визначити науковий статус базових понять, як-от «психічне здоров’я», «психологічне здоров’я», «емоційне здоров’я», однак залишається ще не достатньо вивченою феноменологія психоемоційного здоров’я особистості юнацького віку, бракує систематизованих науково-практичних орієнтирів щодо його

самопізнання, самовідновлення, самозбагачення особистістю на віковому етапі раннього дорослішання та відповідного психологічного супроводу процесу збагачення психоемоційного здоров’я студентів. Однією з причин є несформованість необхідного і достатнього психодіагностувального інструментарію.

Самоцінність психоемоційного здоров’я, зокрема й студентської молоді, є загальною вченими (Н. Герьянська, Т. Шевеленкова, П. Фасенко та ін.). Деякі дослідники, вивчаючи його своєрідність, зауважують на важливості врахування відповідного контенту (специфіки у ракурсі успішності майбутніх фахівців із соціо-

номічних професій) [13]. Важливим є врахування й ускладнення розуміння емоційної сфери загалом. Ідеться про певні вектори, за якими важливо осмислювати емоційну сферу психіки особистості, зосереджуючи увагу на всій їх сукупності. Т. Кириленко вважає, що такими векторами є, по-перше, самостворення емоцій та почуттів (емоційний обмін); по-друге, модальність, інтенсивність емоційних переживань, тобто рівневий вияв; по-третє, емоційна готовність особистості до змін (емоційні можливості, емоційний досвід); по-четверте, емоційне самопізнання (емоційний інтелект, емоційна компетентність); по-п'яте, духовні переживання [4, с. 28–29].

Ми вважаємо, що психоемоційне здоров'я – інтегративна особистісна властивість студента, що становить основу успішної життєдіяльності через розвиток його здатності до суб'єктної активності як у виробленні стилю емоційної саморегуляції, наближеного до гармонійного, так і в досягненні психологічного благополуччя та життєстійкої спроможності розпізнавати і контролювати власні емоції, а також ідентифікувати та адекватно оцінювати психоемоційний стан інших. Таке розуміння досліджуваного феномену збігається з поясненнями деякими вченими захисно-копінгової поведінки як складника готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності [7, с. 123].

Останнім часом збільшилась увага дослідників до адаптаційної функції психоемоційного здоров'я та ролі у стресостійкості особистості. Саморефлексія досвіду психологічного супроводу у вищій школі процесу здатності здобувачів освіти до здоров'язбереження у психоемоційній сфері життєдіяльності, а також проведений пілотний експеримент у зазначеній площині довели правомірність осмислення психологічної ресурсності особистості у взаємозв'язку, взаємозумовленості і взаємозалежності з її психоемоційним здоров'ям. Натомість, незважаючи на численність наукових розвідок, які стосуються вимірюваності окреслених явищ, питання про діагностування ступеня вираженості психологічної ресурсності як основи психоемоційного здоров'я залишається ще не розв'язаним.

Мета статті – висвітлити деякі результати емпіричного дослідження особливостей психологічної ресурсності студентів як основи їх психоемоційного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети нами обрано «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» [11], який надає інформацію про розлогий перелік ресурсів особистості, які за даними теоретико-методологічного аналізу можуть бути підґрунтям її психоемоційного здоров'я.

Перевірку психометричних параметрів створеної методики здійснено за участі 200 осіб віком

від 17 до 25 років (студентів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Ізмаїльського державного гуманітарного університету, Дунайської філії Державного закладу «Одеська національна морська академія»).

Параметри психоемоційного здоров'я вивчалися за допомогою авторського опитувальника, що дозволяє встановити аксіологічний, когнітивно-афективний, конативно-інструментальний, соціально-визначальний показники психоемоційного здоров'я та його загальний рівень [3].

Отже, за результатами кореляційного аналізу встановлено значущий одновідсотковий зв'язок усіх параметрів психоемоційного здоров'я з упевненістю у собі, компоненти ПЕЗО також додатно корелюють із прагненням до мудрості (Прм) на 1% та 5% рівні значущості. На цей факт указували різні автори (Д. Бокум, Г. Крайг, О. Пашенко, Я. Русенко, Н. Олійник та ін.). Так, Т. Галкіна та Н. Артемцева встановили: чим розумнішою та впевненішою у собі є людина, тим уважніше вона ставиться до свого психологічного здоров'я та всіх його складників і тим більш значущим воно є для неї [2].

Зв'язаними з параметрами психоемоційного здоров'я виявились показники «допомога іншим» (Ді), «доброта до людей» (Ддл), «віра у добро» (Вуд), особливо тісний додатний зв'язок констатується з когнітивно-афективним, соціально-визначальним показниками та показником психоемоційного здоров'я загалом. Варто зауважити, що допомога людям, милосердя, віра у добро є традиційними ціннісно-смісловими характеристиками ментальності українського суспільства, а ступінь здоров'я людини визначається кількістю і якістю міжособистісних відносин, які детерміновані участю людини в житті суспільства, проявом нею альтруїзму, добра, людяності тощо [5; 8; 10; 9].

Із більшістю компонентів психоемоційного здоров'я додатно корелюють ресурси успіху (Усп), любові (Л) та творчості (Тв). Це видається цілком природним, оскільки відомості з вікової психології засвідчують значущість таких характеристик у студентському віці (М. Кроу, У. Дебарс, Л. Зотова, І. Кон, М. Кузнецова, М. Марусинець та ін.); сучасні дослідження (М. Бліхар) показують високий ранг успіху, любові та творчості в житті сучасних студентів [1]. О. Штепа метафорично називає «два крила» психологічної ресурсності: любов, пов'язану з відповідальністю, вірою в добро та роботою над собою, та творчість, пов'язану з успіхом, прагненням до мудрості та допомогою іншим [11, с. 390]. Результати нашого дослідження засвідчують зв'язаність цих «крил» психологічної ресурсності з психоемоційним здоров'ям особистості.

Таблиця 1

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я
та показниками психологічної ресурсності**

		Показники психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Показники психологічної ресурсності	Уус	130**	160**	136**	172**	198**
	Ддл		110*		112*	131**
	Ді		134**	121*	137**	144**
	Усп	108*	165**	138**	212**	265**
	Л		213**	151**	138**	243**
	Тв	150**	142**	137**	120*	163**
	Вуд		140**		151**	175**
	Прм	103*	146**	118*	121*	173**
	Рнс	138**	171*	112*	147**	213**
	Самрпр		100*		129**	116*
	Відп	194**	158**			
	Знпср	238**			135**	133**
	Умопср	159**	254**	175**	202**	190**
	Умвмпср	175**	292**	233**	198**	232**
	ЗРПР	220**	224**	151**	287**	312**

Примітка: 1) показники психоемоційного здоров'я: АПЕЗ – аксіологічний показник психоемоційного здоров'я; КАПЕЗ – когнітивно-афективний; КІПЕЗ – конативно-інструментальний; СВПЕЗ – соціально-визначальний показник психоемоційного здоров'я; ЗРПЕЗ – загальний рівень психоемоційного здоров'я; 2) n=400

Тільки певні параметри психоемоційного здоров'я додатно зв'язані на 1% та 5% рівні значущості із «самореалізацією в професії» (Самрпр). Це пояснюється студентським віком досліджуваних і тим, що самореалізація у професії для них лише у планах, а наразі основною є навчально-професійна діяльність як один зі шаблів професійної самореалізації.

Знання власних психологічних ресурсів (Знпср), уміння їх оновлювати (Умопср), «вміщувати» (Умвмп), тобто самостійно вирішувати складні життєві обставини, створювати гармонію у взаєминах, творчі ідеї, покладатись на себе та ін. – характеристики, які безпосередньо пов'язані з психоемоційним здоров'ям. Нам видається правомірним парадокс, описаний О. Штепою, щодо прямого зв'язку між оновленням та подальшим уміщенням психологічних ресурсів [11]. Загалом, усі параметри ПЕЗО додатно значущо корелюють із показниками психологічної ресурсності.

Отримані первинні дані за методиками, використаними в дослідженні, вказали на відсутність нормального розподілу за всіма характеристиками (обчислювався критерій Kolmogorov-Smirnov), тому для адекватного їх зіставлення первинні дані переведено в процентилю шкалу.

Зважаючи на дослідницькі інтереси, ґрунтуючись на наявних роботах із проблематики, що вивчається, було виділено чотири групи досліджуваних та вивчено їх психологічні особливості.

Найбільш вивченими є дві групи респондентів (із високим та низьким рівнями психоемо-

ційного здоров'я). Нас цікавили особи з надзвичайно низьким рівнем психоемоційного здоров'я (0–10 процентилю), тобто від емоційного нездоров'я (номінального рівня) до надзвичайно високого його рівня (90–100 процентилю). Також групу осіб, психоемоційне здоров'я яких коливається на рівні 50 процентилю (45–55 процентилю), умовно можна зарахувати до помірного вираження психоемоційного здоров'я. Група ж осіб із помітним рівнем психоемоційного здоров'я (але не максимальним) перебуває якраз між 3 та 4 квартилем, тобто їх психоемоційне здоров'я перебуває на рівні 70–80 процентилю, а також воно є досить помітним для оточення, тому цей рівень можна назвати помітним. Розглянемо всі характеристики окреслених груп осіб.

Як видно з рисунка, особливо помітні відмінності між групами осіб із високим та номінальним рівнями психоемоційного здоров'я. Цікаво, що між цими двома групами виявлено статистично значущі відмінності ($p \leq 0,10$) за t-критерієм Стьюдента майже за всіма параметрами психологічної ресурсності, окрім Вуд (віра в добро). Таким чином, можна вказувати на ресурсну значущість, фундаційність параметрів психологічної ресурсності в становленні складників психоемоційного здоров'я. А віру в добро можна розглядати як ресурс, що виражений навіть у групі 1 (низький рівень психоемоційного здоров'я) і, ймовірно, притаманний людському еству загалом.

Щодо цього О. Штепа зазначала, що психологічна ресурсність є критерієм індивідуального

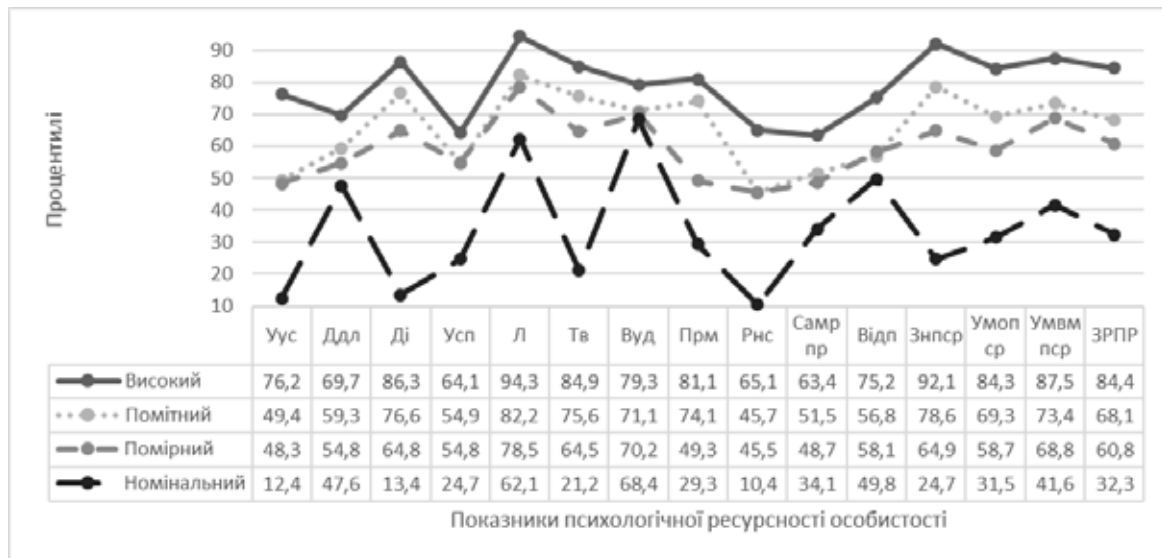


Рис. 1. Особливості психологічної ресурсності досліджуваних із високим (гр. 4), помітним (гр. 3), помірним (гр. 2) та номінальним (гр. 1) рівнями психоемоційного здоров'я

рівня психічного здоров'я людини взагалі і за її вираженістю можна впевнено говорити про рівень психічного здоров'я [12].

Особливо вирізняє групу осіб із високим рівнем психоемоційного здоров'я знання себе, своїх ресурсів, уміння ними оперувати, вміщувати, постійно оновлювати, тому й використання власних ресурсів у них є значно ефективнішим. І таких ресурсів, які значно виражені у цієї групи осіб, досить багато: впевненість у собі, самодостатність, довіра власному вибору, спираючись на життєвий досвід, інтуїтивні відчуття, чуттєва сфера. Ці ресурси не тільки стосуються самої особистості, а й виявляються у взаємодії, допомозі іншим, вмінні надихати, співпрацювати. Респондентам цієї групи притаманне вміння вчитися та передавати іншим свої знання; неординарність, нестереотипність у різних ситуаціях; співпереживання та саморозуміння, прагнення до самозмін загалом тощо.

Менш специфічними є відмінності між групами з помірним та помітним рівнями психоемоційного здоров'я. Встановлені під час візуального аналізу графіків відмінності з переважанням психологічної ресурсності в осіб із помітним рівнем психоемоційного здоров'я статистично підтверджуються за допомогою обчислення t-критерію Стьюдента: за показниками Т (творчість), Ді (допомога іншим), Умопср (уміння оновлювати власні психологічні ресурси), Умвмпср (уміння вміщувати власні психологічні ресурси), ЗРПР (загальний рівень психологічної ресурсності особистості) встановлено відмінності на рівні значущості 5%, а за параметром Прм (прагнення до мудрості) – на 1% рівні значущості. Хоча група

з «помітним» рівнем психоемоційного здоров'я характеризується вищими показниками психологічної ресурсності за більшістю параметрів, адже в неї наявні показники, вираженість яких майже ідентична (впевненість у собі, успіх тощо).

Порівняння досліджуваних із високим (гр. 4) та помірним (гр. 3) рівнями психоемоційного здоров'я продемонструвало ті ж тенденції: чим вищі показники психологічної ресурсності, тим краще психоемоційне здоров'я у представників виокремлених груп.

Цей факт використовувався дослідниками в практичній роботі. Так, Н. Піковець під час розроблення програми соціально-психологічного супроводу з оптимізації, підтримання та збереження психічного здоров'я було прийнято ресурсність особистості як одну з важливих основ, що знайшло своє підтвердження в результатах проведеного теоретико-емпіричного дослідження [6].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. З огляду на реалії сьогодення, котрі змушують людину змінювати звичний спосіб життя, актуалізується проблемне поле її психоемоційного здоров'я, що загострює питання про надійний і валідний психодіагностичний інструментарій.

Узагальнення отриманих у процесі проведеного дослідження результатів дає змогу вказати на суттєву вираженість психологічної ресурсності як основи психоемоційного здоров'я особистості. Це засвідчують установлені значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та показниками психологічної ресурсності. Поглиблене вивчення психологічних особливостей респондентів, які виявили

певний рівень психоемоційного здоров'я (надзвичайно низький, низький, помірний, помітний) дозволило стверджувати, що параметр «віра в добро» доцільно осмислювати як ресурс, виражений в усіх групах респондентів, зважаючи на їх психоемоційне здоров'я.

Перспективи подальших дослідницьких пошуків убачаються у розробленні й апробації практико-орієнтовної системи психологічного супроводу процесу збагачення психоемоційного здоров'я студентів, котра б урахувала встановлену тенденцію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бліхар М.П. Духовні цінності студентської молоді в сучасному українському суспільстві : дис. ... канд. соціолог. наук: 22.00.04 / Львів, 2018. 271 с.
2. Галкина Т.В., Артемцева Н.Г. Взаимосвязь между отношением к психологическому здоровью и самооценкой личности. *Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности* / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 457–466.
3. Кічук А.В. Психоемоційне здоров'я студентів у параметрах діяльності психологічної служби сучасної вищої школи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 44–47.
4. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Психологія*. 2018. № 1 (8). С. 26–29.
5. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
6. Піковець Н.В. Психічне здоров'я як соціально-психологічний чинник професійної діяльності викладача вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.05 / Северодонецьк, 2020. 20 с.
7. Погрібна А.О., Проскурна О.В. Захисно-копінгова поведінка як складова частина готовності студентів-психологів до професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 120–124.
8. 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. Минск : РИВШ. 2015. С. 190–191.
9. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологического исследования. *Теория и практика общественного развития. Психологические науки*. 2015. № 8. С. 250–252.
10. Токман А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя : навчальний посібник. Ч.І. Київ : Дп Вид. Дім «Персонал», 2015. 344 с.
11. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 39. С. 380–399.
12. Штепа О.С. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Випуск 32. С. 571–585.
13. Zeidner M. What we know about Emotional Intelligence. `How it Affects Learning Work, Relationship sand our Mental Health. I.M. Seidner, Gr. Matthews, R.D. Roberts. USA, Massachusetts, Institute of Technology, 2009. 442 p.

REFERENCES

1. Blikhar M. P. (2018) *Dukhovni tsinnosti studentskoi molodi v suchasnomu ukrainskomu suspilstvi* [Spiritual values of student youth in modern Ukrainian society] Lviv. [in Ukrainian].
2. Halkyna T.V & Artemtseva N.H. (2018) *Vzaymosviaz mezhdu otnoshenyem k psykholohycheskomu zdoroviu y samootsenkoi lychnosti* [The relationship between the attitude to psychological health and self-esteem]. *Psykholohiya cheloveka kak subyektu poznaniya, obshcheniya y deiatelnosti* / Отв. red. V.V. Znakov, A.L. Zhuravlev. Moskwa: Yzd-vo «Ynstytut psykholohyy RAN», S. 457-466. [in Ukrainian].
3. Kichuk A.V. (2020) *Psykhoemotsiine zdorovia studentiv u parametrah diialnosti psykholohichnoi sluzhby suchasnoi vyshchoi shkoly* [Psycho-emotional health of students in the parameters of the psychological service of modern higher education]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. № 1. Т. 2. – S. 44-47. [in Ukrainian].
4. Kyrylenko T. (2018) *Emotsiina sfera osobystosti: vektory vyvchennia* [Emotional sphere of personality: vectors of study]. *Visnyk Kyivskoho nats. un-tu im. T. Shevchenka. Psykholohiia*. № 1 (8). – S. 26-29. [in Ukrainian].

5. Kotsan I. Ya. & Lozhkin H. V. & Mushkevych M. I. (2011) *Psykhohiia zdorovia liudyny* [Human health psychology]. Za red. I. Ya. Kotsana. Lutsk: RVV «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. [in Ukrainian].
6. Pikovets N. V.(2020) *Psykhichne zdorovia yak sotsialno-psykhologichnyi chynnnyk profesiinoi diialnosti vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu* [Mental health as a socio-psychological factor in the professional activity of a higher education teacher] Sievierodonetsk. [in Ukrainian].
7. Pohribna A.O. & Proskurna O.V. (2020) *Zakhysno-kopinhova povedinka yak skladova chastyna hotovnosti studentiv-psykhologiv do profesiinoi diialnosti* [Protective and coping behavior as an integral part of the readiness of student psychologists for professional activity]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhohiia*. № 1.Т.2. – S. 120-124. [in Ukrainian].
8. Samuseva N. V. (2015) *Samoosenka sostoiannya fizycheskoho, psykhycheskoho y sotsyalnoho zdorovia lychnosti. Zdorove studencheskoi molodezhy: dostyzenyia teoryy y praktyky fizycheskoi kultury, sporta y turyzma na sovremennom etape* [Self-assessment of the state of physical, mental and social health of the individual. Student youth health: achievements in the theory and practice of physical culture, sports and tourism at the present stage] Mynsk: RYVSh. [in Russian].
9. Tarabakyna L. V. (2015) *Emotsionalnoe zdorove kak predmet sotsialno-psykhologicheskoho yssledovaniia. Teoriia y praktyka obshchestvennogo razvytiia* [Emotional health as a subject of socio-psychological research]. *Psykhologicheskyye nauky*. № 8. S. 250-252. [in Russian].
10. Tokman A.A. & Nemchenko N.V. (2015) *Psykhohiia sposobu zhyttia* [Lifestyle psychology] Kyiv: Dp Vyd. Dim «Personal». [in Ukrainian].
11. Shtepa O. S. (2018) *Opytuvalnyk psykhologichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatsii avtorskoi metodyky* [Questionnaire of psychological resourcefulness of personality: results of development and approbation of author's technique]. *Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykhohiia imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Problemy suchasnoi psykhohiia*. Vypusk 39. S. 380-399. [in Ukrainian].
12. Shtepa O. S. (2016) *Psykhologichna resursnist yak kryterii indyvidualnoho zdorovia* [Psychological resourcefulness as a criterion of individual health]. *Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykhohiia imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Problemy suchasnoi psykhohiia*. Vypusk 32. S. 571-585. [in Ukrainian].
13. Zeidner M.(2009) What we know about Emotional Intelligence. `How it Affects Learning Work, Relationship sand our Mental Health /I.M. Seidner, Gr.Mattews, R.D. Roberts. USA, Massachusetts, Institute of Technology. [in English].