

УДК 613.86

## **ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Луценко В.В. здобувач першого рівня освіти факультету агротехнологій  
Миколаївський національний аграрний університет, Україна  
Науковий керівник – асистент Гула Л.В.

*Висвітлюється питання збереження емоційного здоров'я студентів,  
вирішення якого передбачає розвиток емоційного інтелекту. Емоційне  
здоров'я розглядається у контексті вивчення саме психологічного здоров'я*

особистості. Визначені заходи, які необхідно здійснити ЗВО задля становлення емоційно здорових фахівців, оскільки це є важливою умовою їх професійної успішності.

*The issue of preserving the emotional health of students, whose solution involves the development of emotional intelligence, is highlighted. Emotional health is considered in the context of the study of the psychological health of the individual. Measures that need to be undertaken in order to become emotionally healthy professionals are identified, as this is an important condition for their professional success.*

Здоров'я - це найвища цінність, що відображає загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, виступає суттєвим показником його цивілізованості, являється запорукою активної життєдіяльності людини, її успішної самореалізації та досягнення успіху в професійній сфері [1]. У сучасних умовах суспільного розвитку, емоційне здоров'я постає психологічною домінантою забезпечення здоров'я людини.

У психологічному словнику термін «здоров'я» трактується як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів. Поняття «здоров'я» включає характеристики не лише окремої людини чи груп людей, а також стосується розвитку різних природних і соціальних систем [2]. Його доцільно розглядати як стан функціональної ресурсності, що забезпечує підтримку гомеостазу «внутрішнього середовища» та самопочуття людини або іншої біосоціальної системи, забезпечує її адаптацію та детермінує можливість саморозвитку. Часто дослідники розглядають здоров'я як один із найважливіших ресурсів, котрі необхідні людині для того, щоб реалізовувати свій потенціал та свої можливості в усіх сферах життєдіяльності.

Важливим компонентом «здоров'я» є психологічне здоров'я, котре виступає ресурсом розвитку особистості, саме від нього залежить загальний психологічний стан людини, її самопочуття та уміння долати життєві труднощі. Психологічне здоров'я як баланс між різними аспектами особистості у своїх роботах описує Р. Ассаджиолі; між потребами індивіда та суспільства – С. Фрайберг О. Хухлаєва; Г. Нікіфоров розуміє психологічне здоров'я як динамічну рівновагу між індивідом та середовищем.

Використовуючи термін «психологічне здоров'я», науковці порівнюють його із поняттям «психічне здоров'я»: психічне здоров'я, по суті, має відношення до окремих психічних процесів та механізмів; психологічне здоров'я характеризує особистість в цілому, перебуває у безпосередньому зв'язку з проявом людського духу. На їхню думку, психологічне здоров'я – це необхідна умова активної і нормальної життєдіяльності людини. Основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між особистістю і навколишнім середовищем, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів [3].

Основою психологічного здоров'я являється повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу. У визначенні даного поняття закладена можливість розвитку людини протягом його життєдіяльності. Загалом основою психологічного здоров'я можна вважати повноцінний психічний розвиток, який детермінується гармонією між різними сферами особистості людини, зокрема – раціональною та емоційною. Емоційна сфера людини довгий час залишалася поза увагою, її значення у загальному розвитку особистості недооцінювалося. Сьогодні ж, на етапі активного наукового осмислення закономірностей емоційного розвитку як складової психологічного здоров'я, запроваджено новий психологічний термін – «емоційне здоров'я».

Термін «емоційне здоров'я» визначається В. Тарабакіною як складова психологічного здоров'я людини, котра забезпечує «...єдність минушого і безперервного на основі функціонування рівнів – ситуативно-орієнтовного, адаптаційно-цільового, особистісно-діяльнісного; емоційне здоров'я дозволяє зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і до світу, перетворювати негативні емоції і породжувати позитивно забарвлені переживання...».

Сила прояву емоцій, їх направленість і вплив на психіку людини досить індивідуальні. Одні і ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємним іншому [4]. Але спільним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, подавляють творчу активність, знижують працездатність. Емоційне здоров'я – це наявність лише позитивних емоцій, або ж рівновага позитивних і негативних емоцій, насиченість життя особистості почуттями та їх прояв; самоконтроль та адекватність ситуації цього прояву. Емоційне здоров'я – це здатність адаптуватися в мінливій ситуації і достатньо швидко відновлювати сили після кризи чи стресової ситуації. Здоров'я – фізичне і психічне – пов'язане із світовідчуттям, «настроєм» і способом життя. Людина відповідальна за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Збереження або здобуття здоров'я неможливе без відповідності наших можливостей нашим бажанням.

Збереження емоційного здоров'я постає нагальною потребою підготовки будь-яких фахівців та є безперервним профілактичним процесом, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження. Тому особистість фахівця, реалізація його потенційних можливостей, стан психологічного благополуччя та здоров'я стають запорукою не лише досягнення успіху у професії, а і збереження цілісності власної особистості.

Проблема становлення емоційного здоров'я тісно пов'язана із питанням розвитку емоційного інтелекту. З усією впевненістю можна стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою збереження емоційного здоров'я особистості та основним чинником її адаптації у соціумі. Можливість формування та розвитку емоційного здоров'я бачимо у реалізації системи заходів ЗВО у процесі підготовки майбутніх фахівців.

## Список використаних джерел:

1. Курепін В.М. Проблеми екологічної свідомості здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти аграрного профілю, уклад. В.М. Курепін, А.В. Демченко // Осінні наукові читання : матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, секція № 10. Педагогічні науки, м. Тернопіль, 27 листопада 2019 р. - Тернопіль : ГО «Наука та освіта без кордонів», 2019.

URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/6415> (дата звернення 21.02.2020).

2. Горбунова К. М. Екологічна психологія та психопедагогіка у системі підготовки майбутніх викладачів аграрної галузі / К. М. Горбунова, В. М. Курепін, К. О. Яблуновська // Розвиток українського села – основа аграрної реформи в Україні : матеріали причорноморської регіональної науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу, м. Миколаїв, 25 - 27 квітня 2018 р. – Миколаїв : МНАУ, 2018. – С. 107-111.

URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/3897> (дата звернення 21.02.2020).

3. Курепін В.М. Проблеми екологічної свідомості здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти аграрного профілю, уклад. В.М. Курепін, А.В. Демченко // Осінні наукові читання : матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, секція № 10. Педагогічні науки, м. Тернопіль, 27 листопада 2019 р. - Тернопіль : ГО «Наука та освіта без кордонів», 2019.

URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/6415> (дата звернення 21.02.2020).

4. Веліховська А. Б. Нові підходи до організації освітньої діяльності майбутніх інженерів з дисципліни «психологія управління» в умовах переходу до економіки знань / А. Б. Веліховська // Розвиток українського села – основа аграрної реформи в Україні : матеріали причорноморської регіональної науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу, м. Миколаїв, 25 - 27 квітня 2018 р. – Миколаїв : МНАУ, 2018. – С. 86-88.

URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/3894> (дата звернення 21.02.2020).