m_educ_2026_156

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Професійна готовність майбутніх психологів до збереження свого психічного здоров'я

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала:
студент 2 курсу, 222м групи
спеціальності: 053 «Психологія»
Квік Андрій Михайлович
Керівник: проф. Коваленко А.Б.

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № ___
Від «___»_____2025р.
Зав кафедри _____доц. Радчук В.М.

Чернівці - 2025

Анотація

Тема кваліфікаційної роботи: Професійна готовність майбутніх психологів до збереження свого психічного здоров'я.

Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, розділ 1 Теоретичні засади готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я, аналіз сутності та змісту психічного здоров'я особистості, зміст та структура готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я, умови формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я, висновки до розділу;

розділ 2 Емпіричне дослідження компонентів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я, опис та обґрунтування методів і методик дослідження, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, розробка комплексної психологічної програми формування готовності майбутніх психологів до роботи за фахом.

Annotation

Topic of the qualification work: Professional readiness of future psychologists to maintain their mental health.

Content of the qualification work: introduction, section 1 Theoretical foundations of the readiness of future psychologists to maintain their own mental health, analysis of the essence and content of the mental health of the individual, content and structure of the readiness of future psychologists to maintain their own mental health, conditions for the formation of the readiness of future psychologists to maintain their own mental health, conclusions to the section;

section 2 Empirical study of the components of the readiness of future psychologists to maintain their own mental health, description and justification of the research methods and techniques, analysis and interpretation of the research results, development of a comprehensive psychological program for the formation of the readiness of future psychologists to work in their specialty.

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ СВОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 7

1.1 Аналіз сутності та змісту психічного здоров'я особистості 7

1.2 Зміст та структура готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я **18**

1.3 Прояви готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я **28**

Висновки до розділу 36

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ВЛАСНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 39

2.1 Опис та обґрунтування методів і методик дослідження 39

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 42

2.3 Програма розвитку готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я 51

Висновки до розділу 59

ВИСНОВКИ 62

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63

ВСТУП

Сучасні наукові дослідження, спрямовані на аналіз стану психічного здоров'я населення, підтверджують зростання кількості людей, які виявляють ознаки нервово-психічної нестійкості з кожним роком. Особливо уразливими групами населення є діти та молодь. Значущість досліджень психічного здоров'я студентів закладів вищої освіти визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, таких як екзаменаційний тиск, періоди соціальної адаптації та необхідність особистісного самовизначення у майбутньому професійному житті. Стрес, який переживають студенти, і його негативні наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю. Це особливо актуально для молоді та студентів, коли особистісні ресурси можуть здаватися нескінченними, а віра у власне здоров'я переважає над турботою про нього.

Майбутні психологи, які обирають цей шлях професійного розвитку, будуть стикатися із завданням допомоги іншим людям у подоланні психологічних труднощів. Однак, саме через особливості цієї професії, психологи можуть стати вразливими до негативного впливу психічних труднощів і стресу, які вони регулярно зустрічають у своїй професійній діяльності.

Готовність майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я стає ключовою для того, щоб вони могли ефективно впоратися із викликами своєї професії та одночасно зберігати власну психічну стійкість.

Розуміння цієї готовності не лише сприяє особистому розвитку майбутніх психологів, але й гарантує якісну та ефективну психологічну допомогу для клієнтів у майбутньому.

Дослідження О. Гладощук, М. Гончаренко, Т. Данчевої, Т. Дзюби, Н. Жигалкіної, О. Завальнюк, С. Максименка, Е. Носенко, Д. Сологуб, В. Пасинок, Є. Потапчука, А. Четверик-Бурчак, В. Шафранського та ін. присвячені проблемі психологічного здоров'я.

Такі науковці як Н. Гаранян, Т. Дзюба, Л. Карамушка, В. Пахальян та ін. досліджували відмінності психічного та психологічного здоров'я у своїх працях.

Проте, не зважаючи на напрацювання науковців у розробку означеної проблеми, дослідженню компонентів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я приділено недостатньо уваги.

Об'єктом дослідження є професійна підготовка здобувачів вищої освіти.

Предметом дослідження є компоненти готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити компоненти готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я та розробити комплексну психологічну програму з формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі **завдання:**

1. Розглянути теоретичні підходи до розуміння сутності та змісту психічного здоров'я особистості.

2. Визначити й обґрунтувати компоненти готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я.

3. Здійснити емпіричне дослідження компонентів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я.

4. Розробити комплексну психологічну програму з формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я.

Гіпотеза дослідження: визначені компоненти готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я сприятимуть розробці комплексної психологічної програми, спрямованої на формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я у процесі професійного становлення.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань був використаний комплекс методів:

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, класифікація й узагальнення наукових досягнень сучасної психологічної науки з означеної теми;

– *емпіричні методи:* 1) методика «Душевна рівновага» С. Степанова; 2) опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та

ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); 3) методика дослідження соціально- психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилосьлось в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича. До експерименту було залучено 49 студентів третього курсу спеціальності 053 «Психологія» факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання, що нараховує 62 найменування, та 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить сторінок, з них - 63 сторінок основного тексту. Робота містить 2 таблиці та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ВЛАСНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

1.1. Аналіз сутності та змісту психічного здоров'я особистості

Психічне здоров'я особистості є важливою умовою для її загальної та професійної ефективності. У наш час спостерігається перегляд уявлень про людину як індивіда з унікальною цінністю, і це ставить перед нами нові виклики. Однією з найважливіших проблем є збереження не лише фізичного, але й психічного здоров'я людей.

ВООЗ констатує, що розлади психічного здоров'я серед людей з кожним роком зустрічаються частіше. Різноманітні і тривалі негативні соціальні, психологічні, економічні та інші впливи можуть призводити до високого рівня нервово-психічної напруги у людей. Ця напруга, в свою чергу, може викликати різні негативні прояви в поведінці та діяльності, такі як відчуття душевного дискомфорту, негативні психічні стани і навіть серйозні нервово-психічні розлади. Це створює проблему психічного здоров'я особистості. Особливо це стосується людей, які працюють в сферах, де вони регулярно піддаються впливу або очікують інтенсивного впливу екстремальних факторів, таких як професійні, соціальні або екологічні стресори. У зв'язку з цим вони часто переживають негативні емоції, фізичне та психічне напруження. Це може викликати різні психічні стани, такі як тривога, страх, стрес, напруга, депресія та інші. Ці психічні стани можуть впливати на самопочуття та благополуччя людини. Внаслідок цього може виникати тенденція до погіршення психічного здоров'я та ризик розвитку психічних розладів і захворювань.

Тому, на наше переконання, на сьогодні найбільш перспективним є комплексний підхід до оцінки психічного здоров'я.

Питання психічного здоров'я завжди були важливими, але вони особливо актуальні в умовах війни, коли дослідження психічного здоров'я дітей і молоді

набуває особливого значення. Молодь є тією частиною населення, яка, ймовірно, найбільше відчуває невпевненість щодо свого майбутнього [14, с. 23].

Проблемі психічного здоров'я особистості приділялося велике дослідницьке та практичне значення. Вчені, лікарі, психологи та філософи завжди намагалися зрозуміти природу і сутність психічного здоров'я, вивчити його та навчитися ефективно керувати ним, щоб забезпечити довготривале збереження психічного здоров'я на протязі життя [2].

Згідно з результатами аналізу наукової літератури, стверджується, що існує велика складність у визначенні психічного здоров'я. Ця складність обумовлена різними точками зору науковців, різноманітністю підходів і теорій. Також існує розбіжність думок щодо того, як розрізняти психічне, психологічне та духовне здоров'я, а також суб'єктивне благополуччя [11, с. 15].

Важливі орієнтири щодо розуміння наслідків негативного впливу на психічне здоров'я особистості, а також сенсу допомоги їй, можна знайти в працях багатьох відомих науковців, серед яких К. Абульханова-Славська, І. Бех, О. Брушлінський, Л. Бурлачук, Є. Головаха, М. Гончаренко, Т. Данчева, Т. Дзюба, В. Доній, І. Єрмаков, О. Кронік, С. Максименко, О. Моляко, Г. Несен, Е. Носенко, Д. Сологуб, Є. Потапчук, С. Рубінштейн, Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко та інші.

Вивченню психічного здоров'я студентів приділяють увагу як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. До зарубіжних дослідників, які займалися цією проблемою, належать T. Wyatt, S. Oswalt, P. Pedrelli, M. Nyer, A. Yeung. Серед вітчизняних вчених, що проводили дослідження психічного здоров'я студентів, можна вказати Ю. Борець, О. Стахова, А. Коломієць, Г. Кривошеєва, Ю. Драгнєв, В. Новікова, І. Мартиненко, Н. Самойлова, І. Шлімакова та інших.

Є. Потапчук у монографії «Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців» зазначає, що в широкому сенсі, здоров'я досліджується як здатність організму адаптуватися до нових умов [43, с. 20].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан благополуччя, в якому особистість здатна реалізовувати свій

потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та результативно працювати, сприяючи своїй спільноті та суспільству [44, с. 1].

В науковій літературі існує декілька різних видів здоров'я, кожний з яких охоплює певний аспект фізичного та психічного благополуччя людини: фізичне здоров'я (стан фізичного тіла, включаючи фізичну силу, витривалість, стан органів і систем, відсутність хвороб і фізичних незручностей); психічне здоров'я (стан психіки людини, який включає в себе емоційну стійкість, психологічний комфорт, відсутність психічних розладів і здатність справлятися з життєвими стресами); соціальне здоров'я (стан взаємодії людини з іншими людьми та суспільством в цілому, що включає в себе здатність побудувати стосунки, взаємодіяти в групах і спільнотах, а також дотримуватися соціальних норм і цінностей); емоційне здоров'я (здатність виражати, розуміти та керувати своїми емоціями, справлятися з емоційними викликами); духовне здоров'я (аспект здоров'я, який стосується життєвого сенсу, цінностей і віри); екологічне здоров'я (ставлення людини до природного середовища і здатність зберігати природні ресурси та впливати на екологічну стійкість). Кожен із цих видів здоров'я важливий і впливає на загальне благополуччя людини. Стрімке досягнення рівноваги між цими аспектами здоров'я сприяє здоровому та щасливому способу життя.

О. Урбанович виділяє кілька видів здоров'я, включаючи психічне, фізичне та духовне здоров'я. Психічне здоров'я описується вченим як здатність людини до адаптації та одночасної реалізації як індивідуальних, так і соціальних аспектів в суспільстві. Фізичне здоров'я відноситься до стану фізичного тіла та його функціонування. Духовне здоров'я включає аспекти, такі як релігійність, гармонія та почуття єдності зі світом [11, с. 15].

Здоров'я вивчається як стан гармонійної взаємодії всіх компонентів організму людини, де підтримується динамічна рівновага між самим організмом і навколишнім середовищем, як визначено В. Мельниковим. Також, воно розглядається як багатоаспектне поняття, що формується через спільну

взаємодію генетичних чинників, впливу навколишнього середовища й активності самої людини, згідно з поглядом М. Мюррея [19].

В. Алещенко, О. Сафін, Є. Потапчук у навчальному посібнику «Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців» зазначають, що «… В системі «людина – здоров'я – середовище» визначається три взаємопов'язані рівні здоров'я – суспільний, груповий та індивідуальний. Перший рівень (суспільний) характеризує стан здоров'я населення загалом і виявляє цілісну систему матеріальних та духовних відносин, які існують у суспільстві. Другий (групове здоров'я), зумовлене специфікою життєдіяльності людей даного трудового чи сімейного колективу та безпосереднього оточення, в якому перебувають його члени. Третій (індивідуальний рівень здоров'я), який сформовано як в умовах всього суспільства та групи, так і на основі фізіологічних і психічних особливостей індивіда та неповторного способу життя, який веде кожна людина. Індивідуальне здоров'я є абсолютною та непересічною цінністю, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, зміст і щастя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності» [2].

Оскільки сферою нашого наукового інтересу є саме психічне здоров'я, розглянемо його більш детально.

За результатами аналізу наукової літератури видно, що психічне здоровя досліджується на двох рівнях: зовнішньому та внутрішньому. Зовнішній рівень виявляється в тому, що психічне здоров'я розглядається з точки зору спостерігача, такого як лікар чи психолог. На цьому рівні важливо визначити відсутність ознак захворювання, таких як симптоми та синдроми, що характеризують клінічну картину здоров'я. Внутрішній рівень відображає суб'єктивні переживання людини щодо її психічного здоров'я. Це складається з комплексу особистих відчуттів і переживань, які формують суб'єктивну картину здоров'я з точки зору самої людини [7].

Більшість дослідників слушно стверджують, що психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя й емоційної рівноваги особистості, який включає в себе здатність впоратися зі стресами й адаптуватися до змінних життєвих умов. Це також означає відсутність серйозних психічних розладів і здатність до задоволення власних потреб, розвитку особистості, встановлення стосунків з іншими людьми та внесення позитивного вкладу в суспільство.

А. Петровський і М. Ярошевський вказують, що «душевне благополуччя», яке є основою психічного здоров'я, проявляється в відсутності психічних захворювань і здатності регулювати поведінку та діяльність відповідно до умов навколишнього середовища. До психологічних критеріїв психічного здоров'я, на думку дослідників, можна віднести такі аспекти: відповідність суб'єктивних уявлень про об'єкти дійсності, адаптованість в мікросоціальних відносинах, здатність до саморегуляції, яка виявляється у поведінці, здатність до розумного планування життєвих цілей і здатність підтримувати активність у їх досягненні [65, с. 743].

М. С. Корольчук зі співавторами описують психічне здоров'я як стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності відповідно до умов дійсності. Ця концепція психічного здоров'я враховує, що його зміст не обмежується лише медичними та психологічними критеріями, а завжди віддзеркалює суспільні та групові норми і цінності, які визначають духовне життя людини. Тобто психічне здоров'я не відокремлене від контексту суспільства та культури, в якій живе людина [46].

Визначення психічного здоров'я від В. Семке вказує на те, що це стан динамічної рівноваги індивіда з природним і суспільним середовищем, в якому всі його внутрішні здібності, які вбудовані в його біологічну та соціальну сутність, проявляються найбільш повно, а всі підсистеми організму функціонують з максимальною інтенсивністю. Це визначення підкреслює важливість гармонічної взаємодії людини з навколишнім світом і максимального розвитку її потенціалу для досягнення психічного здоров'я.

За словами Л. Карамушки і М. Андроса, психічне здоров’я можна описати як функціонування психіки особистості, яке дозволяє їй гармонійно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Це включає в себе здатність до ефективної діяльності та поведінки особистості, а також її особистісний розвиток [18].

Б. Петраков і Л. Петракова, аналізуючи складність і різноманітність визначення поняття «психічне здоров’я» на основі багатьох досліджень, приходять до висновку, що психічне здоров’я представляє собою динамічний процес психічної діяльності. Важливими характеристиками цього процесу є детермінованість психічних явищ, гармонійний зв’язок між сприйняттям реальності та ставленням людини до неї, а також адекватність реакцій на соціальні, біологічні, психологічні та фізичні умови оточуючого середовища. Важливою складовою є здатність людини до самоконтролю власної поведінки, планування та реалізації свого життєвого шляху у різних аспектах суспільного й особистісного життя.

На думку І. Дубровіної, психічне здоров’я варто розглядати як стан душевного благополуччя та повноцінної психологічної діяльності людини, який виражається у її активності, позитивному настрої та загальному самопочутті. Основу психічного здоров’я становить повноцінний психічний розвиток особистості на всіх етапах її життя, а також високий рівень розвитку вищих психічних функцій. Тобто психічне здоров’я включає в себе як фізичний, так і психологічний аспекти, сприяючи активному та задовільному життю [7].

Дослідник Б. Братусь впровадив рівневий підхід до визначення психічного здоров’я, розділивши його на три рівні:

– Вищий рівень, відомий як «особистісно-смисловий рівень», визначається якістю смислових стосунків людини, загальним сенсом її життя та ставленням до себе. Цей рівень впливає на нижче розташовані рівні.

– Другий рівень, називаний «індивідуально-психологічним рівнем», оцінюється на основі здатності людини будувати адекватні способи реалізації своїх смислових спрямувань.

– Третій рівень, відомий як «психофізіологічний рівень», визначається особливостями внутрішньої, мозкової та нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності [7].

За словами А. Ребера, термін «психічне здоров'я» зазвичай використовується для опису людини, яка володіє високим рівнем регулювання своєї поведінки та емоцій, а не лише для характеристики тих, хто не страждає від психічних розладів [45].

Оскільки психіка людини багатоаспектна і має багато різноманітних виявів, то, відповідно, і психічне здоров'я людини включає в свою структуру багато елементів, які можуть розглядатися як складові структурні компоненти психічного здоров'я людини в цілому, або ж як окремі його види. На думку дослідників Л. Карамушки, М. Андрос, дані види можна класифікувати за кількома ознаками:

а) за ознакою психічної активності людини:

– пізнавальне – вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію;

– емоційне – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої емоції і почуття;

– практичне – здатність усвідомлювати свої потреби й інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх;

б) за ознакою спрямованості активності людини:

– особистісне – відчуття та прийняття себе як особистості (на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо);

– соціальне – здатність адекватно розуміти та будувати стосунки з соціальним оточенням (сім'єю, друзями, колегами, колективом тощо) [18].

Продовжуючи аналізувати думки дослідників щодо складових психічного здоров'я, слід зазначити, що науковцями виділяються такі складові як:

– емоційна стійкість (здатність справлятися з емоційними стресами та турботами, реагувати на них конструктивно, а не допускати, щоб емоції переважали над раціональними рішеннями);

– психологічна стійкість (здатність переживати негаразди, труднощі та життєві випробування без серйозних розладів психіки, зберігаючи здатність до функціонування й адаптації);

– соціальна адаптація (вміння встановлювати та підтримувати стосунки з іншими людьми, а також входити в соціальні групи та спільноти, дотримуючись соціальних норм і цінностей);

– психічна гнучкість (гнучкість у розумінні, прийнятті й адаптації до нової інформації і життєвих ситуацій, що допомагає розвивати креативність та аналітичні навички);

– самосвідомість (здатність розуміти свої власні почуття, думки та переконання, а також вміння раціонально оцінювати себе та свої можливості);

– позитивна самоконцепція (уявлення особистості про себе, яке підтримує позитивне відношення до себе, допомагаючи відчувати себе цінною та здатною до саморозвитку);

– здатність до розв’язання проблем (аналіз ситуацій та розробка конструктивних стратегій для вирішення труднощів і викликів).

Варто зауважити, що ці складові взаємодіють між собою та формують загальний стан психічного здоров’я. Збереження цих аспектів допомагає людині підтримувати гармонію, здоров’я й ефективність життя.

Продовжуючи аналіз висловлених думок дослідників стосовно компонентів психічного здоров’я, слід відзначити, що в психологічному термінологічному контексті вони виділяють такі елементи: усвідомлення та відчуття неперервності, стабільності й ідентичності фізичного та психічного «Я»; почуття стабільності й ідентичності емоційних відчуттів у подібних ситуаціях; критичність до власної особистості та психічної діяльності, а також до результатів цієї діяльності; адекватність психічних реакцій за силовими та

частотними параметрами впливів навколишнього середовища, соціальних умов і ситуацій; здатність контролювати свою поведінку відповідно до соціальних норм (правил, законів); здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати заплановані цілі; здатність адаптувати свій спосіб поведінки відповідно до змін у життєвих обставинах і ситуаціях [2].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що багато з того, що важливе та приємне для людини, пов'язане з її майбутніми планами та цілями. Коли ці плани руйнуються або втрачаються, особистісна перспектива порушується, викликаючи психічну дисгармонію. Це може призводити до різних ситуативних реакцій, що свідчать про соціально-психологічну дезадаптацію, а саме:

– Реакція емоційного дисбалансу проявляється у відчутті неврівноваженості емоцій, виражається у частій зміні настрою, нестабільності емоційного фону та важкості контролю над власними емоціями. Це призводить до зменшення кількості людей, з якими спілкуєшся та утримуєш соціальні зв'язки. Чим глибше ця реакція, тим більшим є відчуття втомленості, а психічний захист стає менш ефективним.

– За песимістичної ситуативної реакції особистість реагує на ситуації з вираженим песимізмом, бачить негативні аспекти навколишнього світу, очікує негативних результатів. Люди з таким світосприйняттям мають постійно знижений рівень оптимізму, що ускладнює їхнє планування майбутнього. Вони очікують лише негативних подій і сприймають їх як нещастя, які, на їхню думку, не піддаються жодним заходам впливу.

– Реакція негативного балансу виявляється в надмірному акцентуванні негативних аспектів життя та недооцінці позитивних аспектів. Можливість планування майбутнього обмежена через наявність невиліковних фізичних хвороб, похилого віку та фізичної непродуктивності.

– За ситуативної реакції демобілізації, особистість може відчувати втрату мотивації та інтересу до досягнення цілей, схильність до пасивності та відмови від активної участі у житті. Людина уникає участі в будь-яких сферах діяльності, крім обов'язкових, які суспільство контролює. Рівень продуктивності низький,

що призводить до душевного дискомфорту, відчуття образи, роздратування та відчуження, особистість стає відчутно відокремленою від навколишнього світу.

– Ситуативна реакція опозиції виявляється у тенденції протиставлятися оточуючому світу, відмові від співпраці, конфліктності та ворожнечі у взаємодії з іншими. Людина проявляє негативний підхід, прагнучи відзначати недоліки та агресивно реагуючи на них, надаючи категоричні та різкі судження про інших і їхні дії, не допускаючи можливості обговорення.

– Ситуативна реакція дезорганізації проявляється у втраті орієнтації та порушенні структури життєвого простору, може супроводжуватися хаосом у власному житті та взаєминах з оточуючим середовищем. Центральною особливістю є тривожність, яка викликає різноманітні фізичні розлади, такі як стреси, проблеми з кров'яним тиском і вегетативними функціями, а також зміни в режимі сну.

Люди, які відчувають ці реакції, переживають тривожність, втомленість, відчуття покинутості, відчуженості, самотності та безпорадності. Їм може бути сумно, важко, вони можуть відчувати душевний біль і депресію.

Таким чином, психічне здоров'я особистості є комплексним явищем, що включає в себе різноманітні аспекти функціонування психіки. Різні автори виділяють складові цього явища, такі як емоційний стан, відсутність психічних розладів, адекватність реакцій на оточуюче середовище та здатність до саморегуляції. Психічне здоров'я розглядається на різних рівнях, включаючи зовнішній, що виявляється у відсутності ознак захворювання, та внутрішній, що включає суб'єктивний досвід особистості. Існують різноманітні підходи до визначення психічного здоров'я, і вони залежать від того, які аспекти вважаються ключовими для розуміння цього поняття.

Дослідження психічного здоров'я стає особливо актуальним у сучасному світі, де високий рівень стресу, соціальних труднощів та нестабільності може впливати на психічний стан особистості. Врахування цього аспекту стає важливим завданням, оскільки психічне здоров'я визначає здатність людини

адаптуватися до викликів оточуючого світу й ефективно функціонувати в суспільстві.

1.2. Зміст та структура готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я

Протягом тривалого часу проблема готовності фахівців до професійної діяльності є об'єктом наукових досліджень багатьох науковців. Психологічні аспекти цієї готовності були розглянуті в роботах таких авторів, як Е. Зєєр, І. Кондаков, Т. Кудрявцев, які зосереджувались на особистісній готовності до професійної діяльності. Теоретичні засади психологічної готовності розглядали Г. Балл, М. Дьяченко, Л. Кандибович, М. Левітов, В. Моляко, Л. Орбан-Лембрик. Водночас, педагогічні аспекти готовності, а також дидактичні та виховні умови і фактори, що сприяють становленню та розвитку готовності майбутніх фахівців, були в області уваги М. Богданової, З. Васильєва, Н. Кузьміної, В. Лозової, Л. Спіріна.

Дослідження проблеми готовності ведуть вже протягом тривалого періоду, і дослідники виділяють три основних етапи у наукових дослідженнях цієї проблеми:

Перший етап (середина XIX – початок XX ст.): готовність розглядається в контексті проникнення в природу психічних процесів людини; розуміння готовності в термінах настанови.

Другий етап (початок – середина XX ст.): готовність визначається як феномен стійкості людини до зовнішніх і внутрішніх впливів, що обумовлене інтенсивним вивченням нейрофізіологічних механізмів, регуляції та саморегуляції поведінки.

Третій етап (середина XX ст. – сучасність) пов'язаний із дослідженнями в галузі теорії діяльності, на якому готовність розглядається в контексті емоційно-вольового й інтелектуального потенціалу особистості, спрямованого на

конкретний вид діяльності та характеризується як якісний показник саморегуляції фахівця на різних рівнях процесів – фізіологічному, психологічному, соціальному, що визначають його поведінку [50].

В психологічному словнику В. Копоруліна готовність визначає як «активно дієвий стан особистості, установку на певну поведінку, мобілізованість сил для виконання завдання» [59]. В той час як в тлумаченні вітчизняних дослідників С. Максименко і О. Пелех поняття «готовність» до професійної діяльності розглядається як цілеспрямоване виявлення особистості, що включає її переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, вольові й інтелектуальні якості, знання, навички, вміння та настанови [28].

К. Платонов виокремив три значення терміну «готовність до праці»: 1) готовність як результат трудового виховання включає у себе прагнення особистості до активної трудової діяльності, що є виразом позитивного ставлення до праці та розуміння її важливості й охоплює розуміння особистістю значущості спільної та колективної праці; 2) готовність як готовність до конкретної професійної діяльності включає в себе засвоєння необхідних навичок та знань у вибраній сфері діяльності й охоплює готовність особистості взяти на себе відповідальність і роль у суспільстві; 3) готовність як психологічна мобілізація перед майбутньою діяльністю включає в себе стан психологічної готовності до конкретних чи можливих умов виконання завдань і охоплює готовність особистості використовувати свої ресурси для успішного вирішення завдань. Тобто, на думку психолога, готовність до праці включає в себе більше, ніж просто бажання працювати; вона також пов’язана з професійною підготовкою, соціальною зрілістю та психологічною мобілізацією перед конкретними завданнями.

Р. Сімко, проаналізувавши наукову літературу зауважує, що деякі дослідження підтверджують наявність двох форм готовності: короткочасної, що визначається перебігом психічних станів у конкретних ситуаціях, та довготривалої.

Низка науковців розрізняє короткочасну готовність до різних видів діяльності як цілеспрямований вияв особистості. Водночас інші відзначають, що довготривала готовність формує типові форми поведінки завдяки розгортанню психічних утворень на особистісному рівні. Готовність розглядається науковцями як властивість особистості (довготривала або загальна), а також як психічний стан (тимчасова або ситуативна готовність). Довготривала готовність охоплює отримані установки, знання, вміння, навички, досвід, якості та мотиви діяльності. Тимчасова готовність, з іншого боку, представляє собою актуалізацію, адаптацію всіх ресурсів і створення психологічних можливостей для успішних дій у конкретний момент. Важливість і взаємозалежність цих видів готовності полягають у тому, що дієвість довготривалої готовності визначається її функціональним вістрям – тимчасовою готовністю. Саме довготривала готовність сприяє виникненню тимчасової готовності як стану, що може включати в себе її складові елементи [24].

Варто зазначити, що в процесі аналізу психолого-педагогічної літератури було виявлено різноманітні тлумачення терміну «готовність»:

– готовність як установка на виконання дій визначається схильністю до конкретних дій та включає в себе наявність знань, умінь, навичок, а також готовність протидіяти можливим перешкодам у процесі виконання дії;

– готовність як сформованість психологічних властивостей охоплює сформованість психологічних характеристик, необхідних для успішного засвоєння діяльності;

– готовність як активно-дієвий стан та установка на поведінку визначається активною готовністю до виконання завдань і мобілізацією сил для досягнення цілей;

– готовність як пристосування організму до асоціацій описує факт, коли організм краще пристосовується до асоціювання певних стимулів та реакцій;

– готовність як комплекс чинників на різних рівнях і аспектах визначає готовність до дії як результат взаємодії різних чинників, які можуть домінувати в залежності від умов виконання дії.

Узагальнюючи різні підходи та напрацювання науковців щодо розуміння поняття «готовність», розглядаємо готовність майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я як комплексну психологічну концепцію, яка визначається їх психоемоційною готовністю, усвідомленістю та здатністю до впровадження стратегій і практик для підтримки та зміцнення власної психічної стійкості й емоційного благополуччя. Ця готовність базується на глибокому розумінні факторів, що впливають на психічне здоров'я, включаючи психосоціальні та культурні впливи, а також враховує важливість самосвідомості, саморегуляції і психологічної гнучкості. Ця готовність охоплює навички виявлення та вирішення стресових ситуацій, уміння ефективно взаємодіяти з власними емоціями та виявляти реалістичні очікування щодо власних можливостей та обмежень. Вона також передбачає свідоме ставлення до власного психічного здоров'я, рефлексію та постійне вдосконалення особистісних ресурсів для підтримки психічної стійкості в умовах викликів і навантажень, які можуть виникати у психологічній професійній діяльності.

Розвиток діяльності сучасного суспільства визначає підвищені вимоги до особистісних і професійних якостей людей, що займаються цією діяльністю. Основним аспектом цих вимог є стан здоров'я людини, що охоплює як фізичне, так і психічне здоров'я. Оскільки наші наукові дослідження зосереджені на психічному здоров'ї майбутніх психологів, важливим стає визначення й обґрунтування показників їхнього психічного благополуччя.

За концепцією Т. Титаренко, психологічно здорова особистість визначається як цілісна, самореалізована та саморегульована, що виявляє креативність, збалансованість та адаптивність на індивідуально-психологічному рівні. Вона також проявляє схильність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та можливості відчувати задоволення від життя на ціннісно-смисловому рівні. На соціально-психологічному рівні така особистість виявляє схильність до співробітництва, може співпереживати та відчуває відповідальність перед соціумом [54].

Науковці Н. Лакосіна та Г. Ушакова внесли важливий вклад у розуміння психічного здоров'я, визначаючи ряд критеріїв, які вони вважають ключовими. Згідно їхнього підходу, психічне здоров'я характеризується такими аспектами:

– причинна обумовленість, необхідність і впорядкованість психічних явищ (заснована на логіці та послідовності психічних процесів, що відображають здатність розуміти й усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки);

– зрілість почуттів, відповідна віку людини (акцентується на адекватності та розвитку емоційної сфери, яка відповідає віковим характеристикам);

– постійність місця проживання (зазначає важливість стабільності та постійності у житті особистості);

– гармонія між відображенням обставин дійсності та відношенням людини до неї (вказує на важливість узгодженості між сприйняттям світу та особистісними оцінками);

– критичний підхід до обставин життя (підкреслює необхідність обєктивності й аналітичного ставлення до навколишнього середовища);

– самокерування у відповідності до соціальних норм (підкреслює важливість відповідальності й адаптабельності в соціальному оточенні);

– адекватність реакцій на суспільні обставини (зазначає важливість взаємодії з соціальним середовищем та адекватності реакцій на нього) [2].

Б. Братусь визначає основні критерії психічного здоров'я, вважаючи їх ключовими для оцінки психічного здоров'я особистості, враховуючи її взаємодію з довкіллям та внутрішніми психічними процесами, а саме: відповідність (невідповідність) суб'єктивних образів об'єктам дійсності і характеру реакцій – зовнішнім подразникам (підкреслює важливість відповідності уявлень та реакцій особистості до реальних обставин і подій); адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфер особистості (зазначає важливість відповідності емоційного, вольового та когнітивного розвитку особистості до її вікових характеристик); адаптивність в

мікросоціальних відношеннях (визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до соціальних взаємин та взаємодіяти в малих соціальних групах); здатність до самокерування поведінкою, розумному плануванню життєвих цілей і підтримка активності в їх досягненні (вказує на важливість самостійного управління власною поведінкою, розумного стратегічного планування та підтримки активності у досягненні життєвих цілей) [2].

Низка науковців вказує на те, що комплекс критеріїв основних проявів психічного здоров'я, який часто згадується в науковій літературі, можна систематизувати за видами психічних аспектів (стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та інше). Серед найбільш узагальнених критеріїв психічного здоров'я вони виокремлюють такі:

– властивості особистості: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність та ін.), адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавлятися образ), працелюбство (нелінивість), незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

– психічні стани: емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно віку; володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадоба, заздрість та ін.); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження оптимального почуття;

– психічні процеси: максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння використовувати авторитет); знання себе; дисципліна розуму (управління думками);

– спрямованість на самоуправління: здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (здобуттям сенсу життя), волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою;

– соціальне здоров’я: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до оточуючого світу, адаптація (рівновага) до фізичного та соціального середовища; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці [46].

Зазначається також важливість ступеня інтегрованості, гармонійності та консолідованості особистості, а також спрямованості на духовний розвиток, прагнення до істини та підтримку гуманістичних цінностей.

В основі нашого дослідження лежить використання саме цього конкретного переліку критеріїв для виявлення й обґрунтування показників психічного здоров’я майбутніх психологів.

Варто зауважити, що в наукових дослідженнях готовність особистості розглядають як складне, багаторівневе, багатокомпонентне та динамічне явище. Науковці у різних галузях психології визначають від двох до шести основних компонентів у структурі готовності особистості. У зв’язку з цим, виникає необхідність виявити основні компоненти готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров’я.

В. Моляко розглядає готовність до діяльності з урахуванням трьох структурних блоків:

1. Сенсорна організація індивіда включає в себе показники, що пов’язані з функціонуванням сенсорних органів та іншими фізіологічними аспектами особистості.

2. Умови виконання діяльності – блок, що охоплює аспекти, пов’язані з середовищем та умовами, в яких здійснюється конкретна діяльність.

3. Психологічний рівень включає в себе показники, які відображають психологічний стан, рівень психологічних властивостей та процесів у суб’єкта діяльності [21].

М. Дьяченко і Л. Кандибович визначили й обґрунтували такі компоненти психологічної готовності:

– мотиваційний компонент відображає позитивне ставлення до професії, наявність інтересу та стійких професійних мотивів;

– орієнтаційний компонент охоплює знання й уявлення про особливості та умови професійної діяльності, а також розуміння вимог, які пред'являються до особистості у цій сфері;

– операціональний компонент включає володіння методами та прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, навичками, вміннями та процесами аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення тощо;

– вольовий компонент охоплює самоконтроль та вміння керувати діями, які включають виконання трудових обов'язків;

– оцінювальний компонент: відображає самооцінку професійної підготовленості та відповідність процесу вирішення професійних завдань оптимальним трудовим стандартам [21].

Л. Карамушка визначає психологічну готовність як комплекс взаємопов'язаних та взаємообумовлених психологічних якостей, таких як мотиви, знання, уміння та навички, особистісні риси. Цей комплекс сприяє ефективності професійної діяльності. В структурі психологічної готовності науковиця виділяє такі її складові:

– мотиваційна складова включає сукупність мотивів, які відображають цінності самоактуалізації, гуманістичну спрямованість, орієнтацію на професійне самовдосконалення та інше.

– когнітивна складова охоплює психологічні знання про особливості діяльності в умовах змін.

– операційна складова включає набір умінь і навичок застосування психологічних знань у практиці діяльності.

– особистісна складова визначає якості, які є важливими для діяльності в умовах змін, такі як креативність, толерантність до невизначеності та інші [18].

О. Божович визначає структурні елементи готовності, виділяючи когнітивну, регуляторну й особистісно-смислову складові. У когнітивну частину

входять: 1) система знань та вмінь; 2) метазнання, яке включає прийоми та засоби оптимізації переробки інформації і створення власних засобів для пізнавальної та іншої діяльності. Регуляторна складова включає: 1) наявність рефлексії на процес і результат власної діяльності; 2) здатність до аутодіагностики причин помилок та аналіз факторів успіху; 3) засоби самокорекції – позитивної зміни прийнятих способів діяльності. Особистісно-смисловий компонент включає: 1) цінності діяльності для людини; 2) мотивації пізнавальної та професійної діяльності; 3) емоційної забарвленості діяльності; 4) вибіркового ставлення до видів діяльності [24].

Аналіз наукової літератури щодо діяльнісного виміру психічного здоров'я особистості дозволив визначити та обґрунтувати ключові компоненти (когнітивний, ціннісно-мотиваційний, емоційний, поведінковий) готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я.

Когнітивний компонент готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я дозволяє майбутнім фахівцям свідомо й ефективно управляти своєю психічною сферою, розпізнавати та впливати на свої думки, емоції та поведінку для досягнення оптимального психічного благополуччя. Цей компонент включає знання основних психологічних процесів; ознайомлення з теоріями стресу, його видами та впливом на психічне здоров'я; самоусвідомлення своїх власних мислення, емоцій і поведінки; здатність аналізувати власні психічні стани та їх взаємозв'язок з різними ситуаціями; знання позитивних когнітивних стратегій для ефективного управління негативними думками та переконаннями; здатність критично оцінювати різні аспекти життя та розуміти їх вплив на психічне здоров'я; уміння критично оцінювати інформацію про здоров'я та вживати обґрунтовані рішення; розуміння важливості профілактичних заходів для збереження психічного здоров'я; знання та готовність до ефективної реакції в ситуаціях стресу та кризових моментах.

Ціннісно-мотиваційний компонент готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я охоплює систему цінностей,

переконань і мотивів. Цей компонент включає: знання цінностей, спрямованих на самозбереження, фізичне та психічне благополуччя; визнання важливості гуманістичних цінностей, таких як повага до себе та інших, любов, толерантність; розвиток внутрішніх мотивів для збереження психічного здоров'я та прагнення до саморозвитку; усвідомлення важливості збереження психічного здоров'я для досягнення особистих і професійних цілей; розуміння власних сильних сторін, ресурсів і можливостей для збереження психічного здоров'я; здатність об'єктивно оцінювати свою психічну сферу та приймати заходи для її поліпшення; вдосконалення своїх навичок; усвідомлення важливості соціальної взаємодії і підтримки для збереження психічного здоров'я; розуміння важливості позитивних міжособистісних відносин для психічного благополуччя.

Емоційний компонент готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я включає здатність розпізнавати та розуміти власні тривожні стани, їхні причини та прояви; регулювання емоційного відгуку на стресові ситуації, розвиток емоційної стійкості; здатність ефективно боротися з невдачами, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання; розвиток механізмів самоконтролю й управління власною агресією в стресових ситуаціях; навчання конструктивним способам вираження емоцій та вирішення конфліктів; розвиток гнучкості у вирішенні проблем та адаптація до змін у власному житті та професійній сфері; розуміння власних емоцій.

Поведінковий компонент готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я визначається конкретними діями та стратегіями, які вони обирають для зміцнення та підтримки свого психічного благополуччя. Цей компонент включає: здатність свідомо уникати або ефективно вирішувати конфліктні ситуації, які можуть загрожувати психічному здоров'ю; вміння ефективно керувати власним емоційним станом, стресовими ситуаціями та реагувати на них адекватно; вибір здорових звичок та стилю життя, таких як правильне харчування, фізична активність, регулярний сон, що сприяють психічному благополуччю; здатність усвідомлено підходити до професійної діяльності, уникати перевантаження, вчасно виявляти та вирішувати професійні

труднощі; здатність підтримувати психологічну підтримку від колег, сім'ї та інших близьких осіб.

Таким чином, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив з'ясувати, що готовність майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я є комплексним і багатоплановим психологічним явищем, яке визначається психоемоційною готовністю, усвідомленістю та здатністю до впровадження стратегій та практик для підтримки та зміцнення власної психічної стійкості й емоційного благополуччя. Готовність майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я має динамічну структуру, між компонентами (когнітивний, ціннісно-мотиваційний, емоційний, поведінковий) якої існують функціональні зв'язки.

1.3 Умови формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я

Ситуація, що виникла серед студентської молоді в Україні, пов'язана із відсутністю визнання важливості фізичної готовності майбутніх фахівців до інтенсивної праці. Студенти не усвідомлюють значущості фізичного виховання як необхідної складової освітнього процесу. Також відзначається низька мотивація молоді до фізичного, духовного та соціального розвитку, а також до підтримання здорового способу життя. Науковці визначають, що основними причинами погіршення здоров'я студентів є фізичні та психологічні перевантаження, стресові ситуації, втома, зниження творчої активності і погіршення якості пізнавальної діяльності.

Під час дослідження проблеми охорони здоров'я студентів, О. Швидкий виявив, що існують кілька факторів, які сприяють погіршенню їхнього стану здоров'я під час періоду навчання. Зокрема, до цих факторів відносяться порушення раціонального добового режиму дня (66,8%), недостатня тривалість щоденного перебування на свіжому повітрі (70,4%) та недостатність сну (64,5%).

Також було виявлено, що низька рухова активність і обмежене фізичне навантаження впливають на стан здоров’я у 64,9% випадків. Дослідник також зазначив, що порушення режиму харчування стали причиною погіршення здоров'я в 86,3% випадків. Окремі фактори, такі як проживання у родинах з несприятливим психологічним кліматом (22,1%) і наявність шкідливих звичок (21,7%), також виявлені як важливі у контексті загального здоров’я студентів [6].

Збереження психічного здоров’я особистості в різних умовах її діяльності є викликом, оскільки це залежить від впливу різноманітних соціально-психологічних чинників. Стан душевного благополуччя значною мірою визначається тим, наскільки кожна особистість, з одного боку, адаптується до нових умов середовища, а з іншого боку, самостійно визначає свою ідентичність, проявляє вміння пристосовуватися до нових складних умов та має впевненість у власних силах і можливостях.

Здійснивши аналіз психолого-педагогічної літератури, ми дійшли висновку, що здоров’я особистості не може бути розглянуте як ізольований та автономний аспект. Воно визначається впливом природних, антропогенних і соціальних факторів. Швидкі темпи індустріалізації та урбанізації при певних соціальних умовах можуть спричинити порушення екологічної рівноваги та призвести до деградації не лише природного середовища, але й здоров’я людей. Крім того, дослідження вказують на те, що внутрішній контекст особистості значною мірою визначається суспільством, його цілями, звичаями й іншими соціальними установками. Однак зміни в нормативно-ціннісній системі, які відбуваються в сучасному суспільстві, можуть стати для індивіда стресогенним фактором, викликаючи глибокий психологічний вплив. Важкі переживання внаслідок змін у суспільстві суттєво впливають на всі сфери життєдіяльності людини, особливо в перехідний та критичний період. Під час цих періодів людина активізує свою систему очікувань і проблема особистісного відношення до різних соціальних аспектів, а також прогнозування майбутнього, стає надзвичайно важливою, залежно від усвідомлення нею суспільного досвіду [16].

Психологічний стан і соціальне самопочуття людини є результатом і водночас причиною глибоких трансформацій, що відбуваються в різних аспектах суспільного життя, визначених нестабільністю й невизначеністю. Умови життя та соціальне середовище визначаються станом невизначеності для значної частини населення, яка стосується їхнього поточного та майбутнього стану, а також їхнього місця в контексті суспільних змін [16].

Вищевикладене дає підстави стверджувати, що поведінка особистості підпорядковується нормам і законам суспільства. Однак інтенсивність цього впливу соціальних факторів визначається індивідуально-психологічними особливостями кожної конкретної особи. У контексті нашого дослідження виникає необхідність вивчення основних чинників, що впливають на психічне здоров'я особистості, враховуючи різні умови її життєдіяльності, та потреба в розв'язанні питань, пов'язаних із впливом на психічне здоров'я майбутніх психологів, оскільки умови їхньої професійної діяльності мають не лише загальні риси, що властиві більшості людей, але й специфічні особливості, пов'язані з впливом різноманітних соціально-психологічних факторів у процесі міжособистісної взаємодії.

Здійснюючи аналіз психології здоров'я, Г. Нікіфоров та Н. Ходирєва виділили три основні категорії психологічних чинників, що мають взаємозв'язок із станом здоров'я та виникненням захворювань: незалежні фактори, передавачі та мотиватори.

Незалежні фактори включають різноманітні аспекти, такі як особистісні риси, певні моделі поведінки, когнітивні здібності, а також демографічні та соціальні ресурси, що належать конкретній особі. В цій категорії особливу увагу приділяють особистісним властивостям, таким як оптимізм, сила волі та витривалість. Основними поняттями в цьому контексті є «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «якість життя» та «здорова поведінка». Соціальне середовище, зокрема в університетському колективі, сприяє підтриманню здорового способу життя. Також важливим є вплив родини та виховання в сім'ї, адже відносини між батьками і дітьми визначають спосіб життя та стан здоров'я.

Друга категорія психологічних факторів, що впливають на здоров'я, є передавальними та визначає специфічну поведінку, викликану реакцією на різні стресові ситуації. Ця група включає чотири ключові аспекти. Перший – це спосіб переживання та регулювання проблем і стресорів, включаючи саморегуляцію. Другий – вживання або зловживання речовинами, що розглядається в психології здоров'я як одна з стратегій подолання та регуляції зовнішніх стресорів або внутрішніх проблем, але із можливими негативними наслідками для здоров'я. Третій фактор включає фізичну активність у повсякденному житті, фізичні вправи, здорове харчування, особисту гігієну та самозбережувальну поведінку загалом. Четвертий аспект – дотримання правил для підтримання здоров'я, таких як проведення профілактичних обстежень, регулярний гігієнічний догляд за ротовою порожниною, контроль ваги, збільшення фізичних навантажень і виконання лікувальних процедур.

Третя група факторів, що впливають на психічне здоров'я, включає мотиватори, особливо стресори. Суттєвою особливістю стресу як мотиватора є те, що він ініціює взаємодію з іншими чинниками. Під впливом стресорів спрацьовують різноманітні індивідуальні механізми для подолання ситуацій. Різноманіття динамічно взаємодіючих факторів передбачає різні результати, такі як збереження здоров'я, виникнення нездужань, розлади або хвороби [68].

Розглядаючи поняття психологічного благополуччя, К. Ріфф виокремив шість його ключових факторів:

1) Позитивні відносини з оточуючими – включає в себе елементи довіри, турботи та емпатії в міжособистісних відносинах;

2) Автономність – означає незалежність від соціального тиску, саморегуляцію та здатність дотримуватися власних переконань;

3) Компетентність управління середовищем – включає в себе почуття контролю, вміння обирати та створювати ситуації, що відповідають власним потребам і цінностям;

4) Наявність життєвих цілей;

5) Особистісний ріст – визнання власної здатності реалізувати особистісний потенціал та самореалізація;

6) Самоприйняття – позитивне ставлення до себе та свого минулого [37].

Науковці В. Штифурак і О. Шпортун у монографії «Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості» зазначають, що у кожної людини існують внутрішні резерви, які дозволяють їй ефективно реагувати на труднощі, долати виклики та перешкоди. Тому, керуючись знанням і використовуючи ці внутрішні ресурси, кожен може успішно протистояти високому рівню стресу та психологічному тиску оточення. Психологи виділяють чотири основні стратегії подолання труднощів:

– інтелектуальне подолання передбачає аналіз причин складної ситуації, побудову повної картини події, включаючи уявлення про себе та оточуюче середовище;

– емоційне подолання полягає в усвідомленні своїх потреб і бажань, що викликають емоції, а також в умінні відпускати емоційне напруження;

– поведінкове подолання полягає у перебудові поведінки, зміні планів, а також цілей, завдань і способів діяльності (може включати активні та пасивні тактики);

– соціально-психологічне подолання може здійснюватися через громадську підтримку (групи самодопомоги, громадські організації), підтримку від близьких (родини, друзів) або за допомогою фахівців (соціальних працівників, психологів, психотерапевтів) [68].

У статті «До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості» О. Москаленко та І. Блохіна наголошують, що толерантність до невизначеності може сприяти збереженню психологічного здоров'я особистості. Це проявляється у здатності особистості:

– приймати рішення та вирішувати проблеми в умовах, коли передбачити всі можливі наслідки складно та існує дефіцит фактів щодо ситуації;

– опиратися відсутності логіки в інформації;

– сприймати нові, невідомі та ризиковані ситуації як стимулюючі;

– організовувати себе та використовувати дієву соціально-психологічну установку в умовах складної ситуації;

– відчувати та виробляти позитивні емоції в неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх як виклик, а не загрозу;

– готовність адаптуватись до невизначеної ситуації та використовувати наявні можливості [33].

І. Толкунова, О. Гринь, І. Смоляр, О. Голець розглядають питання спілкування та взаємин особистості в контексті психології здоров'я людини. Вони визнають, що це можливо за умови існування ряду ключових факторів, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я:

1. Взяття на себе відповідальності за своє життя, зокрема, за власне здоров'я, є важливим аспектом. Втікаючи від відповідальності, сучасна людина часто вживає фрази, такі як «погано живеться», «життя не склалося», «не судилося», позбавлені займенника «я». Ці вислови свідчать про відмову від індивідуальної відповідальності та вказують на пасивність стосовно власної особистості. Тільки приймаючи відповідальність за свої свідомі вибори і їхні наслідки, людина може взяти керівництво своєю долею в свої руки. Кожен має можливість зробити вибір на користь здоров'я та самореалізації, хоча не кожен обирає цей шлях.

2. Рефлексія, яка проявляється у самопізнанні, є виявленням суб'єкта внутрішніх психічних актів і станів, а також аналізом власних думок і роздумів про події, що відбуваються у власній свідомості. Згідно з психоаналітичним підходом З. Фрейда, багато психосоматичних порушень можуть виникати внаслідок витіснення, відмови від самопізнання та приховування від свідомості інформації, що може торкнутися самолюбства. Подолання витіснення та отримання більш повного розуміння самого себе сприяють розвитку зрілості та відповідальності особистості за своє психічне благополуччя. Це можна проілюструвати на прикладі самооцінки, яка стає більш адекватною при

належному співвідношенні між пізнавальним і захисними компонентами. Глибше самопізнання призводить до більш адекватної самооцінки, і навпаки.

3. Саморозуміння та прийняття себе представляють собою специфічний синтез, що виявляється у процесі внутрішньої інтеграції особистості. Хоча самопізнання є необхідною умовою, воно само по собі недостатнє. Наступним етапом є прийняття себе таким, яким ти є, вирішення суперечностей внутрішнього світу та досягнення цілісності свого «Я». Наприклад, у мистецтві свідомі зусилля та несвідомий імпульс, розум і почуття людини об'єднуються для створення цілісності, що раніше виявлялася у різних його видах, таких як музика, танець тощо, які використовувалися для зцілення душевних і фізичних недуг. Сучасна арт-терапія ґрунтується на цьому принципі.

4. Вміння жити в даний момент («сьогодні і зараз») відзначається важливістю в гештальт-терапії. За словами Ф. Перлза, порушення психічного здоров'я часто пов'язані або з «застряганням» у травматичному минулому, або з марною фантазією про майбутнє. Здатність жити з поточними враженнями і виражати свою унікальність «тут і зараз» є необхідною умовою для гармонійного існування та творчого самовираження особистості, а отже, для забезпечення психічного здоров'я. Протилежність цьому принципу – «там і тоді», що визначає віру в світле майбутнє, яке можна безкінечно відкладати, віддаляючись від реальності.

5. Усвідомленість індивідуального буття проявляється у створенні свідомої ієрархії цінностей. Наприклад, А. Маслоу вважав, що для досягнення здоров'я людина повинна мати ціннісну систему відліку, яка дозволяє їй жити та розуміти життя на тому рівні, на якому вона потребує сонця, кальцію та любові. Щоб досягти здоров'я, важливо, щоб людина усвідомила, чого вона хоче та для чого саме, тобто побудувала свою індивідуальну систему життєвих цілей і цінностей.

6. Емпатія, як здатність відчувати та розуміти емоційний стан іншої людини, передбачає здатність власним чином переживати її емоції, проявляти співчуття, слухати та приймати її. Емпатійне розуміння стає не лише

професійною навичкою психолога, але й основною рисою здорової особистості. Розрізняють такі форми емпатії, як співпереживання (відчуття тих самих емоційних станів, що й у іншої людини через ототожнення з нею) і співчуття (переживання власних емоцій у зв'язку з почуттями іншої особи). Важливо відзначити, що емпатійна здатність зазвичай зростає з власним життєвим досвідом [56].

Аналіз наукових джерел дозволив нам визначити умови формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я, які є важливим аспектом їхньої професійної підготовки, а саме:

– розвиток саморефлексії, самосвідомості та самопізнання. Самопізнання, самосвідомість і регулярна саморефлексія є ключовими елементами збереження психічного здоров'я. Студенти повинні вивчати свої власні емоції, думки та реакції на різні ситуації, уміти самостійно оцінювати свої власні потреби, визначати фактори стресу та вибирати засоби релаксації;

– збереження балансу між навчанням і особистим життям. Майбутні психологи, так само як і будь-які інші здобувачі вищої освіти, зазнають значного навчального й емоційного навантаження, а тому збалансований розподіл часу між навчанням і відпочинком допоможе уникнути стресу та виснаження, дозволить відводити час для спілкування з родиною та друзями, самостійного навчання, читання, розвитку власних інтересів і хобі;

– багатопрофільна підготовка надає можливість отримати знання та навички стосовно різних шкіл, психологічних підходів і методик, що дозволить майбутнім психологам вибирати та адаптувати методи відповідно до власних потреб, а також буде корисною в подальшій професійній практиці. Багатопрофільна підготовка розширює можливості для вибору кар'єрних шляхів, дозволяє майбутнім психологам знайти й обрати ту галузь, яка відповідає їхнім інтересам і потребам, що може впливати на задоволеність роботою та психічне благополуччя;

– формування системи власних цінностей включає в себе осмислення особистих переконань, ідеалів і важливих життєвих пріоритетів, що слугуватиме мотивацією для відповідального ставлення до власного благополуччя;

– практичне застосування тренінгів збереження здоров'я. Майбутні психологи повинні отримати базове знання щодо різноманітних методик і технік тренінгів збереження здоров'я. Це може включати в себе вивчення різних видів медитацій, технік стресового менеджменту, фізичних вправ, релаксації тощо. В умовах штучно створеної ситуації, такої як групова дискусія чи рольова гра, студенти активно взаємодіють з іншими учасниками, зосереджуючись на опануванні необхідних знань, навичок та вмінь, пов'язаних із збереженням психічного здоров'я. В цьому процесі вони навчаються адаптувати свою поведінку до зміни зовнішніх умов, а також формувати установки, які є важливими для успішної професійної діяльності. Окрім того, майбутні психологи повинні навчитися ефективно оцінювати результати тренінгових програм і адаптувати їх у відповідності до власних потреб.

Узагальнюючи все вищевикладене, можна дійти висновку, що всі вказані фактори взаємодіють між собою та можуть мати різний вплив на стан здоров'я, від позитивного впливу на здоров'я до можливих порушень і хвороб. Однак, розуміння психологічних факторів, що впливають на здоров'я особистості, відкриває перспективи для подальшого системного розвитку та вивчення всіх взаємопов'язаних аспектів у різних сферах людської діяльності. Варто зауважити, що при вивченні психологічних основ збереження психічного здоров'я майбутніх психологів нами будуть враховуватись саме ці фактори. Оскільки психологічна стійкість особистості визначається як внутрішніми (особистісними) ресурсами, так і зовнішньою підтримкою (міжособистісною, соціальною), це підкреслює важливість розуміння та врахування обох аспектів у практиці навчання та розвитку психологів.

Висновки до розділу

Аналіз наукової літератури показав, що психічне здоров'я особистості є комплексним явищем, що включає в себе різноманітні аспекти функціонування психіки. Його складовими є емоційний стан, відсутність психічних розладів, адекватність реакцій на оточуюче середовище та здатність до саморегуляції. Психічне здоров'я розглядається на різних рівнях, включаючи зовнішній, що виявляється у відсутності ознак захворювання, та внутрішній, що включає суб'єктивний досвід особистості. Ми розглядаємо психічне здоров'я як стан емоційного та психологічного благополуччя, в якому відсутні хворобливі прояви та забезпечена адекватна регуляція поведінки та діяльності, відповідна умовам дійсності.

З'ясовано, що готовність майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я є комплексним і багатоплановим психологічним явищем, яке визначається психоемоційною готовністю, усвідомленістю та здатністю до впровадження стратегій і практик для підтримки та зміцнення власної психічної стійкості й емоційного благополуччя.

Ціннісно-мотиваційний компонент готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я охоплює систему цінностей, переконань і мотивів.

Емоційний компонент готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я включає розуміння власних емоцій, здатність розпізнавати та розуміти власні тривожні стани, їхні причини та прояви.

Поведінковий компонент готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я визначається конкретними діями та стратегіями, які вони обирають для зміцнення та підтримки свого психічного благополуччя.

У результаті аналізу наукових джерел визначено умови формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я, які є важливим аспектом їхньої професійної підготовки, а саме:

– розвиток саморефлексії, самосвідомості та самопізнання полягає у вивченні студентами своїх власних емоції, думок і реакцій на різні ситуації, умінні самостійно оцінювати свої власні потреби, визначати фактори стресу та

вибирати засоби релаксації; збереження балансу між навчанням і особистим життям передбачає збалансований розподіл часу між навчанням і відпочинком, який допоможе уникнути стресу та виснаження, дозволить відводити час для спілкування з родиною та друзями, самостійного навчання, читання, розвитку власних інтересів і хобі;

– багатопрофільна підготовка надає можливість отримати знання та навички стосовно різних шкіл, психологічних підходів і методик, що дозволить майбутнім психологам вибирати та адаптувати методи відповідно до власних потреб, а також буде корисною в подальшій професійній практиці;

– формування системи власних цінностей включає в себе осмислення особистих переконань, ідеалів і важливих життєвих пріоритетів, що слугуватиме мотивацією для відповідального ставлення до власного благополуччя;

– практичне застосування тренінгів збереження здоров'я передбачає отримання базових знань щодо різноманітних методик і технік тренінгів збереження здоров'я. Це може включати в себе вивчення різних видів медитацій, технік стресового менеджменту, фізичних вправ, релаксації тощо.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ВЛАСНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження

З урахуванням визначеного нами змісту та структури готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я, був вибраний та застосований в емпіричному дослідженні конкретний комплекс діагностичних методик і методів.

1) Методика «Душевна рівновага» (за С. Степановим) [32] для діагностики сформованості когнітивного компоненту готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я;

2) Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) [31] та Шкала депресії А. Бека [1] для визначення рівня сформованості емоційного компоненту готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я;

3) Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [47] для діагностики сформованості поведінкового компоненту готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я

Охарактеризуємо ці методики детальніше.

1. Методика «Душевна рівновага», розроблена С. Степановим [32] (Додаток А) використовується для самооцінки психічного здоров'я. З метою визначення ступеня своєї врівноваженості, спокою та душевної гармонії, досліджуваним пропонується відповісти на сім запитань і обрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає їхнім відчуттям і поведінці.

Відповідно до ключа підраховується набрана кількість балів.

Тлумачення результатів дослідження за методикою С. Степанова:

– 0-17 балів – високий рівень врівноваженості, спокою та душевної гармонії;

– 18-35 балів – середній рівень врівноваженості, спокою та душевної гармонії;

– 36-50 балів – низький рівень врівноваженості, спокою та душевної гармонії.

2. Адаптована методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» [31] (Додаток Б) ґрунтується на оригінальній методиці Г. Айзенка і включає 40 питань. Ця методика призначена для оцінки особистісних характеристик, таких як рівень тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Всі висловлення, що включені до методики й описують психологічні стани особистості, розподіляються на чотири парні групи:

– 1 група: питання 1-10 – характеризують тривожність;

– 2 група: питання 11-20 – характеризують фрустрацію;

– 3 група: питання 21-30 – характеризують агресивність;

– 4 група: питання 31-40 – характеризують ригідність.

Відповіді учасників, відповідно до визначеної групи, класифікуються залежно від кожного психічного стану, після чого проводиться обчислення частоти його виявлення в кожній групі.

Тривожність:

– 0-7 балів – низький рівень тривожності.

– 8-14 балів – середній рівень тривожності.

– 15-20 балів – високий рівень тривожності.

Фрустрація:

– 0-7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

– 8-14 балів – середній рівень фрустрації.

– 15-20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

– 0-7 балів – низький рівень агресивності.
– 8-14 балів – середній рівень агресивності.
– 15-20 балів – високий рівень агресивності.

Ригідність:

– 0-7 балів – ригідність відсутня.
– 8-14 балів – середній рівень ригідності.
– 15-20 балів – сильно виражена ригідність.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації, розроблена Карлом Роджерсом та Розалінд Даймонд [47] (Додаток Д), використовується для оцінки особливостей соціальної адаптації на основі таких критеріїв як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування та ескепізм. Особистісний опитувальник ґрунтується на теорії особистості К. Роджерса, який базується на його дослідженнях ефективності психотерапії та критеріях психічного здоров'я та його розладів. Працю «Психотерапія та зміни особистості», спільно з Р. Даймонд, визнають однією з ключових праць К. Роджерса в галузі психотерапії.

Стимульний матеріал включає 101 твердження, які сформульовані в третій особі однини, і вони утримуються від використання будь-яких займенників. Ймовірно, автори вибрали таке формулювання з метою уникнення впливу «прямого ототожнення». Іншими словами, це може застосовуватися для того, щоб учасники тесту не відчували себе прямим об'єктом твердження, уникаючи свідомого співставлення їхніх особистих характеристик з твердженнями. Цей метод є однією з форм «нейтралізації», спрямованою на усунення впливу соціально-бажаних відповідей в тестуванні.

В опитувальнику виокремлено 6 інтегральних показників:

1. «Адаптація».
2. «Прийняття інших».
3. «Інтернальність».
4. «Самоприйняття».
5. «Емоційна комфортність».
6. «Прагнення до домінування».

Кожен із означених показників розраховується за індивідуальною

формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних.

Адаптація (A), самоприйняття (S), емоційна комфортність (E):

A, S, E = (a/(a+b))*100%;

Сприйняття інших:

L = (1,2a/(1,2a+b))*100%;

Інтегральність:

I = (a/(a+1,4b))*100%;

Прагнення до домінування:

D = (2a/(2a+b))*100%.

Результати, менші від норми, розглядаються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

Таким чином, нами охарактеризовані методи та методики, що застосовувалися в емпіричному дослідженні для діагностики сформованості компонентів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні компонентів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я взяли участь 49 здобувачі 3-го курсу кафедри практичної психології освітньої програми «Практична психологія» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Охарактеризуємо детальніше результати за кожною методикою.

Результати діагностики за методикою С. Степанова «Самооцінка психічного здоров'я» дають можливість оцінити рівень розвиненості у студентів таких аспектів їх внутрішнього (суб'єктивного) психічного здоров'я, як «внутрішній спокій», «врівноваженість», «психічне благополуччя» та «психологічна стійкість». Було виявлено, що 19,5% студентів-психологів мають високий рівень психічного здоров'я, 58,8% студентів показали середній рівень, решта 21,7% – низький. Характеристика результатів проведеного дослідження

відображена на рисунку 2.1.

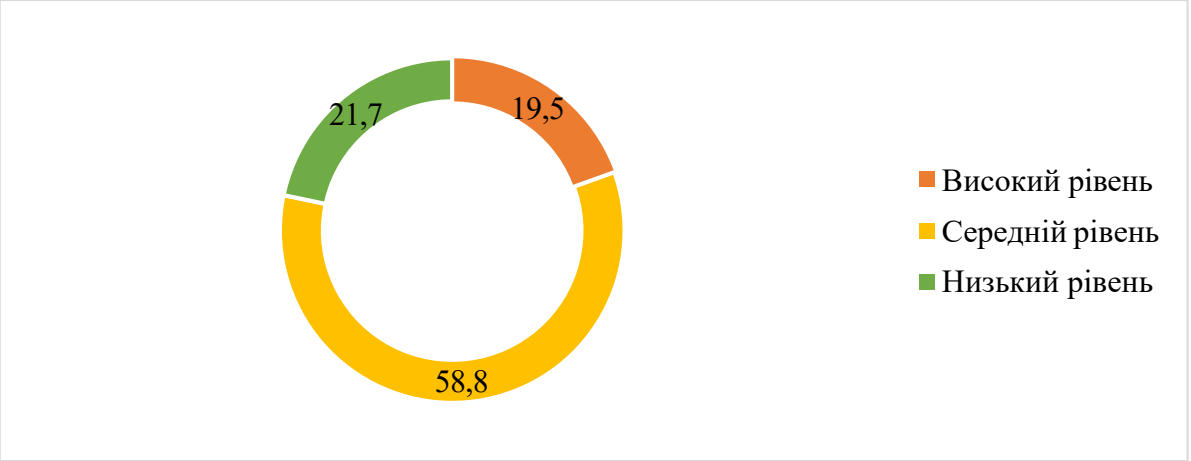


Рисунок 2.1 – Рівні психічного здоров'я у майбутніх психологів (у %)

Виходячи з отриманих даних, представлених на рисунку 2.1 можна відзначити, що більша частина здобувачів вищої освіти (58,8%) має середній рівень психічного здоров'я. Це може вказувати на те, що студенти-психологи можуть вирішувати звичайні життєві та навчальні виклики, але можливо вони також зазнають тиску та стресу у зв'язку з навчанням та іншими факторами.

Високий рівень психічного здоров'я у майбутніх психологів (19,5%), визначений за допомогою методики С. Степанова «Самооцінка психічного здоров'я», свідчить про важливі психосоціальні ресурси й адаптаційні стратегії, які вони можуть успішно використовувати для подолання стресових ситуацій та викликів. Такий результат може вказувати на високий рівень психічної стійкості, емоційної регуляції та загального благополуччя у їхньому житті. Студенти-психологи з високим рівнем психічного здоров'я володіють ефективними стратегіями саморегуляції, мають здатність розуміти та адаптуватися до власних емоцій, а також успішно впораються зі стресом і труднощами. Така стійкість може бути надзвичайно корисною в професійній діяльності психолога, особливо в контексті надання підтримки та розуміння для інших людей.

21,7% здобувачів вищої освіти продемонстрували низький рівень психічного здоров'я. Це може свідчити про наявність значущих емоційних і психологічних викликів, які можуть впливати на їхню здатність надавати підтримку та допомагати іншим. Низький рівень психічного здоров'я може вказувати на ряд проблем, таких як висока тривожність, депресія чи низька

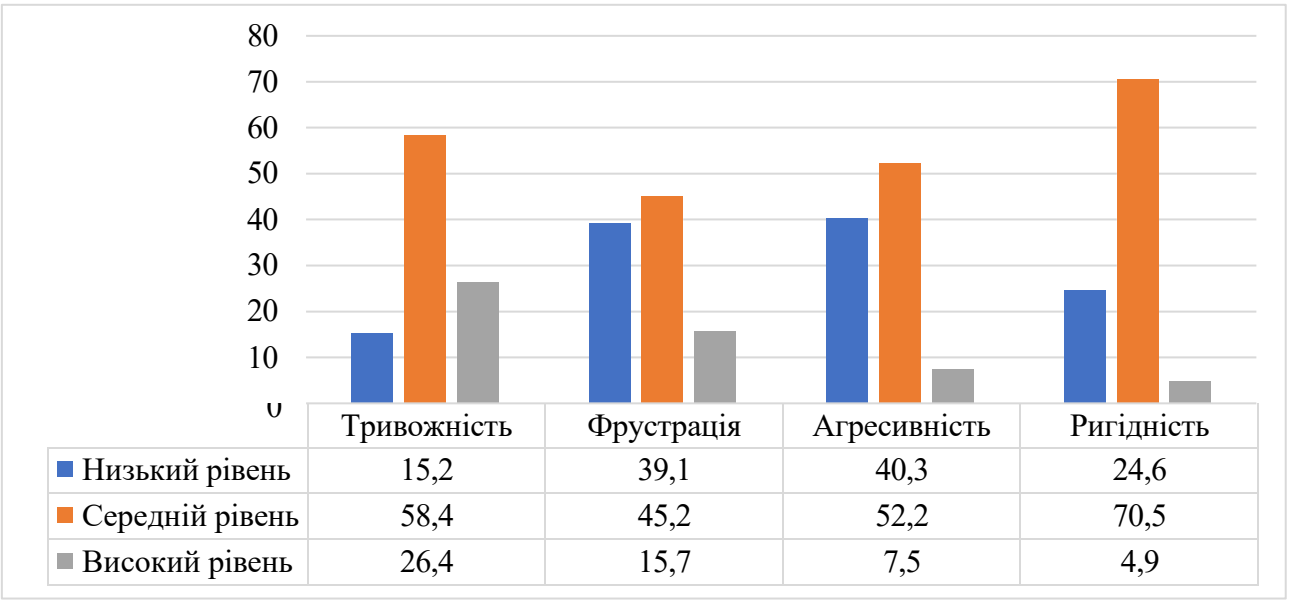
самооцінка. Це може обмежити їхню здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами та колегами, а також може впливати на якість їхньої професійної діяльності.

Отже, наявність респондентів з середнім і, особливо, низьким рівнем психічного здоров'я сигналізує про потребу в додатковій психологічній підтримці, консультуванні чи інших інтервенційних заходах для забезпечення їхнього емоційного та психологічного благополуччя.

Результати дослідження здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) представлені в таблиці 2.1 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.1 – Розподіл здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія за рівнями прояву психічних станів за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	15,2	58,4	26,4
Фрустрація	39,1	45,2	15,7
Агресивність	40,3	52,2	7,5
Ригідність	24,6	70,5	4,9



	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький рівень	15,2	39,1	40,3	24,6
Середній рівень	58,4	45,2	52,2	70,5
Високий рівень	26,4	15,7	7,5	4,9

Рисунок 2.2 – Рівні прояву психічних станів у майбутніх психологів (у %)

За результатами дослідження за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) було виявлено, що 26,4% здобувачів вищої освіти мають високий рівень тривожності, 58,4% респондентів показали середній рівень тривожності, решта 15,2% – низький.

Високий рівень тривожності у майбутніх психологів є реакцією на стресори або невизначені обставини, що може виявлятися у фізичних, емоційних та когнітивних аспектах, а саме: постійне відчуття напруги, страху або тривоги, відчуття безпомічності чи невпевненості, збільшена концентрація на негативних подіях, труднощі зі зосередженням, уникнення соціальних ситуацій або взаємодії з іншими через страх критики чи відмови, погіршення ефективності навчальної діяльності, зниження продуктивності. У деяких молодих людей може існувати особливий стандарт успіху, досягнень і благополуччя, який формується в суспільстві через засоби масової інформації або через взаємодію з референтною групою. Якщо особистість не відповідає цим стандартам на достатньому рівні, це може викликати у неї негативне ставлення до самої себе та породжувати внутрішній конфлікт, що в свою чергу може призвести до зростання рівня тривожності. Низький рівень тривожності в юнацькому віці може вказувати на

те, що студентська молодь не схильна до інтенсивних реакцій на стрес і невизначеність. Студенти з низькою тривожністю частіше можуть володіти такими якостями, як емоційна стійкість, впевненість у собі, легкість у вирішенні проблем і прийнятті рішень тощо. Це необов'язково означає, що такі молоді люди не стикаються з викликами або проблемами. Просто їхня здатність ефективно впоратися зі стресом може бути вищою, і це може сприяти покращенню психологічного благополуччя.

Як видно з рисунку 2.2, 15,7% майбутніх психологів демонструють високий рівень фрустрації, 45,2% студентів мають середній рівень, 39,1% – низький.

Високий рівень фрустрації у здобувачів вищої освіти свідчить про інтенсивні внутрішні конфлікти та незадоволеність особистими досягненнями чи ситуацією, в якій вони знаходяться. Варто зауважити, що фрустрація виникає тоді, коли існуючі бажання, цілі чи очікування не вдається реалізувати, і це призводить до появи таких негативних емоційних станів і стресових реакцій, як розчарування, розпач, тривога, роздратування та безсилля перед труднощами, які заважають досягненню мети. Це може також супроводжуватися зниженням самооцінки та негативним впливом на міжособистісні відносини.

У 7,5% студентської молоді спостерігається високий рівень агресивності, у 52,2% респондентів мають середній рівень, а низький рівень прослідковується у 40,3% досліджуваних.

Високий рівень агресивності у майбутніх психологів, виявлений за результатами дослідження, може викликати серйозні питання щодо їхньої здатності ефективно взаємодіяти з клієнтами й управляти емоційно завантаженими ситуаціями. Варто наголосити, що майбутні психологи, які мають високий рівень агресивності, можуть стикатися з труднощами у сприйнятті та реагуванні на емоційно завантажені ситуації, що є необхідною частиною їхньої професійної діяльності. Висока агресивність може вказувати на складність у контролі за власними емоціями та може викликати велику кількість випадків конфліктів у професійних та особистих взаємодіях. Здатність керувати

агресією важлива для встановлення довірчих відносин з клієнтами та сприяє побудові позитивних і сприяючих середовищ в області психологічної практики.

Більша частина студентів спеціальності 053 Психологія (52,2%) мають середній рівень агресивності, що вказує на баланс між емоційною стійкістю та здатністю виражати свої потреби чи думки. Молодь із середнім рівнем агресивності може виявляти адекватний рівень реакцій на стресові ситуації і конфлікти. Вони можуть бути достатньо виразними у прояві своїх поглядів, але при цьому управляти своєю агресією й емоціями таким чином, щоб уникнути негативних наслідків. Важливо враховувати, що рівень агресивності може бути контекстуальним і залежати від конкретних ситуацій. Молоді люди з середнім рівнем агресивності можуть демонструвати адаптивність у вираженні своїх емоцій та реакціях, відповідаючи на виклики відповідним чином. Респонденти з цим рівнем агресивності частіше виявляють вербальну агресію, ніж фізичну. Вони можуть виражати свої емоції та невдоволення словесно, вдаючись до критики, спростувань або інших форм вербального вираження негативу. Також характерно, що ці студенти можуть виявляти тенденцію переносити свою агресію на неживі предмети, виражаючи своє роздратування або розчарування через руйнування чи пошкодження речей, замість того, щоб спрямовувати її на людей.

Результати дослідження, представлені на рисунку 2.2, засвідчують, що у більшої частини майбутніх психологів переважає середній рівень ригідності (70,5%). Такий показник свідчить про певний баланс між гнучкістю та стійкістю у мисленні та поведінці. За такого рівня молоді люди не схильні до екстремальних позицій у висновках чи відмовляються від змін безпричинно. Вони здатні до певної гнучкості в різних ситуаціях та можуть відзначатися здатністю адаптуватися до нових умов. Вони, з одного боку, можуть утримувати стабільність своїх переконань, а з іншого – бути відкритими до інших точок зору та готовими приймати обґрунтовані зміни. Таким чином, середній рівень ригідності може слугувати ознакою здатності до балансу між стійкістю та гнучкістю в професійній та особистій діяльності.

Для 4,9% досліджуваних притаманний високий рівень ригідності, яка характеризується тенденцією до фіксації на власних думках і переконаннях, відсутністю готовності до змін і адаптації. У випадку майбутніх психологів високий рівень ригідності може вказувати на їхню обмежену готовність розглядати різноманітні підходи та методи в роботі з клієнтами. Це може стати перешкодою для успішної роботи в сфері психології, оскільки професійний успіх у цій галузі часто вимагає гнучкості думки, здатності швидко адаптуватися до змін в ситуації та ефективного спілкування з різними людьми. Крім того, високий рівень ригідності може впливати на взаємодію майбутніх психологів з колегами та іншими фахівцями, що може ускладнювати колективну роботу й обмін ідеями.

Отже, результати дослідження за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г. Айзенка) свідчить про наявність високого рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Здатність розуміти та регулювати ці аспекти важлива для особистісного розвитку та психічного здоров'я.

Для діагностики особливостей соціальної адаптації за такими критеріями як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення домінувати та ескепізм було використано методику «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонд. Результати дослідження студентів-психологів представлені в таблиці 2.2 та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.2 – Показники соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонд

Показники		**%**
A	Адаптивність	61,4
	Дезадаптивність	38,6
S	Прийняття себе	75,3
	Неприйняття себе	24,7
L	Прийняття інших	71,4
	Неприйняття інших	28,6

E	Емоційний комфорт	57,1
	Емоційний дискомфорт	42,9
I	Внутрішній контроль	48,3
	Зовнішній контроль	51,7
D	Домінування	35,8
	Підлеглість	64,2

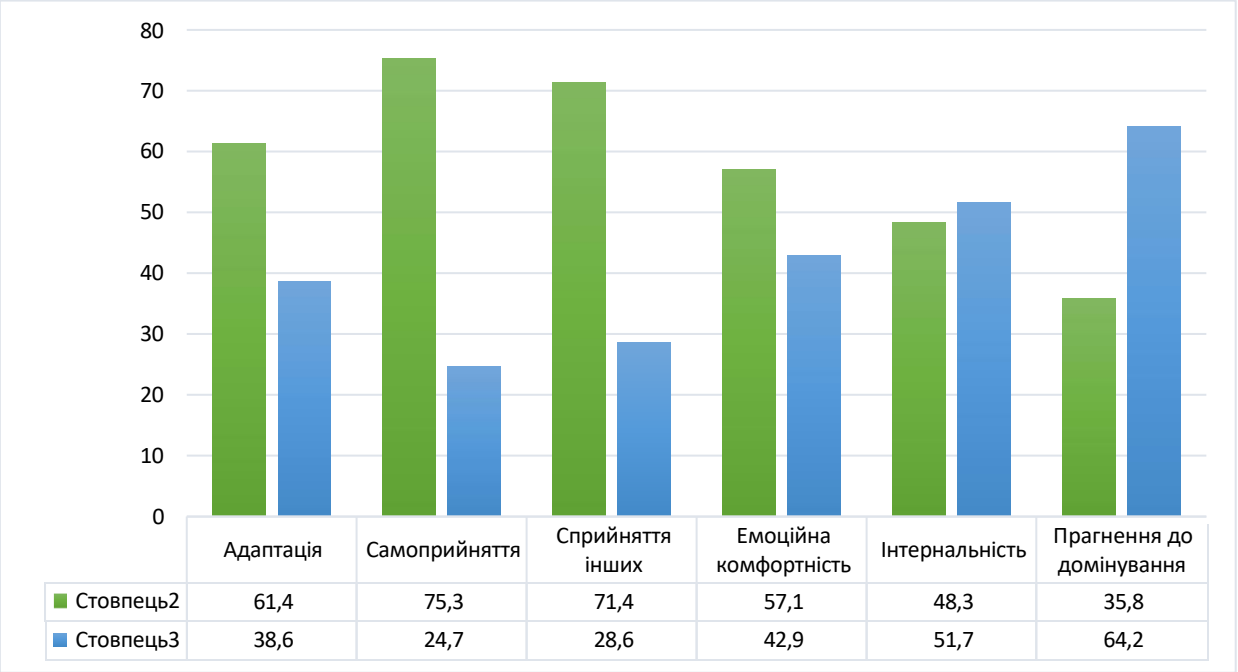


Рисунок 2.4 – Показники соціально-психологічної адаптації студентів-психологів, (у %)

Дані, представлені на рисунку 2.4, показують, що більшість досліджуваних (61,4%) виявили високий рівень адаптації, що свідчить про їхню ефективність у вирішенні соціальних і психологічних викликів. Це також означає, що значна частина студентів успішно пристосовується до нових умов, включаючи навчання, міжособистісні відносини та інші аспекти життя університету. З іншого боку, 38,6% майбутніх психологів виявили дезадаптивність. Це може вказувати на наявність труднощів в ефективному впорядкуванні з новими викликами та стресовими ситуаціями.

Результати діагностики за шкалою «Самоприйняття» у майбутніх

психологів надають важливі відомості про їхню самооцінку й емоційний комфорт у власному «Я». За отриманими даними, 75,3% респондентів демонструють високий рівень самоприйняття. Це свідчить про те, що більшість учасників усвідомлюють і приймають себе, мають позитивне ставлення до власної особистості та відчувають емоційний комфорт у внутрішньому світі. З іншого боку, 24,7% майбутніх психологів виявили низький рівень самоприйняття, що вказує на наявність труднощів у вирішенні особистісних конфліктів або відсутність позитивного ставлення до себе.

За шкалою «Сприйняття інших» отримані такі результати: 71,4% студентів виявили високий рівень прийняття інших, що свідчить про їхню відкритість, толерантність і здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми; 28,6% майбутніх психологів виявили низький рівень прийняття інших, що може вказувати на труднощі у взаємодії з іншими, можливо, пов'язані з соціальною неприязністю або неспроможністю адаптуватися до різноманітності взаємовідносин.

Як видно з рис. 2.4, 57,1% опитаних відчувають емоційний комфорт, що свідчить про їхню здатність ефективно впоратися з емоційними викликами, які виникають у їхньому житті та навчанні. Це може також вказувати на їхню високу емоційну стабільність і здатність знаходити позитивне сприйняття в різних ситуаціях. Емоційний дискомфорт спостерігається у 42,9% майбутніх психологів. Це свідчить про те, що значна частина групи відчуває певний рівень стресу або труднощів у вирішенні емоційних проблем.

За шкалою «Інтегральність» отримані такі дані: 48,3% здобувачів вищої освіти виявили внутрішній контроль, що свідчить про їх значний вплив на власний життєвий шлях і прийняття рішень, а також вказує на високий рівень самостійності та внутрішньої мотивації у їхньому професійному й особистісному розвитку; 51,7% опитаних виявили зовнішній контроль, що свідчить про їх схильність сприймати внутрішні події і зовнішні фактори як основні визначальні чинники їхнього життя та поведінки. Такий підхід може вказувати на більшу чутливість до зовнішніх впливів і бажання враховувати зовнішні норми та очікування у процесі прийняття рішень.

Результати діагностики за шкалою «Прагнення до домінування» свідчать

про різний стиль міжособистісної взаємодії в цій групі. За отриманими даними, 35,8% психологів виявили прагнення до домінування, що може вказувати на те, що ця частина молоді виявляє тенденцію до вираження свого ставлення, бажання контролювати ситуації та взаємодіяти у лідерському стилі. Це може бути пов'язане з високою самостійністю та прагненням до впливу на оточуючих. З іншого боку, 64,2% виявили підлеглість, що свідчить про більшу готовність підкорятися чи підпорядковуватися взаємним стосункам. Такий підхід може вказувати на бажання уникати конфліктів, сприяти колективній діяльності та взаємній підтримці.

Отже, результати різних шкал за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонду вказують на значущі відмінності у психологічному стані та взаємодії студентів-психологів. Так, деякі студенти відзначились високим рівнем соціальної адаптації та позитивним сприйняттям себе та інших, тоді як інші потребують додаткової уваги до емоційного благополуччя та міжособистісних навичок.

Таким чином, аналіз результатів діагностики сформованості компонентів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я згідно з обраним психодіагностичним інструментарієм свідчить про важливість впровадження програми, спрямованої на підтримку різних рівнів психічного здоров'я серед студентів-психологів.

2.3 Програма формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я

Нами була розроблена комплексна психологічна програма, спрямована на формування готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я.

Розроблена програма включає дві складові:

1) профілактичну складову;
2) тренінгову програму збереження психічного здоров'я майбутніх

психологів.

Ефективна профілактика порушень психічного здоров'я включає в себе ряд важливих компонентів:

– забезпечення підтримки та зміцнення особистісних ресурсів психіки;

– набуття знань про профілактику емоційних та особистісних розладів;

– створення дизайну життєвого простору відповідно до принципів збереження та збагачення ресурсів психіки;

– використання необхідних знань і навичок для збереження власного психічного благополуччя;

– обмеження впливу чинників, які можуть спричиняти порушення психічного здоров'я [10].

І. Власенко з колегами зазначав, що формування та підтримка культури психічного здоров'я серед студентської молоді ґрунтується на застосуванні соціально-психологічної профілактики, що включає в себе впровадження системи відповідних заходів [10].

Формуванню готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я сприятиме застосування таких профілактичних заходів:

– проведення воркшопів;

– пропаганда здорового способу життя, яка включає регулярну фізичну активність і методи релаксації, що сприяють психічному благополуччю;

– проведення майстер-класів;

– створення груп або онлайн-спільнот для обговорення тем, пов'язаних із збереженням психічного здоров'я, обміну досвідом і підтримки одне одного; організація сесій з йоги, медитації, музичних терапій чи інших форм релаксації для зниження напруги та покращення психічного стану;

– проведення практичних семінарів тощо.

Профілактична складова комплексної програми формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я передбачає систематичний розвиток профілактичної діяльності, орієнтованої на різні аспекти та напрями структури психічного здоров'я студентської молоді.

Другою складовою психологічної програми є тренінгова програма збереження психічного здоров'я майбутніх психологів, що спрямована на

розвиток визначених нами компонентів готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я (когнітивного, ціннісно-мотиваційного, емоційного, поведінкового).

Існує багато класифікацій тренінгів. Так, Б. Карвасарський виділяє такі види тренінгів:

– тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції;

– комунікативні тренінги, до яких належать групові варіанти поведінкового і соціально-психологічного тренінгу;

– тренінги, що стимулюють особистісний ріст;

– навчальні тренінги, що мають за мету вдосконалення навичок, необхідних у професіях, де важливим аспектом є ефективність комунікації [20]. До таких тренінгів належать тренінги для тренерів, психотерапевтів, а також тренінги продаж, переговорів, командоутворення тощо.

І. Матійків виокремлює такі види тренінгів:

– соціально-психологічний тренінг;

– тренінг навичок;

– бізнес-тренінг [20].

Розроблений нами тренінг з формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я є актуальним і необхідним, оскільки ця професія супроводжується великим психоемоційним навантаженням і стресовими ситуаціями. Тривале й ефективне функціонування психолога вимагає не лише професійної компетентності, але й готовності до ефективного управління власним емоційним станом і психічним здоров'ям. Перш за все, такий тренінг визначається прагматичною необхідністю забезпечення якісної та стабільної професійної діяльності майбутніх психологів. Здатність ефективно управляти своїми емоціями, стресом та уникати професійного вигорання допомагає забезпечити якість та ефективність психологічної підтримки інших. Другий аспект стосується особистісного зростання та самопізнання майбутніх психологів. Тренінг надасть їм можливість глибше розуміти власні цінності, мотивацію, емоційні реакції, що сприятиме не лише покращенню якості професійної діяльності, але й підвищенню якості власного життя. Третій аспект полягає в створенні оптимального психосоціального середовища для праці в

майбутній професії. Майбутні психологи, які здатні ефективно управляти своїми ресурсами та стресом, зможуть створити здорове та підтримуюче робоче середовище для себе та своїх колег. Також, ураховуючи соціальний вимір професії, тренінг допоможе підготувати фахівців до роботи в умовах високого психосоціального тиску та допоможе їм ефективніше взаємодіяти з клієнтами, розуміючи власні обмеження та можливості. Тобто, розроблений нами тренінг є важливим етапом професійної підготовки, спрямованим на створення компетентних та емоційно стійких фахівців.

Для успішного тренінгу з формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я необхідно враховувати та дотримуватися визначених принципів і правил групової роботи, спрямованих на комплексний розвиток психологічних, емоційних і соціальних компетенцій:

– індивідуалізація та адаптація – принцип, що передбачає врахування індивідуальних особливостей майбутніх психологів, їхніх потреб, досвіду та рівня готовності до засвоєння конкретних навичок;

– інтерактивність і практичність передбачає активне включення учасників у взаємодію, використовуючи різноманітні практичні вправи, рольові ситуації та групові дискусії;

– контекстуалізація – принцип, що передбачає врахування контексту професійної діяльності психологів (використання практичних ситуацій та завдань, з якими стикаються фахівці у своїй роботі);

– системний підхід передбачає врахування взаємозв'язку різних аспектів (когнітивного, емоційного, фізичного та соціального) психічного здоров'я та готовності до управління стресом);

– поступовість і системність передбачає забезпечення плавного переходу від легших завдань до більш складних з метою кращого засвоєння матеріалу;

– активна участь та саморефлексія – активне включення учасників у процес тренінгу сприяє власному вивченню та розвитку, а заохочення саморефлексії та взаємного обговорення допомагає краще розуміти власні емоції і реакції;

– підтримка та психологічна безпека передбачає підтримку позитивної атмосфери та виявлення розуміння до індивідуальних потреб кожного учасника.

Основна мета тренінгу полягає в розвитку у майбутніх психологів необхідних навичок і ресурсів для ефективного управління своїм психічним здоров'ям в умовах професійного стресу й емоційного навантаження.

Завдання тренінгу з формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я спрямовані на комплексний розвиток особистості та підготовку майбутніх психологів до викликів та стресів, які можуть виникнути в процесі їхньої професійної діяльності.

1. Свідоме управління емоціями в стресових та емоційно навантажених ситуаціях.
2. Виявлення власних цінностей і цілей, які є ключовими для власної мотивації та задоволення в професійній діяльності.
3. Розвиток навичок саморегуляції і стресостійкості, зокрема технік релаксації, дихальних вправ та стратегій подолання стресу.
4. Вивчення способів підтримки та взаємодії з колегами, родиною та іншими соціальними мережами для підтримки в складних моментах.
5. Формування позитивного мислення.
6. Розвиток навичок самоаналізу та рефлексії, які допоможуть учасникам краще розуміти власні реакції та взаємодії.
7. Розвиток професійних навичок управління власним психічним здоров'ям.
8. Збагачення самоусвідомлення та прийняття власного «Я», навчання приймати власні обмеження та прагнути до саморозвитку.
9. Розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії з клієнтами, колегами та іншими стейкхолдерами.
10. Навчання учасників зберігати баланс між професійною та особистою сферою життя, підтримуючи здоровий стиль життя.

Структура тренінгу «Збереження психічного здоров'я студентів-психологів» розроблена з врахуванням компонентів готовності (когнітивний, емоційний, ціннісно-мотиваційний, поведінковий) і включає 6 занять. Кожне тренінгове заняття розраховане на 90 хв. Кількість учасників тренінгу – 8-12 осіб.

Заняття 1: Визначення ключових понять та ознайомлення із сучасними викликами.

Мета: ознайомити учасників із ключовими поняттями «психічне здоров’я» та «стрес», визначити цілі тренінгу, проаналізувати актуальні сучасні виклики, які можуть впливати на психічне здоров'я майбутніх психологів.

1.1. Представлення тренера та учасників.

1.2. Зазначення основної мети тренінгу.

1.3. Вправа «Мапа інтересів».

1.4. Вправа «Два факти та брехня».

1.5. Розгляд поняття «психічне здоров’я»: визначення та складові.

1.6. Обговорення сучасних тенденцій та факторів, що впливають на психічне здоров’я психологів.

1.7. Групове обговорення особистого досвіду учасників з виявленням потенційних викликів.

1.8. Вправа «Мета індивідуального учасника».

1.9. Підсумок.

1.10. Домашнє завдання: прочитати відповідний літературний матеріал та підготувати короткий відгук щодо сприйняття прочитаного у контексті вивченої теми.

Заняття 2: Тривога та депресія.

Мета: ознайомлення учасників із концепціями тривоги та депресії, а також розвиток навичок розпізнавання та управління цими емоціями в реальних ситуаціях.

1.1. Міні-лекція: пояснення понять тривоги та депресії; розгляд основних характеристик кожного стану.

1.2. Групова дискусія: учасники діляться своїми враженнями та роздумами стосовно конкретних ситуацій, які, на їх думку, викликають тривогу або депресію.

1.3. Вправа «Відслідковування емоцій».

1.4. Ролева гра «Справжні ситуації».

1.5. Техніки релаксації (глибоке дихання та медитація).

1.6. Вправа «План дій».

1.7. Вправа «Потяг».

1.8. Гра – розминка «Град».

1.9. Підсумок.

1.10. Домашнє завдання: описати ситуації, що викликають тривогу чи депресію, та емоційні реакції на них.

Заняття 3: Фрустрація, агресивність, ригідність.

Мета: розвиток емоційної гнучкості та вміння ефективно впоратися з фрустрацією та агресивністю через використання різних стратегій саморегуляції.

1.1. Міні-лекція: пояснення понять фрустрації, агресивності, ригідності; розгляд основних характеристик кожного стану.

1.2. Рольова гра «Сценарії фрустрації та агресивності».

1.3. Техніки заспокоєння (глибоке дихання, медитація та прості рухові вправи).

1.4. Гра «Примірювання ролей».

1.5. Порівняльний аналіз гнучкості та ригідності.

1.6. Вправа «Шкатулка ідей».

1.7. Вправа «Картографія мислення».

1.8. Підсумкове рефлексивне коло.

1.9. Домашнє завдання: прочитати коротку статтю чи подивитися відео на тему «Гнучкість в мисленні», зробити короткий висновок та обговорення того, як ці нові знання можуть застосовуватися в житті.

Заняття 4: Самоспостереження та саморегуляція емоцій.

Мета заняття: розвиток навичок самоспостереження емоцій, саморегуляції та підвищення свідомості щодо емоційного стану.

1.1. Вправа «Колоритні емоції»

1.2. Дихальні техніки релаксації.

1.3. Медитація «Позитивне самовизначення».

1.4. Вправа «Бодрощі».

1.5. Техніка «Стоїть на мості».

1.6. Візуалізація природних образів.

1.7. Вправа «Ментальне відновлення».

1.8. Емоційно «заряджені» ситуації (ситуаційно-рольова гра).

1.9. Підсумок.

1.10. Домашнє завдання: занотувати свої емоційні стани протягом дня у щоденник або за допомогою мобільного додатку.

Заняття 5: Розвиток системи цінностей для збереження психічного здоров'я.

Мета заняття: розвиток і збагачення особистої системи цінностей з метою підтримки та збереження психічного здоров'я.

1.1. Міні-лекція: «Цінності та їх вплив на психічне здоров'я».

1.2. Групова діяльність «Аналіз та усвідомлення власних цінностей».

1.3. Рольова гра «Ситуації конфліктів цінностей».

1.4. Вправа «Подорож до мети».

1.5. Вправа «Рефлексія значущих подій».

1.6. Вправа «Групове створення ціннісної мозаїки».

1.7. Вправа «Створення мотиваційного плаката».

1.8. Підсумок.

1.9. Домашнє завдання: розробити особистий код цінностей, пов'язаного із збереженням психічного здоров'я.

Заняття 6: Рефлексія та створення плану збереження психічного здоров'я.

Мета заняття: розвиток навичок саморефлексії і створення індивідуального плану збереження психічного здоров'я майбутніх психологів.

1.1. Рефлексія над особистим досвідом.

1.2. Створення плану збереження здоров'я.

1.3. Обговорення спільних практик.

1.4. Вправа «Групова символічна картинка».

1.5. Вправа «Символічний вогник».

1.6. Формування групового плану.

1.7. Вправа «Відверто кажучи...».

1.8. Вправа «Подяка та визнання».

1.9. Підбиття підсумків проведення тренінгу.

Таким чином, розроблена комплексна психологічна програма, яка включає тренінгову програму і профілактичну складову, спрямована на розвиток профілактичної діяльності, орієнтованої на різні аспекти та напрями структури

психічного здоров’я студентської молоді; розвиток навичок розпізнавання та управління емоціями в реальних ситуаціях через використання різних стратегій саморегуляції; розвиток емоційної гнучкості; розвиток навичок самоспостереження емоцій, саморегуляції та підвищення свідомості щодо емоційного стану; розвиток і збагачення особистої системи цінностей з метою підтримки та збереження психічного здоров’я; розвиток навичок саморефлексії і створення індивідуального плану збереження психічного здоров’я майбутніх психологів, що, в свою чергу, сприятиме формуванню готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров’я.

Висновки до розділу

У другому розділі емпіричного дослідження використано психодіагностичний інструментарій з метою вимірювання компонентів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров’я. Зокрема, застосовуються такі методи та методики:

1. Методика «Душевна рівновага» С. Степанова використовується для оцінки сформованості когнітивного компоненту готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров’я.

2. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г. Айзенка) разом із Шкалою депресії А. Бека застосовуються для визначення рівня сформованості емоційного компоненту готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров’я.

3. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда використовується для діагностики сформованості поведінкового компоненту готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров’я.

Висвітлено результати дослідження компонентів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров’я в якому взяли участь 49 здобувачів 3-го курсу кафедри практичної психології освітньої програми «Практична психологія» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Аналіз результатів проведеного дослідження дозволив дійти таких висновків:

За результатами методики С. Степанова «Самооцінка психічного здоров'я» з'ясовано, що більша частина студентів-психологів (58,8%) має середній рівень психічного здоров'я; 21,7% здобувачів вищої освіти продемонстрували низький рівень психічного здоров'я, що свідчить про високу тривожність, депресію чи низьку самооцінку; 19,5% студентів мають високий рівень психічного здоров'я, що свідчить про високий рівень психічної стійкості, емоційної регуляції та загального благополуччя у їхньому житті.

За методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) було отримано такі результати:

– 26,4% здобувачів вищої освіти мають високий рівень тривожності, 58,4% респондентів показали середній рівень тривожності, решта 15,2% – низький, це вказує на те, що у майбутніх психологів є реакцією на стресори або невизначені обставини, що може виявлятися у фізичних, емоційних та когнітивних аспектах, а саме: постійне відчуття напруги, страху або тривоги, відчуття безпомічності чи невпевненості, збільшена концентрація на негативних подіях, труднощі зі зосередженням, уникнення соціальних ситуацій або взаємодії з іншими через страх критики чи відмови, погіршення ефективності навчальної діяльності, зниження продуктивності;

– 15,7% майбутніх психологів демонструють високий рівень фрустрації, 45,2% студентів мають середній рівень, 39,1% – низький, що свідчить про інтенсивні внутрішні конфлікти та незадоволеність особистими досягненнями чи ситуацією, в якій вони знаходяться;

– у 7,5% студентської молоді спостерігається високий рівень агресивності, у 52,2% – середній рівень, у 40,3% – низький рівень. Високий і середній рівні агресивності вказують на складність у контролі за власними емоціями та можуть викликати конфлікти у професійних і особистих взаємодіях;

– 24,6% майбутніх психологів мають низький рівень ригідності, 70,5% – середній рівень, 4,9% – низький рівень. Такі показники свідчать про те, що у переважної більшості респондентів існує певний баланс між гнучкістю та

стійкістю у мисленні та поведінці. Однак високий рівень ригідності, що притаманний для певної частини студентів, характеризується тенденцією до фіксації на власних думках і переконаннях, відсутністю готовності до змін та адаптації.

За методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонду результати різних шкал вказують на значущі відмінності у психологічному стані та взаємодії студентів-психологів. Так, деякі студенти відзначились високим рівнем соціальної адаптації та позитивним сприйняттям себе та інших, тоді як інші потребують додаткової уваги до емоційного благополуччя та міжособистісних навичок.

Отже, можемо констатувати, що усі компоненти готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я розвинені на середньому та низькому рівнях, а тому потребують застосування ефективних методів з їх підвищення. Результати проведеного дослідження стали підставою для розробки комплексної психологічної програми з формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

Вивчення аспектів готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я дало можливість зробити низку висновків, які важливі як з точки зору теорії, так і з практичного підходу.

У результаті аналізу наукової літератури з'ясовано, що психічне здоров'я особистості розглядається як стан емоційного та психологічного благополуччя, в якому відсутні хворобливі прояви та забезпечена адекватна регуляція поведінки та діяльності, відповідна умовам дійсності.

Виявлено, що готовність майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я є комплексним і багатоплановим психологічним явищем, яке визначається психоемоційною готовністю, усвідомленістю та здатністю до впровадження стратегій і практик для підтримки та зміцнення власної психічної стійкості й емоційного благополуччя.

Визначено й обґрунтовано компоненти готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я між якими існують функціональні зв'язки: когнітивний, ціннісно-мотиваційний, емоційний, поведінковий.

У результаті аналізу наукових джерел визначено умови формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я, які є важливим аспектом їхньої професійної підготовки, а саме: розвиток саморефлексії, самосвідомості та самопізнання; збереження балансу між навчанням і особистим життям; багатопрофільна підготовка; формування системи власних цінностей; практичне застосування тренінгів збереження здоров'я.

За результатами проведеного дослідження було виявлено, що;

– у студентів-психологів переважає середній і низький рівні психічного здоров'я, що свідчить про наявність тривожності, депресії і низької самооцінки;

– на низькому та середньому рівні знаходяться у студентів такі стани як тривожність, фрустрація, агресивність, що свідчить про постійне відчуття напруги, страху, відчуття безпомічності, невпевненості, труднощі зі зосередженням, уникнення соціальних ситуацій або взаємодії, погіршення

ефективності навчальної діяльності, зниження продуктивності, інтенсивні внутрішні конфлікти та незадоволеність особистими досягненнями, складність у контролі за власними емоціями та можуть викликати конфлікти у професійних і особистих взаємодіях;

– у значної частини студентів відсутня готовність до змін та адаптації;
– наявні значущі відмінності у психологічному стані та взаємодії студентів-психологів: деяка частина студентів відзначилась високим рівнем соціальної адаптації та позитивним сприйняттям себе та інших, тоді як інша потребує додаткової уваги до емоційного благополуччя та міжособистісних навичок.

З огляду на отримані результати емпіричного дослідження, нами розроблена комплексна психологічна програма, що охоплює тренінгову лінію та профілактичні заходи, спрямовані на розвиток профілактичної діяльності, орієнтованої на різні аспекти та напрями структури психічного здоров'я студентської молоді. Вона спрямована на розвиток навичок розпізнавання та управління емоціями у реальних ситуаціях за допомогою різних стратегій саморегуляції, покращення емоційної гнучкості та формування навичок самоспостереження емоцій та саморегуляції. Також в програмі передбачено розвиток і збагачення особистої системи цінностей студентів з метою підтримки та збереження психічного здоров'я. Ініціюється формування готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я через розвиток навичок саморефлексії та створення індивідуального плану збереження психічного здоров'я. Зазначена програма сприятиме не лише активному вивченню та засвоєнню професійних аспектів психології, але й забезпечить студентам інструменти для ефективного управління власним емоційним станом та психічним здоров'ям в цілому.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, а гіпотеза цілком підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Навчальний посібник. К., 2007. 134 с.

3. Балашов, Е. М. Саморегульоване навчання і психологічне благополуччя студентів. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року). Львів, 2019. С. 6-10.

4. Безпалько О. В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2004. №1. С. 22-28.

5. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія. Полтава : ТОВ «Поліграф. центр «Скайтек», 2006. 432 с.

6. Борець Ю. В., Шлімакова І. І. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. *Кримінально-виконавча система : Вчора. Сьогодні.* Завтра. 2018. № 1. С. 159-169.

7. Вишньовський В. В. Теоретичні основи вивчення особистісної готовності майбутніх психологів до діагностико-корекційної роботи з підлітками. *Перспективні напрями світової науки* : збірник статей учасників Двадцять шостої міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки – XXI сторіччя», 7-11 квітня 2014 р. Том 1. Науки гуманітарного циклу. Запоріжжя : Видавництво ПГА, 2014. С. 16-18.

8. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 90-99.

9. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

10. Волков Д. С., Черних О. А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 32 (71). № 1. 2021. С. 14-21.

11. Гончаренко М. С., Пасинок В. Г, Новікова В. Е., Мартиненко І. Г., Самойлова Н. В. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих учбових закладів при адаптації до учбового процесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 12-15.

12. Готовність до адаптивного управління сучасного менеджера в умовах конкуренції на ринку праці / Романовський О. Г., Чеботарьов М. К., Воробйова Є. В., Резнік С. М., Панфілов Ю. І., Костиря І. В. за заг. ред. О. Г. Романовського. Харків : НТУ«ХПІ», 2018. 166 с.

13. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис*. Збірник наукових праць. 2018. № 7(17). С. 23-42.

14. Добрянський О. А. Сутність та структура психологічної готовності слідчих до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_1_28.

15. Іваницький, А. В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Сучасні проблеми науки та освіти*, 2-3. 2015. С. 26-29.

16. Карамушка Л. М., Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості як вагомий чинник демографічної ситуації. *Демографічна ситуація в Карпатському регіоні : реальність, проблеми, прогнози на XXI століття*. Тези Міжнародної науково-практичної конференції. Чернівці-Київ : Чернівецький держуніверситет ім. Ю. Федьковича, 1996. С. 370-372.

17. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2019. № 1(16). С. 22-33.

18. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015.

78 с.

19. Карпюк Ю. Я. Психологічна готовність фахівця до діяльності в умовах ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 1 (49). 2018. С. 38-42.

20. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. 2010. Вип. 7. С. 182-190.

21. Кондрашова Л. В. Моральна психологічна готовність студента до вчительської діяльності. К. : Вища школа, 1987. 40 с.

22. Король А. С. Зміст та структура готовності керівника до організаційних змін. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. Т. 6. Психологія обдарованості. Вип. 9 / За ред. С. Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2013. С. 216-227.

23. Костюкова В. В. Теоретико-методологічні засади дослідження психологічної готовності майбутніх військовослужбовців до професійної діяльності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 33 (72). № 5. 2022. С. 37-47.

24. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

25. Мазоха І. Інтегральна ресурсна концепція здоров'я. *Психологічні ресурси особистості : соціально-психологічний зміст*. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. 87 с. Режим доступу до ресурсу: http://idgu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf

26. Метельська Н. Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти. Методичні матеріали та рекомендації / за ред. Седих К. В. Полтава, 2019. 105 с.

27. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О.

С. Ковальчук / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

28. Методичні рекомендації до практичної роботи «Визначення психофізичного стану здоров'я людини» з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей / Розр. Родигіна В. П., Блошенко О. І., Бабаджанян В. В,. Курій О. В., Ширяєва С. В. Харків : НТУ «ХПІ», 2022. 30 с.

29. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В .І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 92-96.

30. Мощицька В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження психічного здоров'я у конструктивних і деструктивних родинах. *Особистісне зростання : теорія і практика* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.). Житомир, 2020. С. 178-183.

31. Мушинська О. В. Особливості структури психологічної готовності керівників економічних відділів до прийняття рішень в умовах ризику. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т. 7. Вип. 24. С. 208-215.

32. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма : опис, адаптація, застосування». *Вісник Дніпропетровського університету*. 2014. № 9(1). Т. 22. Вип. 20. С. 89-97.

33. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності [Електронний ресурс]. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». 2018. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 45. С. 230-239.

34. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7, вип. 47. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf

35. Перелигіна Л. А., Назаров О. О., Приходько Ю. О., Світлична Н. О. Структурні показники психологічного здоров'я особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 79-86.

36. Перетятько Л. Г., Тесленко М. М. Дослідження особливостей

психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти різного спрямування. *Психологія і особистість*. 2018. № 2. С. 108-120.

37. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром і психічне здоров'я особистості. *Психологія : реальність і перспективи.* Вип. 6. 2016. С. 177-182.

38. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Т. XIII. Ч. 2. 2011. С. 315-322.Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : Видавництво Національної академії ПСУ, 2004. 323 с.

39. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017.

40. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : «Академвидав», 2006. 424 с.

41. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : Навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Загальна ред. М. С. Корольчука. К. : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.

42. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Вид 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

43. Руденок А. І. Структура готовності студентів–психологів до запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Проблеми сучасної психології. 2011. Випуск 11. С. 777-787.

44. Серьогін С. М., Соколовський С. І., Шипко А. Ф. Психічне здоров'я як фактор ефективності професійної діяльності державного службовця : зарубіжний досвід. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2009-02/09ssmszd.pdf

45. Сімко Р. Т. Поняття готовності до професійної діяльності на сучасному етапі розвитку психологічної науки. *Проблеми сучасної психології* :

зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка та Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Вип. 13. С. 415-425.

46. Стахова О. О., Коломієць А. М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : збірник статей учасників вісімнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної конференції, 28 лютого по 11 березня 2018 р. Дніпро : Видавництво НМ., 2018. С. 67-70.

47. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету* : Збірник наукових праць. Випуск 414-415. Філософія. Чернівці : Рута, 2008. С. 23-27.

48. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я : Навчальний посібник. Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. 296 с.

49. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації [Текст] : монографія. Кропивницький : Імекс, 2018. 159 с.

50. Толков О. С. Рівень розвитку компонентів психологічної готовності персоналу вищої школи до діяльності в умовах змін. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка та Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Вип. 14. С. 795-802.

51. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

52. Томчук М. І. Психологічна готовність особистості до правоохоронної діяльності : монографія. Хмельницький : НВП «Еврика», 2003. 197 с.

53. Тополенко О. О. Психологічна готовність керівників до прийняття управлінських рішень (теоретична модель) [Електронний ресурс]. *Вісник Національного технічного ун-ту України «КПІ»*. Серія : Філософі. Психологія. Педагогіка. 2007. № 3, ч. 1. С. 208-215.

54. Українсько-російський психологічний тлумачний словник / Авт. упор. В. М. Копоруліна. Харків, 2006. 400 с.

55. Хлівна О. М. Індивідуально-психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації* : укр. наук. журн. / гол. ред. В. М. Бебик ; вищий навчальний заклад «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». 2011. № 3. С. 257-262.

56. Хрущ-Ріпська О. В. Проблема готовності до професійної праці в контексті музичного виховання. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 9. С. 47.

57. Чорна В. В., Хлєстова С. С., Подолян В. М., Івашкевич Є. М., Сивак В. М., Слободян В. В., Томашевський А. В., Гуменюк Ю. К. Діагностика психічного стану здобувачів вищої медичної освіти як основна детермінанта їх професійного самовизначення. *Український журнал військової медицини*. Київ, 2022. Vol. 3, №3. С. 71-82.

58. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.

59. Шаронова І. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Проблеми сучасної психології. Випуск 20. 2013. С.738-747.

60. Шевченко О. М., Владимирова В. І., Шевченко О. М. Дослідження показників якості життя студентів, які отримують медичну та технічну освіту в умовах пандемії. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 98-102.

61. Шлімакова І. І. Внутрішня гармонія як адаптивний механізм та показник психічного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія. Психологічні науки. Чернігів, 2012. Вип. 103, Т. 2. С. 185-188.

62. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості : монографія. Вінниця, 2019. 331с.