

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**  
**Кафедра психології**

Белова Світлана Вікторівна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

Психологічне самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у  
виші

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_ С.В.Белова

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна, доктор  
психологічних наук, старший науковий співробітник.

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ВИШІ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Феноменологія психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у виші.....	7
1.2. Особливості психологічного самопочуття студента психолога на завершальному етапі навчання.....	12
1.3. Можливості оптимізації психологічного самопочуття студента – психолога на завершальному етапі навчання.....	19
Висновки по розділу 1.....	26
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ВИШІ.....</b>	<b>28</b>
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання	28
2.2. Дослідження особливостей психологічного самопочуття майбутнього психолога.....	33
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	37
Висновки до розділу 2.....	50
<b>РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНЕ САМОПОЧУТТЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ.....</b>	<b>52</b>
3.1. Розробка програми з оптимізації психологічного самопочуття майбутнього психолога на завершальному етапі навчання.....	52
3.2. Програма формування психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у виші.....	59
Висновки до розділу 3.....	66

<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>68</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>71</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>79</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Еволюція вищої професійної освіти – це об'єктивний процес, що відображає зміни, що відбуваються в суспільстві. Оновлення вищої освіти зіграє ключову роль у формуванні України, як суспільства з високим рівнем життя, громадянським правом, повсякденною і професійною культурою. Вища школа повинна готувати фахівців: вчителів, вихователів, психологів, які відповідають високим вимогам модернізованої освіти, здатні організувати і супроводжувати навчальний процес, одночасно забезпечуючи безпеку власного здоров'я.

В умовах соціальної нестабільності, деградації навколишнього середовища, невизначених орієнтирів розвитку освітніх систем існує несприятливий прогноз подальших змін загального психічного розвитку і формування особистості учня. Зростає число дітей з обмеженими можливостями, які зазнають труднощів в освоєнні основних загальноосвітніх програм. У зв'язку з цим ускладнюються всі параметри роботи психолога в сфері освіти і на перший план виходить проблема збереження професійного здоров'я фахівця.

Робочі функції психолога в освіті визначені проектом професійного стандарту і включають в себе допомогу учням у виборі найбільш здорового способу навчання; психолога – методичну підтримку вчителів при реалізації основних загальноосвітніх програм; психологічну експертизу і проектування в освітніх організаціях; психологічне консультування суб'єктів освітнього процесу; корекційно – розвиваюча робота; психологічна діагностика; психологічна освіта; психопрофілактика. Багатовимірний процес модернізації освіти трансформує і ускладнює кожен з трудових функцій.

У структурі професійного здоров'я ми пояснюємо рефлексивний, особистісний і діяльнісний компоненти як найбільш значущі для його формування. Під формуванням професійного здоров'я майбутнього психолога в освіті ми розуміємо процес психосоціальної поетапної

координації його провідних взаємообумовлених рефлексивних, особистісних і активних компонентів, що визначають ефективне вирішення професійних завдань психологічного супроводу суб'єктів освіти.

Здоров'я завжди вважалося вищою цінністю, основою активного творчого життя людини. В умовах соціальної нестабільності, посилення динаміки життя, погіршення екологічної обстановки, невизначених орієнтирів розвитку освітніх систем роль різноманітних проявів здоров'я суб'єктів освіти значно зростає. Освітнім системам необхідні такі професіонали, які здатні діяти стабільно, швидко, з оптимальними витратами свого психофізіологічного ресурсу, тобто ефективно справлятися з професійними завданнями.

**Мета дослідження** полягає в розкритті специфіки психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у виші.

Відповідно до мети дослідження слід вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у виші;
2. Визначити модель психологічного самопочуття студента-психолога;
3. Розкрити особливості формування психологічного самопочуття студента-психолога на завершальному етапі навчання;
4. Здійснити дослідження особливостей психологічного самопочуття майбутнього психолога.

**Об'єкт дослідження** – особливості психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у виші.

**Предмет дослідження** – психологічне самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у виші.

**Методи дослідження.** Для розкриття поставлених завдань було використано наступні методи дослідження: аналіз, синтез, абстрагування, індукція, дедукція, системно – структурний, опис та узагальнення. Було зроблено обробку даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень.

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

уперше:

- розроблено програму дослідження стану студентів на завершальному етапі навчання у виші;
- вивчено специфіку стану студентів на завершальному етапі навчання у виші;
- виявлено елементи (складові) стану студентів на завершальному етапі навчання у виші;

удосконалено:

- техніку застосування методик для дослідження стану студентів на завершальному етапі навчання ;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо аспектів завершального етапу навчання у виші очима студентів.

**Практична значимість дослідження.** Результати дослідження допоможуть дослідити стан студентів на завершальному етапі навчання у виші. Отримані дані свідчать про те ,що на завершальному етапі навчання у виші студента – психолога зароджується поступово мотивація отримання диплома, а не мотивація отримання професії. Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у дослідженні темпераменту, виміру тривожності та дослідженні самооцінки .

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів основної частини, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг курсової роботи становить 85 сторінки. Список використаних джерел включає 70 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ВИШІ

#### **1.1. Феноменологія психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у виші**

Ефективність будь – якої діяльності людини, включаючи виховання, залежить від безлічі різних факторів, серед яких найбільш важливу роль відіграють суб'єктивні фактори, тобто ті, які пов'язані з різними характеристиками і особливостями самого предмета діяльності. Їх важливість переконливо доведена як науковими дослідженнями, так і практикою. Наприклад, в останні роки все частіше і частіше з'ясовується, що причиною багатьох аварій, нещасних випадків були людські помилки.

Всі суб'єктивні фактори ефективності діяльності, мабуть, можна звести або до проблеми мотивації, або до проблеми компетентності (сфера раціонального знання), або до проблеми психічного стану (сфера досвіду). Вищесказане повною мірою стосується освітньої діяльності студентів вищих і середніх професійних навчальних закладів [4, с. 14].

Мотивація, яка може мати особистий та соціальний характер, орієнтація на бажання бути прийнятим або страх бути відкинутим, а також навички, які також визначають успіх чи невдачу, відіграють вирішальну роль у навчанні. Педагогічна діяльність завжди передбачає контроль за засвоєнням отриманих знань (іспити, тести, колоквіуми, семінари та інші форми). Психічні стани студента в процесі контролю можуть сильно вплинути на результат його діяльності.

Одним із структурних елементів освітнього процесу є екзаменаційна сесія. Іспит – це ситуація, яка несе в собі істотний елемент невизначеності, який в основному полягає в невизначеності результату. Екзаменаційна сесія сповнена різноманітних емоцій, які так чи інакше впливають на ефективність

іспитів. Іноді оптимальний рівень збудження сприяє хорошим результатам, але якщо збудження проявляється у вигляді лихоманки, тобто перезбудження, або, навпаки, апатії, наслідки будуть негативними. Навіть грамотні студенти в невизначеній і екстремальній екзаменаційній ситуації в умовах напруги, тривоги можуть виявитися не в змозі повною мірою розкрити свої здібності, професійні знання, вміння і здібності.

Будь – яка професійна діяльність, пов'язана з ситуаціями контролю, перевірки, звітності та конкуренції, призводить до виникнення станів психічного дисбалансу. Через ці стани людина відображає своє ставлення до явищ реальності. І відображення найчастіше відбувається у формі переживань, в основі яких лежать не прямі зовнішні впливи, а їх накопичене узагальнення у внутрішньому світі людини.

У своїй академічній роботі студенти часто стикаються з труднощами, які їм потрібно подолати. У кращому випадку, коли студент стикається з труднощами, він перебуває в психічному стані, який можна охарактеризувати як готовність подолати труднощі. Цей стан характеризується впевненістю, твердою рішучістю впоратися з труднощами, мобілізацією на це всіх сил. Є студенти, які віддають перевагу складному матеріалу, який допомагає зосередити всі людські зусилля. Такий стан часто вказує на наполегливість і вдумливість студента, а іноді пояснюється об'єктивною привабливістю складного завдання. Деякі студенти погано справляються з труднощами в навчальній роботі. Вони проявляють боягузтво, недолік завзятості і наполегливості [1, с. 137].

Психологічний настрій при побудові кар'єри – це створення уявної впевненості в те, що все вийде. Але при цьому необхідно не тільки про це думати, але також впевнено діяти. Оточуючі люди не можуть знати, як ми думаємо і це прекрасно, тому всі наші дії повинні бути настільки впевнені, наскільки бажаємо досягти успіху в кар'єрі.

Після того як молодий фахівець визначить для себе на який кар'єрної щаблі зараз знаходиться, наступним що потрібно зробити це поставити для

себе мету і вибудувати ідеальну модель майбутнього, зрозуміти для себе як цей світ повинен виглядати. Необхідно розробити мету і завдання вони повинні бути вузько направлені і конкретні. Наступне що необхідно зробити – це розробити чіткий план постаріння кар'єри в катаром повинно бути відображені всі можливі сприятливі і несприятливі фактори, і також оцінити ризики і загрози які можуть перешкодити при побудова кар'єри. Успішна побудова кар'єри полягає в тому, щоб існував чітко розроблений план старіння кар'єри завдяки цьому плану можна буде уникнути ряд помилок побудова кар'єри.

Класифікація кар'єрного постаріння здійснюється за чотирма показниками:

- швидкість просування;
- послідовність посад;
- перспективна орієнтація;
- особистісний розвиток [11, с. 105].

Переважання того чи іншого типу кар'єри залежить від соціально-економічної ситуації, форми власності, галузі виробництва, особливостей конкретної посади.

Різноманіття і складність явища кар'єри відбивається і в різноманітті її видів, різноманітності підходів до її типології. Для класифікації кар'єрного постаріння можна виділити безліч різних підстав, ознак, критеріїв:

1. «Вершина». Підйом по службових сходах, коли людина досягає більш оплачуваної посади. Працівник досягає цю посаду, він ставить собі за мету, довгий час втримаються на цій посаді. Але при цьому не планує розвиватися і пересувається далі по кар'єрних сходах, його все влаштовує. Ця модель дуже характерна і застосовується на практиці в Україні.

2. «Екскатор». В даному працівник пересувається по кар'єрних сходах поступово і час перебування, на будь – якому етапі досягає не більше 5 років. Рух даного екскаватора починається в той момент, якщо він стає професіоналом у своїй галузі роботи. Після того як «екскаватор» підніме

працівника на саму вершину, починається зворотний процес. Відбувається це, тому що керівнику стає старше і його вже готові змінити молодші. З точки зору психології ця модель погано, відбивається на працівника. Дана модель застосовується в зарубіжних компаніях.

3. «Горизонт». Дана модель передбачає переміщення працівника по горизонталі з однієї посади на іншу, і це відбувається до тих пір поки працівник не побуває на всіх посадах цього рівня. Тим самим це дозволяє працівнику більш ретельно вивчити цю нішу. І тільки після того як працівник вивчив всю сферу де він знаходиться в даний момент, його переводять на новий рівень керівний. Тепер працівнику легше керувати іншим рівнем з того що він його вивчив повністю. Дана модель найбільше схожа на японську модель [1, с. 14].

4. «Кваліфікація». Тут вже застосовується наступний принцип. Коли через певний період часу працівник проходить кваліфікаційну атестацію. І якщо він підтверджує свою кваліфікацію, то його підвищують на посаді. Ця модель поширена і застосовна як закордонним, так і в нашій країні.

Дані моделі використовуються в багатьох підприємств, і при плануванні кар'єру просто необхідно знати, на чому базується моделі кар'єри.

Іноді студенти стикаються з надмірними вимогами, які їх дуже сильно дратують. Надмірні вимоги можуть привести до того, що студенти будуть відчувати не тільки збудження, але і загальмованість. Студенти не завжди правильно оцінюють складність завдання чи вимоги. У цій оцінці часто буває багато суб'єктивного. Іспити слід відносити до важких і відповідальних моментів. Немає жодного студента, який не відчував би особливого психологічного стану під час підготовки до іспиту і, зокрема, під час самого іспиту

У цих ситуаціях у студентів незмінно виникають елементи стресу. Крім сильної інтелектуальної напруженості, з іспитами студентів пов'язано виявлення ряду негативних емоцій: тривоги, занепокоєння, занепокоєння, причиною яких є невпевненість в результаті екзаменаційної ситуації, їх

суб'єктивна, особистісна оцінка як «небезпечних», критичних. У дні обстежень погіршується пам'ять, сповільнюється час реакції, спостерігається найбільший викид в кров адреналіну.

Змінюються вегетативні показники: відзначається почастишання пульсу на 10 – 15 ударів в хвилину, посилюється тремор рук, знижується температура пальців. Все це вказує на супутнє збудження нервової системи. Багато досліджень підтверджують несприятливий вплив іспитів на серцево-судинну систему студентів. Крім того, в екзаменаційній ситуації знизилися мислення, увага, пам'ять і всі показники рівня самооцінки, самопочуття, настрою, працездатності, нічного сну і апетиту. З'являються занепокоєння і невпевненість в собі, які в поєднанні з низькою самооцінкою, в свою чергу, призводять до нових емоційних переживань [5, с. 86].

Для успішного завершення навчання важливо, в якому психологічному стані знаходиться студент. Найбільш сприятливий психічний стан студентів для успішної здачі іспитів характеризується уважністю, серйозністю, впевненістю в собі і відносним спокоєм. Усі студенти стурбовані під час іспиту, і тому бажаний спокій при складанні слід охарактеризувати як відносний. Весь час іспиту характеризується станом психічної напруги. Ця напруга іноді супроводжує розумову діяльність на рівні безпосереднього або сенсорного сприйняття реальності, особливо коли потрібні точні формулювання.

Під час іспиту будь – яке нагадування про відповідь на питання може бути напруженим станом, що переживається болісно, особливо в тих випадках, коли щось знайоме забувається, і відкладати відтворення неможливо. Коли учень не розуміє важливості поставленого перед ним завдання і докладає великих зусиль, щоб усвідомити проблему. Це залежить як від об'єктивної складності проблеми, так і від ясності і однозначності її формулювання. Крім того, психічний стан може бути напруженим на різних етапах вирішення проблем. Держава також неспокійно у виборі засобів вирішення проблеми. [9].

У будь – якому випадку, за психічним станом екзаменаційного напруги зазвичай слід розрядка. Ця розрядка переживається по – різному. У деяких випадках це захисне гальмування; в інших - це заява про те, що важке позаду, і нагадування про минулі труднощі; по – третє, це перемикання на іншу діяльність. Психічний досвід студентів надзвичайно складний і різноманітний. Емоційні переживання під час іспиту набувають особливо гострий характер. Кінцевий успіх багато в чому залежить від інтенсивності реакцій, що передують обстеженню.

Існує думка, що оптимальний рівень збудження сприяє хорошим результатам. Ми будемо називати ці стани попереднім тестуванням. На ступінь хвилювання перед іспитом впливають багато факторів, але основними з них є: характер іспиту, поведінка і ставлення вчителя, готовність до іспиту, впевненість в собі, індивідуальні типологічні особливості студента.

Екзаменаційна ситуація вимагає від студента сили волі, зосередженості, дисципліни. Однак, якщо студент має ці якості, але відчуває високий рівень тривожності, ця ситуація може спричинити різні типи проблем, для вирішення яких необхідно вжити особливих заходів.

Загалом, тривога – це багатозначний психологічний термін, який описує як певний стан людини протягом обмеженого часу, так і стабільну характеристику людини. Аналіз наукової та психологічної літератури останніх років дозволяє розглядати тривогу з різних точок зору, що дозволяє стверджувати, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, які виникають, коли людина піддається різним стресам. бувши.

## **1.2.Особливості психологічного самопочуття студента психолога на завершальному етапі навчання**

Студенти – це особлива соціальна категорія, специфічне співтовариство людей, організаційно об'єднаних Інститутом вищої освіти.

Студенти включають людей, які цілеспрямовано та систематично набувають знань та професійних навичок і, як передбачається, займаються кропіткою академічною роботою. Як соціальна група, вона характеризується професійною орієнтацією, сформованим ставленням до майбутньої професії, які є наслідком правильності вибору професії та адекватності і повноти уявлення студента про обрану професію якщо вивчати школяра як особистість, то вік 18 – 20 років – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, формування і стабілізації характеру, а головне, оволодіння всім спектром соціальних ролей дорослої людини: громадянської, професійної, трудової та ін.

У різних групах той самий студент може мати різний статус. В групах, які відрізняються за рівнем групового розвитку, змістом діяльності й спілкування, молоді люди здобувають істотні розбіжності у статусі, які нерідко приводять до фрустрації, конфлікту тощо. Для профілактики цих негативних явищ організатори навчально – виховної роботи зі студентами, наставники студентської молоді повинні вивчати особливості спілкування і міжособистісних відносин в студентських групах і колективах. Для цього використовують спостереження, експеримент, бесіду, анкетне опитування та інші методи. На основі аналізу отриманих відповідей, можна отримати уявлення про позицію кожного студента у міжособистісних відносинах, його популярність - непопулярність, взаємність відносин і спілкування, склад мікрогруп, що існують в академічній групі.

Трансформація мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, інтенсивне навчання спеціальним навичкам, пов'язаним з професіоналізацією, з іншого, характеризують цей період як Центральний період формування характеру та інтелекту. Це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень. Дослідження, присвячені особистості студента, демонструють суперечливість внутрішнього світу, складність пошуку своєї ідентичності та формування яскравої, висококультурної особистості.

Студентський вік також характеризується тим, що в цей період досягається безліч оптимумів у розвитку розумових і фізичних сил. Але часто одночасно існують прогалини між цими можливостями і їх реальною реалізацією. Постійно зростаючі творчі можливості, розвиток духовних і фізичних сил, що супроводжуються розквітом зовнішньої привабливості, таять в собі ілюзії, що цей приріст сил триватиме "вічно", що все краще життя ще попереду, що все задумане може бути легко досягнуто. Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення усвідомлених мотивів поведінки. Такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, незалежність, ініціативність і самовладання, помітно посилюються підвищений інтерес до моральних проблем (цілі, спосіб життя, обов'язок, любов, вірність тощо). У той же час експерти з вікової психології та фізіології зазначають, що здатність людини свідомо регулювати свою поведінку у віці від 17 до 19 років не є повною мірою адекватною. розроблений. Невмотивований ризик, нездатність передбачити наслідки своїх дій, які не завжди можуть бути засновані на гідних мотивах, не рідкість. Так 19 – 20 років – це вік самовідданої жертви і повної самовіддачі, але також і частих негативних проявів.

Молодь базується на кризі ідентичності, яка складається з серії соціальних та індивідуальних рішень, ідентифікацій та самовизначення. Якщо молода людина не вирішує ці проблеми, у нього формується неадекватна особистість, розвиток якої може йти за чотирма основними напрямками:

- уникнення психологічної близькості, уникнення близьких міжособистісних відносин;
- розмивання почуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання і змін;
- ерозія продуктивних, творчих здібностей, які можуть привести до втрати самовладання;

– якщо молода людина не вирішить ці проблеми, у нього сформується неадекватна ідентичність, розвиток якої може йти за чотирма основними напрямками;

– розмивання почуття часу, нездатність будувати життєві плани, боязнь дорослішання і змін; здатності, нездатність мобілізувати свої внутрішні ресурси і зосередитися на одному основному виді діяльності;

– формування "негативної ідентичності", відмова від самовизначення і вибір негативних образів для наслідування розпливчата, розмита ідентичність " характеризується відсутністю чітких переконань у людини, вибором професії та переживанням кризи ідентичності, яку ще потрібно подолати [9].

Особистісне становлення професіонала є невід'ємною частиною професіоналізації, яка, будучи динамічною за своєю природою, розвивається в процесі вищої професійної освіти. Можна з упевненістю сказати, що включення компонентів, пов'язаних з його професійним розвитком, в процес особистісного розвитку студента – психолога забезпечить його повноцінне становлення як професіонала. Завдання викладача в цій ситуації – не просто передати студенту набір знань з дисципліни, а сформувати у нього мотивацію до придбання знань і подальшого професійного розвитку, грамотно і правильно вплинути на світогляд студента, його уявлення про себе, інших і професії.

Це проблема адаптації особистості студента до нових соціальних умов, пов'язаних з навчанням у вузі, новим колом спілкування, новими формами навчання, новими вимогами до оволодіння знаннями і принципово новим завданням – необхідністю особистісного розвитку в професійному плані [6, с. 58].

Все частіше викладачі вузів стикаються з низькою мотивацією першокурсників до оволодіння професією, низькою культурою студентів, а іноді і просто низьким освітнім рівнем вчорашніх школярів. Не меншою проблемою тут є кризи професійного розвитку, які в реальності фіксуються

на ранніх етапах оволодіння професією. Можна чітко визначити основні критичні моменти в професійній підготовці.

Це криза першого року, який закладається на початку професійної освіти. Вчорашній учень, який звик до директивних форм педагогічного впливу і тотального контролю, виявляється в більш м'яких умовах, де ніхто не стежить за відвідуванням і успішністю, як це було в школі, ніхто не інформує батьків про успіхи, ні щоденника, менш виражений поточний контроль успішності. В цій ситуації у багатьох студентів виникає помилкове відчуття спокою, розслабленості, легкості навчання в університеті порівняно зі школою. Ця умова частково компенсується складністю викладу матеріалу у вигляді конспектів, проте на момент першого семестру в навчальній програмі переважають предмети загальноосвітнього циклу, що дозволяє нівелювати цю складність.

Чим успішніше зниження труднощів у навчанні, тим більше вчителів демонструють демократичний стиль викладання та особистий підхід до навчання. Як це не дивно, але саме такі адекватні і правильні з психолого – педагогічної точки зору методи навчання призводять до різкого погіршення ситуації [7, с. 14].

Власне, криза першого курсу проявляється під час першої сесії, коли виникає необхідність підготувати і представити весь обсяг навчального матеріалу, передбаченого навчальною програмою, на іспитах і заліках. Саме тоді у багатьох студентів виникають труднощі з навчанням, що може вплинути на їхнє ставлення до навчання в університеті та професіоналізації в цілому. Частково проблему кризи першого року можна зняти спеціально створеними умовами навчання і виховання, дублюючими шкільну практику.

Наступний проблемний момент – криза третього курсу, який інтуїтивно пов'язаний з різким збільшенням профільних дисциплін в навчальному плані. Студенти стикаються з труднощами розуміння професійних термінів, методологічних концепцій і глобального характеру проблем, що розглядаються в рамках кожного спеціального предмета. Ця проблема

посилюється різко збільшеними вимогами до рівня володіння предметом у порівнянні з дисциплінами, побічно пов'язаними з професією, що викладаються на більш ранніх етапах.

Криза третього року пов'язаний зі зміною самооцінки як особистісних, так і професійних якостей і зміною рівня ситуаційної та особистісної тривожності. У той час як рівень самооцінки знижується, рівень тривожності підвищується. І тут, як і в попередньому випадку, найбільша Динаміка тривожності фіксується в міру наближення сеансу. Для студентів-психологів цей процес набуває характеру переосмислення уявлень про професію і своє місце в психології, і для достатнього числа студентів це погано закінчується. Такий студент усвідомлює професію психолога як надмірно складну для його власних здібностей, і або вирішує припинити психологічну освіту, або, переоцінивши свою систему професійних цінностей, продовжує навчання, але при цьому здійснює своєрідну зміну мотивів [11, с. 104-105].

Нарешті, остання критична ситуація, з якою стикається студент-психолог у процесі професійної підготовки, – це криза п'ятого курсу, що виявляється в різкому підвищенні тривожності і зниженні як професійної, так і особистісної самооцінки. Ця криза є досить важливою, оскільки може призвести до повної втрати мотивації до професійного розвитку.

Критична ситуація тут пов'язана з двома основними проблемами. По – перше, студент стикається з майбутньою підсумковою атестацією, завданням якої є оцінка рівня і якості засвоєння ним навчального матеріалу, сформованості професійних знань, навичок і умінь. Усвідомлення необхідності продемонструвати знання, отримані протягом усього навчання, під час одного іспиту різко знижує самооцінку студента. Рівень тривожності знову швидко зростає, досягаючи все більших значень у міру наближення підсумкової атестації.

По – друге, ситуація ускладнюється неминучою необхідністю самостійно приймати відповідальні рішення, пов'язані з професійною діяльністю, що також негативно позначається на самооцінці і тривожності. І

тут, як і в попередньому випадку, зростає ризик девальвації професійних цінностей і зсуву в мотивації.

Умовно проблему криз професійного навчання можна виразити в динаміці самооцінки професіоналізму. Якщо, прийшовши в Інститут, студент-психолог вважає, що він практично сформувався фахівець, якому необхідно опанувати виключно практичною стороною професії, вивчити кілька методик і зміцнити свої знання про психіку людей, то до третього курсу він усвідомлює той факт, що він нічого не знає про психологію або про психіку, але теоретичний матеріал, викладений йому в інституті, замість відповідей на існуючі питання додає нові проблеми, про які він навіть не підозрював. На п'ятому курсі приходиться усвідомлення того, що на третьому він все ще добре розбирався в психіці, в той час як зараз, перед необхідністю систематизувати матеріал, отриманий з різних дисциплін, виникає відчуття повної безграмотності у всіх аспектах психології [23, с. 95].

Отже, студенти, благополучно пережили кризи професійного навчання, стають відмінними фахівцями, і це очевидно, оскільки в мав місце конфлікт мотивів переміг мотив професіоналізації з усіма витікаючими з цього наслідками, пов'язаними зі специфікою вольового акту.

Є кілька основних причин, чому студенти обирають професію психолога. Окрім міркувань щодо популярності та попиту на послуги, що надаються психологічною практикою на даний момент, це може бути альтруїзм, тобто бажання допомогти іншим вирішити свої проблеми, або бажання пізнати себе (від природної цікавості до визнання власного безсилля у вирішенні своїх проблем іншими способами, ніж шляхом навчання). Як правило, все перераховане вище присутній частково.

Під час навчання, зі зрозумілих причин, найбільша увага приділяється внутрішньому світу людини і процесам, що відбуваються в ньому. І це призводить до актуалізації існуючих труднощів, незалежно від того, наскільки добре вони замасковані, компенсовані або забуті, перетворюючи студента з нічого не підозрюючої істоти в добре інформованого потенційного

клієнта про всі сучасні методи психотерапії. Це також відлуння впливу світу, який, як правило, лежить за межами університету.

Але є ряд особливостей, пов'язаних з навчанням в установах психологічної спрямованості. Мабуть, перше-це любов до постановки діагнозів. Відповідно, виникає почуття взаєморозуміння, очевидність того, що відбувається і свідомість власного професіоналізму.

Ця позиція може залишитися назавжди, але її можна замінити розумінням того, що безумовність систематики є ілюзорною, що часто призводить до скептичного ставлення до психологічної теорії в цілому. Важливо, щоб як безкомпромісне прийняття, так і жорстке неприйняття теорії не надто добре відбивалися на подальшій професійній практиці. Крім того, як цинізм, так і неадекватна емпатія часто викликають проблеми в спілкуванні. Зрозуміло, що вивчення психодіагностики провокує виявлення всіляких розладів ("хвороба студентів-медиків"), які можуть привести до сильних переживань з цього приводу або до виникнення професійного цинізму – знову ж таки схоже медичному.

### **1.3.Можливості оптимізації психологічного самопочуття студента – психолога на завершальному етапі навчання**

Емоційні переживання і страхи, які відчувають студенти в кінці навчання, носять різний характер: від жалю і бажань до скарг і погроз. Для тривоги характерна емоційна й фізична напруга. Тому у хронічних випадках звичайне занепокоєння перетворюється на нескінченну гонитву за відчуттям комфорту й безпеки. Перший крок до того, щоби змусити занепокоєння працювати на вас, а не проти вас – це почати розпізнавати його прояв. Велика частина нашої поведінки зумовлена стурбованістю, але ми рідко помічаємо це.

- Постійний страх або занепокоєння
- Дратівливість, тривожне очікування поганого
- Дискомфорт при зоровому контакті, тихе мовлення

–Болі в животі або головний біль

–Тремтіння у м'язах, постійна втома

Можна з упевненістю припустити, що студенти, які навчаються віддалено, частіше розглядають процес отримання знань як набуття якоїсь когнітивної властивості, про що свідчать їхні заяви. Тому випускники нашого інституту зазначають, що тепер їм "потрібно використовувати лише те, що вони "залишили в голові", "нам потрібно відключитися від вмісту, який ми створюємо" (ми говоримо про завдання, які вони виконують). Не останнє місце в цьому контексті займає розвиток хмарних технологій, коли фактично немає необхідності використовувати власні ресурси пам'яті, і досить відкрити необхідну папку у віртуальній пам'яті, щоб повернутися до раніше отриманих знань [20, с. 18].

Часто серед заяв студентів раптово виявляється негативне ставлення до університету ("це оплачуваний найм, який був припинений", – пише один з випускників, скаржачись на припинення доступу до системи освіти після закінчення навчання). Це навіть пояснює необхідність боротися за свої права і наполягати на зміні загальних правил ("ніхто не збирається просто так віддавати свободи, ви повинні боротися за свої права!"). Слід зазначити, що, як правило, протягом усього періоду навчання у студента є можливість скопіювати необхідні йому навчальні матеріали на особисті носії. Природно, виникає питання: чому такі негативні, гострі переживання виникають в момент припинення навчання? Яке символічне значення може мати віртуальний доступ до електронного освітнього середовища?

Припинення доступу до системи електронних курсів, яка по суті є свого роду каталогом, в якому зберігаються основні матеріали для самостійного навчання, сприймається як втрата об'єкта високої цінності, практично втрата частини власної професійної ідентичності, яка знаходиться в процесі становлення. Можливо, у світлі цієї заяви студентів про припинення доступу до системи освіти не позбавлені емоційності, як і ті, які супроводжують процес поділу.

Слід зазначити, що ставлення до освітнього процесу як такого не обмежується рамками міжособистісної взаємодії студента і вчителя, хоча в значній мірі воно опосередковано цим аспектом. У дистанційному навчанні з'являється ще один важливий компонент: оболонка самого освітнього процесу – це система навчання, яка представляє собою певний інтерактивний простір з регульованим доступом (свого роду символічний ключ до отримання знань).

У психоаналітичній перспективі інститут, буквально інтерпретований як альма – матер, представлений як своєрідний "даруючий" і "живильний" об'єкт, який у момент невиконання бажання свого студента раптом стає "поганим" і образливим (у символічному значенні "дитина"). Споживчі мотиви виражаються в мовних виразах випускників, які звертаються до інституту як до вічно готового до годування материнському об'єкту. Можна припустити, що в процесі навчання і проєкції на Інститут, а також на сам освітній процес і його організаторів ми стикаємося з регресом наших власних, не завжди усвідомлених дитячих проблем, включаючи бажання бачити в них образи ідеальних батьків [17, с. 14].

Таке ставлення можна пояснити страхом позбавлення, втрати і втрати важливої частини "ідеального" професіонала, з яким відбувається спроба ідентифікації. Це особливо очевидно на прикладі студентів, які проходять психологічну підготовку і тільки починають практикуватися. Фігури вчителів, так яскраво закарбовані у відеоконтенті, добірка літератури основоположників психологічної теорії та практики, записи вебінарів за участю самих студентів мають особливу нематеріальну, але, скоріше, психологічну цінність. І ми навіть можемо говорити про важливість віртуального функціонування майбутнього професіонала як свого роду опори для формування професійної ідентичності та набуття впевненості у своїй компетентності та здібностях.

Існує взаємозв'язок між тривалістю навчання за програмою дистанційного навчання та прихильністю до її віртуального втілення. Таким

чином, студенти довгострокових програм тривалістю від двох до трьох років, як правило, мають більш точний досвід припинення навчання, ніж ті, хто навчається протягом короткого періоду часу.

Хоча тривога розлуки є універсальним явищем, насправді це настільки глибокий і знайомий особистий досвід, що потрібні додаткові зусилля, щоб розпізнати цю тривогу, яка супроводжує кожен поточний момент нашого повсякденного життя.

Тривога розлуки проявляється в емоційних реакціях, які можна описати як почуття, що виникають в ситуації розлуки (розлуки), коли ми відчуваємо самотність, почуття покинутості, смуток або гнів, розчарування або відчай. Подібні реакції можна побачити у заявах випускників, які закінчили навчання та скаржились на те, що доступ до електронного освітнього середовища був закритий.

У сучасному світі віртуальний простір набуває особливого значення не тільки як можливість, але і як доповнення, а часто і заміна системи людської пам'яті. Красномовні і трагічні заяви людей, які стали свідками втрати важливих документів або іншої інформації на своїх особистих електронних пристроях. Випадкове форматування жорсткого диска, безповоротно віддалена папка, незбережений фрагмент тексту – все це призводить сучасної людини в стан сильного стресу, сонливості, розгубленості, а часто навіть гострої агресивної реакції [27].

У той же час практичні поради про те, як позбутися від зайвого, розставити пріоритети і розлучитися з суб'єктивно значущими речами, набувають все більшої популярності. Сучасну людину часто описують як "раба речей", буквально заручника матеріальної змови надмірностей. У віртуальному середовищі ми стикаємося з ще більшим надлишком інформації, її постійною присутністю. Проблема доступності замінюється проблемою ефективності пошуку. У практиці онлайн-навчання стратегія студента, встановлений шлях та його підтримка високо цінуються, оскільки

кілька десятиліть тому основною проблемою було інформаційне забезпечення студента.

Кар'єрні орієнтації студентів виступають на заключному етапі навчання в університеті в якості регулюючої ланки в побудові кар'єрних планів і стратегій для реалізації кар'єрних цілей.

Для більшості аспірантів характерне домінування орієнтації на стабільність у професійній сфері та відсутність орієнтації на професійну компетентність. Вибір пріоритетної профорієнтації також визначається спрямованістю професійної підготовки, а саме:

- для студентів гуманітарних спеціальностей характерне переважання орієнтації на служіння людству;
- для студентів природничо-географічних спеціальностей пріоритетною профорієнтацією є стабільність роботи;
- серед студентів математичних спеціальностей переважна орієнтація є підприємництвом.

Вибір пріоритетної профорієнтації студентами залежить від тендерних характеристик особистості: для андрогенного типу особистості більшою мірою характерне переважання орієнтації на стабільність у порівнянні з іншими групами, для маскулітного типу – орієнтація на управління, для жіночого - орієнтація на автономію і служіння, а також відсутність орієнтації на конкуренцію. Специфіка кар'єрних орієнтацій студентів на заключному етапі навчання у вузі полягає в низькому рівні інформованості [12, с. 33].

Рівень усвідомлення пріоритетної кар'єрної орієнтації залежить від рівня розвитку рефлексивних здібностей студентів і, в свою чергу, усвідомлення кар'єрних орієнтацій є умовою ефективного планування кар'єри, визначаючи ступінь гостроти внутрішньо-особистісних протиріч, пов'язаних з кар'єрними планами.

Психологічна підтримка на заключному етапі навчання у вузі повинна бути спрямована на формування внутрішньої готовності до свідомого і самостійного побудови, коригування та реалізації планів розвитку себе як

суб'єкта кар'єрного шляху, готовності вважати себе розвиваються з плином часу і самостійно знаходити особистісно значущі смисли в професійній діяльності і кар'єра.

Поради, як подолати тривогу:

– Зосередься на рівномірному вдиху та видиху. Це допоможе сповільнити та перенаправити твої думки. Кількість вдихів та видихів тут не важлива, головне – дати собі можливість перемкнути мозок з одного відчуття на інше.

–Зміни діяльність на якийсь час. Можеш встати, прогулятися, прибрати зайві речі зі столу або винести сміття – будь-яка дія, яка перериває хід думок, допомагає тобі відновити відчуття контролю.

–Подивися кінокомедію чи гумористичну передачу. Ця тактика може здатися надто простою, але вона є цілком ефективною.

Таким чином, людині, яка хоче бути хорошим психологом, мабуть, доводиться балансувати на межі двох станів Подивися кінокомедію чи гумористичну передачу. Ця тактика може здатися надто простою, але вона є цілком ефективною. постійно мати проблеми, але не втрачати надію на їх самостійне вирішення. Професійна психологічна підтримка такого тренінгу, ймовірно, все ще необхідна – для страховки. Тому що типова ситуація, коли людина розуміє, що йому допомогли знайти проблему, але що з нею робити далі – це виключно його справа. Якщо при цьому він не в змозі подолати виниклі труднощі, то така ситуація несприятлива.

При просуванні по кар'єрних сходах існують умовні правила, яких ми повинні дотримуватися:

1. Освіта є невід'ємною частиною будь-якої людини. Яку освіту ми отримаємо, буде залежати від нашої кар'єри. Тому необхідно підходити до вибору професії усвідомлено, тому що освіта, яку ми отримуємо, впливає на багато що, з ким ми спілкуємося, яке становище займаємо в суспільстві, яку модель кар'єрного зростання виберемо. На все це впливає вибір професії.

2. Постановка мети якщо ми хочемо досягти кар'єрного зростання, нам просто потрібно правильно сформулювати свою мету. Щоб досягти мети, нам необхідно розробити детальний план досягнення:

- виконувати пальові роботи на високому рівні;
- здатність дипломатично спілкуватися з іншими;
- пропонувати нові розробки;
- підвищення ваших навичок як співробітника;
- не залишайтеся осторонь від громадських справ компанії;
- участь у різних проектах компанії;
- побудова лояльних відносин з менеджером.

3. Коли співробітник починає свою кар'єру, необхідно просувати себе, щоб проявити себе з кращого боку, це можна зробити наступним чином:

- створення позитивного іміджу;
- розкриття себе з ділового боку.

4. Все вище, і вище, і вище, будь – яка пропозиція від начальства перейти на ту чи іншу посаду має прийматися з ентузіазмом. Не тільки вертикальна, але і горизонтальна кар'єра може послужити хорошу службу: на новому місці ви можете отримати додаткові навички і стати фахівцем широкого профілю.

5. Випробування, чим вище піднімаєшся по кар'єрних сходах, тим більші випробування чекатимуть кар'єриста. Найголовніше тут – не зіпсувати стосунки з колишніми колегами. Адже, як Ви знаєте, тільки колеги зможуть підтримати ваш позитивний імідж. І не піддавайтеся на різні провокації з боку недоброзичливців, які хочуть зіпсувати ваш імідж [16, с. 107].

Таким чином, особистісний і професійний розвиток психолога можна визначити як безперервний процес індивідуальних, особистісних, діяльнісних і соціокультурних змін, що відбуваються під впливом відповідного навчання, виховання, соціалізації та самовдосконалення, що забезпечують не тільки засвоєння знань, спеціальних технологій, але, перш за все, формування професійно значущих якостей. Професійний розвиток

майбутнього психолога відбувається у процесі освоєння ним професійної діяльності та норм, за якими вона будується, через включеність у навчально– професійну діяльність на етапі професійної підготовки. Напрямки професійної підготовки психологів різняться між собою специфічним способом організації та подання знань. Так, на рівні спеціалізації основою навчання науковець визначає життєву ситуацію, а результатом – певні практичні навички і вміння, володіння набором технік, технологій та професійних дій.

### **Висновки по розділу 1**

Таким чином, в практиці університетської освіти помітно посилюється інтерес до особистісних особливостей студентів. Формування психолога відбувається протягом всієї професійної діяльності. В університеті закладаються основи особистісних і професійно значущих якостей фахівця, які згодом забезпечують професійне становлення особистості в процесі психолого–педагогічної діяльності. Професійний розвиток майбутнього психолога також відбувається у процесі освоєння ним професійної діяльності та норм, за якими вона будується, через включеність у навчально – професійну діяльність на етапі професійної підготовки. Систему професійної підготовки психолога неможливо побудувати без урахування соціальних витоків, соціальної «органіки» цієї професії, без аналізу особливостей включення носія цієї професії у соціум.

Однією з професійно значущих якостей психолога є емоційна стійкість, оскільки рівень її розвитку відображає повноту психічного образу особистості під час вирішення проблемних завдань. У контексті високих вимог до розвитку національної соціально–психологічної служби та підготовки її фахівців, проблема несформованості емоційної стійкості унеможлиблює психологічну професійну діяльність та кваліфіковану психологічну допомогу, а отже, проблема формування емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів набуває особливої актуальності.

Студентам – психологам властиві такі індивідуально–психологічні характеристики: відкритість, легкість в спілкуванні, емоційна стійкість, схильність до лідерства, неуважність, життєрадісність, впевненість в собі, безпечність, акуратність, сміливість або навіть зухвалість, чутливість, підозрілість, розвинена уява, мрійливість, образливість, несамостійність, здатність до підкоряйтеся правилам, напрузі, заклопотаності планами.

На завершальному етапі навчання у студента–психолога зароджується поступово мотивація отримання диплома, а не мотивація отримання професії, починає займати провідне місце в професійному навчанні.

Криза останнього курсу особливо ускладнюється тим фактом, що часто рішення залишити професію приймають студенти, які оцінюються більшістю викладачів як потенційно хороші фахівці, що володіють усіма особистісними якостями, необхідними для оптимальної професіоналізації. Той факт, що саме останній курс у багатьох університетах демонструє найбільшу динаміку відсіву студентів і їх переведення на інші факультети, вказує на те, що ця проблема характерна не тільки для студентів – психологів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ВИШІ

#### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання**

Сучасному суспільству необхідні фахівці, здатні до самовдосконалення і самоосвіти в професійній діяльності, які вміють адаптуватися до постійно мінливого світу.

Актуальність дослідження когнітивних і емоційних особливостей особистості в аспекті обумовлення успішності входження психолога в професійну діяльність продиктована рядом обставин теоретичного і практичного характеру.

Когнітивна сфера особистості включає в себе:

1. Відчуття та сприймання в системі інтелектуальних властивостей особистості
2. Пам'ять
3. Увагу
4. Мислення та інтелект
5. Уяву і творчість

У багатьох дослідженнях виділено стадії становлення образу сприймання, які характеризують зростаючу повноту відображення властивостей предмета при:

- а) поліпшенні умов сприймання;
- б) збільшенні досвіду сприймання спостерігача;
- в) зміні параметрів сприйманого предмета.

Першою стадією становлення образу сприймання є розрізнення розміщення об'єкта в просторі. Перші характеристики образу сприймання

з'являються на другій стадії – стадії мигтіння контуру, що простежується при наближенні спостерігача до об'єкта чи збільшенні часу розглядання останнього. Третя стадія становлення образу – стадія відображення різких зсувів кривизни.

На четвертій стадії об'єкт упізнається, його образ набуває ознак предметності й усвідомленості. П'ята стадія становлення образу сприймання – стадія досягнення його цілковитої адекватності об'єкта. Лише на цій стадії образ набуває усіх своїх властивостей. Розвиток чуттєвої сфери людини в сучасних умовах науково-технічного процесу.

По – перше, процес входження в професію пов'язаний не тільки з придбанням відповідних професійних знань, навичок і умінь, а й з активним особистісним становленням, прийняттям професії, формування професійно важливих особистісних якостей і компетенцій.

На думку дослідників, особистісний потенціал психолога-головний «інструмент» його професійної діяльності.

По – друге, сучасні макропсихологічні дослідження стану нашого суспільства встановили, що прямий зв'язок між психологічними та економічними станами суспільства відсутній [13, с. 61].

Наявність даного факту, говорить про те, що вирішення економічних завдань не забезпечує досягнення головної мети будь – яких реформ – підвищення благополуччя громадян, в тому числі психологічного. Поліпшити психологічний стан суспільства допоможе цілеспрямоване рішення психологічних проблем людей в цілому. Розуміння цього спричинить зміну ставлення суспільства до можливостей психології, а участь фахівців – психологів стане важливим при вирішенні важливих соціальних проблем.

У сучасній системі вищої професійної освіти на самому початку освоєння студентами професійних функцій психолога необхідно актуалізувати мету особистісного зростання (Потреба бути хорошим

професіоналом, знати можливі шляхи досягнення висот майстерності і ймовірні ризики і труднощі в професійному становленні).

Теоретичне обґрунтування моделі мотиваційної сфери особистості та психологічних чинників розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога дозволило побудувати програму емпіричного дослідження особливостей мотиваційної сфери особистості майбутніх психологів з подальшими аналізом, систематизацією та класифікацією одержаних емпіричних даних, які, з одного боку, забезпечують підтвердження теоретичних положень, а з іншого, виступають джерелом отримання принципово нового знання та обумовлюють постановку перспективних дослідницьких завдань.

Виявлення особливостей мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога є прямою дослідницькою задачею, що полягає у з'ясуванні величини того чи іншого психологічного показника у заданій точці досліджуваного простору особистості.

Але інтегральне вирішення проблеми дослідження психологічних чинників розвитку мотиваційної сфери особистості неможливе без вирішення оберненої дослідницької задачі, яка полягає у встановленні конкретного виду простору при відомих умовах (визначених під час вирішення прямої задачі), у яких перебуває досліджуване явище [32].

Для цього вже не потрібно визначати абсолютні значення параметрів тієї чи іншої психологічної властивості, а потрібно здійснити оцінку конкретного виду простору через моделювання типології. Розв'язання оберненої задачі буде представлено у третьому розділі. Розв'язання прямої задачі полягає у дослідженні психологічних особливостей мотиваційної сфери особистості студентів-психологів.

Особливість – характерна, відмітна властивість. У психології особливості є конкретним, частковим проявом, варіацією властивості як більш загального поняття, зокрема, рівень прояву тієї чи іншої властивості часто являє собою психологічну особливість.

Виділені на етапі теоретичного аналізу чотири складові мотиваційної сфери особистості студента: орієнтаційна, мобілізаційна, актуалізаційна та реалізаційна – забезпечили структуру емпіричного дослідження особливостей мотиваційної сфери особистості студента-психолога.

З огляду на те, що всеохоплююче вивчення різноманітних проявів мотиваційної сфери особистості неможливе у межах одного дисертаційного дослідження, для характеристики кожної складової було виділено окремі показники, які, на наш погляд, відображають змістові характеристики мотиваційної сфери особистості і є достатньо інформативними стосовно психологічних чинників розвитку мотиваційної сфери особистості.

Орієнтаційна складова представлена показником емоційної спрямованості; мобілізаційна – показниками адаптивності, особистісної тривожності, організованості, перфекціонізму; актуалізаційна – показниками учбової мотивації та мотивації навчально-професійної діяльності; реалізаційна – показниками локалізації контролю, мотивації досягнення, ціннісних орієнтацій студентів [8, с. 68].

Головна суперечність навчання у вищому навчальному закладі полягає у тому, що оволодіння професійною діяльністю повинно бути забезпечено у межах і засобами якісно іншої – учбової – діяльності, структурно і функціонально ізоморфної професійній діяльності, але такої, що характеризується власними, властивими тільки їй особливостями.

Для досягнення мети оволодіння студентами професією необхідно організувати такий освітній процес, який забезпечує перехід, трансформацію одного типу діяльності (учбово – пізнавальної) в інший (професійної) з відповідними змінами у мотиваційній сфері особистості студента.

Основні відмінності, що визначають всю складність переходу від учбової до професійної діяльності, проходять, як відомо, по лінії потреб і мотивів, цілей і предметів діяльності.

Система потреб і мотивів багато в чому визначає не тільки напрям і рівень активності людини, але і своєрідність її особистості. Потреби і мотиви

складають ієрархію, яка характеризує цілісну особистість у всіх сферах її діяльності, спонукає людину ставити проблеми, концентрувати зусилля на їх вирішенні. Тому виховання особистості фахівця означає перш за все розвиток мотиваційної сфери

Особистість вивчається багатьма науками, але для психології це базова категорія. Виявлення особистісних якостей є основою професійного самовизначення і професійної компетентності.

У нашому дослідженні взяли участь 20 людей. З них 10 – студенти – психологи, а 10 – самі психологи.

Метою дослідження було виявлення психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання. Для досягнення поставленої мети були вирішені наступні завдання:

- було відібрано методичний матеріал;
- сформована вибірка респондентів;
- була проведена обробка результатів;
- був проведений аналіз отриманих результатів і зроблені висновки

[2, с. 33].

В якості методів виявлення особистісних якостей психолога були обрані наступні:

- Особистісний опитувальник Г. Айзенка;
- Опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна для діагностики емпатії;
- шкала самооцінки Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісне властивість.

Особистісний опитувальник Ганса Айзенка (EPI) дозволяє визначити тип темпераменту з урахуванням інтроверсії і екстраверсії особистості, а також емоційної стабільності.

З огляду на специфіку роботи психолога, одним з його особистих якостей є бажання надавати допомогу і підтримку. Емпатичне ставлення

до людей передбачає розвиток гуманістичних цінностей особистості психолога. Це основа самореалізації.

Отже, розвиток емпатії супроводжує особистісний ріст і стає одним з його провідних ознак. Для діагностики здатності до емпатії використовувався опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна, що складається з пропозицій – тверджень [13].

Для психологів вимір тривожності як особистісної риси особливо важливо, оскільки це властивість багато в чому визначає поведінку суб'єкта.

Певний рівень тривожності є природною і обов'язковою рисою активної діяльної особистості. У кожної людини є свій власний оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність.

Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього найважливішим компонентом самоконтролю і самовиховання. Більшість відомих методів вимірювання тривожності дозволяють нам оцінювати лише особистість, стан тривоги або більш специфічні реакції. Методика, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особиста властивість, так і як стан, – це методика, запропонована К.Д. Спілбергером.

## **2.2. Дослідження особливостей психологічного самопочуття майбутнього психолога**

Сучасному суспільству потрібні фахівці, здатні до самовдосконалення і самоосвіти у своїй професійній діяльності, здатні адаптуватися до постійно мінливого світу. Актуальність вивчення когнітивних і емоційних рис особистості в аспекті визначення успішності вступу психолога в професійну діяльність продиктована рядом теоретичних і практичних обставин.

Інтереси слід розглядати як основу системи цінностей, оскільки саме вони виявляються найбільш важливими силами, навколо яких відбувається

формування соціальної структури суспільства. Вченими відмічається розвиток професійних інтересів з віком та переважний вплив на них соціальних факторів, що належать до найближчого соціального оточення .

Специфічною рисою інтересу є діяльнісне ставлення до використання умов існування; кожному суб'єкту властива сукупність різних інтересів. У різних умовах життєдіяльності, в різних соціально демографічних, професійно–кваліфікаційних та інших соціальних груп працівників буде різною структура та спрямованість інтересів.

По – перше, процес входження в професію пов'язаний не тільки з придбанням відповідних професійних знань, навичок і умінь, а й з активним особистісним становленням, прийняттям професії, формуванням професійно важливих особистісних якостей і компетенцій.

На думку дослідників, особистісний потенціал психолога є головним «інструментом» його професійної діяльності. По – друге, сучасні макropsихологічні дослідження стану суспільства встановили, що прямого зв'язку між психологічними та економічними умовами суспільства не існує. Наявність цього факту говорить про те, що вирішення економічних проблем не забезпечує досягнення головної мети будь – яких реформ – поліпшення добробуту громадян, в тому числі психологічного.

Цілеспрямоване вирішення психологічних проблем людей в цілому допоможе поліпшити психологічний стан суспільства [28, с. 90].

Розуміння цього призведе до зміни ставлення суспільства до можливостей психології, і участь фахівців-психологів стане важливим у вирішенні важливих соціальних проблем. У сучасній системі вищої професійної освіти на самому початку освоєння студентами професійних функцій психолога необхідно актуалізувати мету особистісного зростання (необхідність бути хорошим професіоналом, знати можливі шляхи досягнення висот майстерності і ймовірні ризики і труднощі в професійній розвитку).

Динамізм сучасного суспільства в соціально – економічній, політичній, культурній та ціннісній сферах змінив багато життєвих пріоритетів. Це знаходить відображення у зростаючих вимогах до підготовки випускників вузів, їх конкурентоспроможності в умовах сучасного нестабільного ринку праці. Питання компетентнісного підходу в системі вищої багаторівневої освіти стають актуальними.

Підготовка психолога в вузі відображає сучасні тенденції модернізації освіти і спрямована на формування компетенцій як основних результатів освоєння освітніх програм зі вступом в силу Федерального державного освітнього стандарту.

Компетентнісний підхід у професійній підготовці психолога орієнтований на забезпечення успіху випускника в умовах сучасного нестабільного ринку праці.

Дипломований психолог повинен володіти навичками аналізу своєї діяльності і вмінням застосовувати методи емоційної і когнітивної регуляції для оптимізації власної діяльності і психічного стану, умінням контролювати стабільність свого емоційного стану.

Необхідність формування таких компетенцій у майбутнього психолога на етапі навчання у вузі обумовлена: по-перше, специфікою професійної діяльності психолога, інтенсивністю психоемоційного стану в процесі міжособистісного спілкування; по-друге, нестабільність сучасної соціально-економічної реальності нашої країни, в якій дипломований психолог повинен бути конкурентоспроможний на ринку праці [7, с. 81].

Одним з найважливіших професійно значущих якостей майбутнього психолога, що сприяє адаптації в професії, збереженню психологічного здоров'я і стабільності емоційного стану при здійсненні професійної діяльності, що дозволяє запобігти розвитку синдрому емоційного вигорання і деформації особистості, є емоційна стійкість.

У вітчизняній і зарубіжній психології існує величезна різноманітність підходів до дослідження особистості, але в останні роки спостерігається

значне зростання інтересу до прикладного аспекту цього психологічного напрямку-вивчення професійних і особистісних якостей психологів

У більшості робіт емоційна стійкість представлена як риса особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в емоційному середовищі. На сьогоднішній день існує не тільки значна кількість робіт, присвячених емоційній стійкості, а й велика різноманітність визначень і інтерпретацій цього поняття. Вивчення, діагностика та формування емоційної стійкості вимагає аналізу факторів, які її визначають.

Важливість психологічної діагностики емоційної стійкості визначається також тим фактом, що в даний час відсутній чіткий психодіагностичний комплекс методів визначення рівня сформованості емоційної стійкості. Не існує єдиного підходу до визначення детермінант емоційної стійкості.

Емоційна стійкість особистості – це соціально приваблива здатність людини, яка підкреслюється численними джерелами інформації, тому студенти повинні бути мотивовані використовувати цю здатність, як у професійній діяльності, так і в суспільстві в цілому.

Необхідність формування емоційної стійкості як засобу професійного успіху адекватно сприймається студентами, оскільки багато з них вже стикалися з дезорганізуючою функцією емоцій у своїй навчальній діяльності. Саме тому виникає питання про прогнозування та підготовку можливих варіантів впливу на емоційний стан психолога [3, с. 209].

Проблема емоційної стабільності є однією з найскладніших і актуальних в сучасній науці. Аналіз психолого – педагогічної літератури з цієї проблеми показує, що думки дослідників у визначенні поняття емоційної стабільності суперечливі.

Широко поширені роботи, в яких емоційна стійкість розглядається як характеристика емоційної сфери людини: емоційна стійкість, емоційно врівноважений характер, відсутність схильності до частої зміни емоцій. З

точки зору їх визначень емоційної стабільності, це означає низьку емоційну чутливість і емоційну збудливість, тобто емоційну незворушність [13].

Таким чином, на основі застосування теоретичних методів дослідження були уточнені і конкретизовані сутність, зміст і структура емоційної стійкості як професійно значущої якості, відзначені можливості її формування в ході компетентнісної підготовки майбутнього психолога у вузі; визначені критерії, показники і рівні її сформованості; розроблена структурно – функціональна програма формування емоційної стійкості майбутнього психолога у вузі; виявлено та обґрунтовано педагогічні умови, що забезпечують ефективне протікання цього процесу.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження**

Соціологічне дослідження проводилося з 2022-2023 роках, під час якого було проведено особистісне опитування Г. Айзенка, тестування на визначення емпатії А. Мехрабіана і Н. Епштейна та виявлено показники особистої тривожності за шкалою самооцінки Спілбергера – Ханіна.

В дослідженні взяли участь 10 студентів Українського державного університету імені Михайла Драгоманова — вищий навчальний заклад IV рівня акредитації в Україні.

Та 10 практикуючих психологів які проживають в смт. Бородянка середній стаж роботи (4 – 7) років

Результати особистісного опитувальника Г. Айзенка показали, що більшість респондентів, як студентів-психологів, так і самих психологів, мають "сангвінічний" тип темпераменту, а деякі з них "флегматичні"

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за типом темпераментам

Група	Сангвінік	Флегматик	Холерики	Меланхоліки
Студенти-психологи	7	3	0	0
Психологи	9	1	0	0

Таким чином, було виявлено, що кількість сангвініків серед студентів - психологів і психологів практично однакове, при цьому їм притаманні такі особистісні якості, як: швидке зосередження уваги, здатність до швидкої роботи при виконанні будь – якого, витривалість, енергійність, швидкість розуму, винахідливість. Дані якості необхідні в роботі психолога.

При цьому, частина респондентів – флегматики, чий темперамент відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням, що є важливим в роботі психолога.

Таблиця 2.2.

## Середні показники тесту емпатії по групах респондентів

Група	Результат	Показник емпатії
Студенти-психологи	25	Середній показник емпатії
Психологи	28	Середній показник емпатії

Було виявлено, що в обох групах середній показник рівня емпатії, який є достатнім для особистої якості психологів у професійній діяльності.

Таблиця 2.3.

Середні показники особистої тривожності за шкалою самооцінки  
Спілбергера – Ханіна

Група	Результат	Показник тривожності
Студенти-психологи	37	Помірна тривожність
Психологи	34	Помірна тривожність

Таким чином, було визначено, що показники особистісної тривожності у студентів-психологів і працюючих психологів мають помірну тривожність, що свідчить про досить стабільний емоційний стан психологів.

Підводячи підсумок, можна зробити висновок, що як студенти-психологи, так і працюючі психологи володіють особистісними якостями, необхідними в роботі психолога, при цьому показники практикуючих психологів трохи вище, ніж у студентів, завдяки досвіду роботи за своєю професією.

В ході дослідження було виявлено, що більшість психологів і половина

студентів – психологів володіють такими особистісними якостями, як врівноваженість, вміння стримувати себе вольовим зусиллям, здатність відновлювати рівновагу в своєму стані, гнучкість в спілкуванні з людьми, схильність до активної діяльності, незалежність в питаннях.

Результати по виявленню емпатії показали середнє значення, рівень особистісної тривожності – помірну тривожність, ці якості підходять для роботи психологом.

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість студентів, які обрали професію психолога, володіють необхідними для цього особистісними якостями.

Займаючись будь – якої професійною діяльністю, людина хоче досягти її висот, оволодіти нею настільки, щоб стати майстром своєї справи. В процесі своєї роботи людина формує такі особистісні та професійні якості і навички, які допоможуть йому стати успішним співробітником в своїй області. Отже, що ж головне в процесі професійної підготовки психологів, що робить психолога успішним і ефективним, що потрібно, щоб стати відмінним психологом?

На перший погляд, відповідь очевидна: щоб стати хорошим професіоналом, психолог повинен оволодіти достатнім обсягом знань, сформувати навички та вміння, необхідні для професійної діяльності. Звичайно, наявність професійних знань у психологів необхідно, але цього недостатньо для успішної професійної діяльності [13].

Тільки їх наявність не гарантує досягнення однієї з головних цілей професійної діяльності практичного психолога: знаходження (розуміння) реальної причини психологічного явища, вчинку або поведінки людини в цілому, конкретної проблеми, з якою він звертається до психолога. Справа в тому, що в професії психолога особистість фахівця виступає не просто як унікальна, неповторна особистість людини сама по собі.

Особистість психолога – це більше, ніж просто особистість: у всій її повноті і сукупності її характеристик і якостей, це його професійний

"інструмент", постійно присутній і часто найбільш істотно впливає на результати його професійної діяльності.

Досягнення успіху в роботі залежить від професіоналізму особистості психолога, тобто від того, наскільки особистість за своїми якостями і характеристиками відповідає вимогам професії.

Отже, формування особистісних, в той же час є професійно важливими, якостей у людини, яка бажає оволодіти майбутньою професією психолога, є одним з необхідних умов успіху його професійної діяльності в майбутньому. І починати цю роботу Вам слід перш за все з усвідомлення своїх власних особистісних особливостей – які з них будуть сприяти професійному успіху, а які, навпаки, можуть перешкодити досягненню професійних висот. Усвідомлення вимог, що пред'являються до професії, і вміння співвідносити їх з особливостями своєї особистості розглядаються як необхідні умови, що сприяють професійному розвитку [10, с. 53].

Модернізація системи вищої освіти, а також впровадження компетентнісного підходу в практику освітнього процесу висувають нові вимоги до майбутнього психолога.

У процесі навчання необхідно не тільки оволодіти необхідним обсягом знань з предметів навчальної програми, а й сформувати загальні та професійні компетенції, необхідні для успішного оволодіння професією, що також підтверджує той факт, що вимоги до фахівця зазнали значних змін.

Наприклад, практичний педагог – психолог повинен мати здатність до самоорганізації і самоосвіти, міркувати про шляхи і результати своїх професійних дій, працювати в команді, толерантно сприймати соціальні, етнічні, конфесійні та культурні відмінності і ґрунтуючись на аналізі наукових досліджень на тему професіоналізації, ми виділили ряд особистісних якостей майбутніх фахівців, які будуть сприяти успішному входу в професію психолога.

Реалізація психолого – педагогічної програми формування емоційної стійкості майбутніх психологів повинна здійснюватися за допомогою

особистісно – орієнтованої технології, яка передбачає організацію навчальної та позаурочної діяльності студентів на основі базової психологічної підготовки.

Ефективність професійної діяльності психолога залежить від його готовності до професійної само реалізації, яка передбачає, в першу чергу, сформованість внутрішньої позиції постійного само вдосконалення у практично-психологічній та соціальній діяльності.

Оскільки діяльність практичного психолога в цілому спрямована на актуалізацію життєвих ресурсів особистості та розширення сфери її соціально психологічних можливостей в подоланні різноманітних проблем, то це потребує усвідомлення ним повноцінної професійної концепції, де вирішальну роль відіграє його спрямованість, яку слід розглядати як складову професіоналізму, яка формується ще під час навчання у вищому навчальному закладі. Аналізуючи зазначене вище, ця професія поєднує в собі і покликання, і професію, тому професіоналізм є певною гармонізацією кваліфікованої майстерності та духовно-моральних якостей особистості.

Високий рівень емоційної стійкості досягається за рахунок дотримання психолого-педагогічних умов: впровадження психології, педагогіки співробітництва в освітній процес, принципів особистісно-орієнтованого підходу до організації освітнього процесу, забезпечення міждисциплінарних зв'язків психолого – педагогічної науки, використання методи активного навчання; орієнтація освітнього процесу на розвиток особистості студента, формування професійно значущих якостей; активне використання студентом свого потенціалу, суб'єктивне ставлення до майбутньої професії та процесу навчання у ВНЗ; врахування вимог професійної діяльності, чітка орієнтація студентів на майбутню професію [18, с. 14].

Ефективність професійної діяльності психолога залежить від його готовності до професійної самореалізації, яка передбачає, в першу чергу, сформованість внутрішньої позиції постійного самовдосконалення у практично – психологічній та соціальній діяльності.

Люди, які здатні контролювати свої почуття, добре розуміють почуття інших, мають перевагу в умінні діяти за так званими неписаними законами, які ведуть до успіху в особистому і суспільному житті. Адже люди з добре розвиненою емоційною сферою можуть краще налагодити стосунки з оточуючими, швидше знайти вихід із складного становища, здатні більш цілеспрямовано керувати своїми емоціями.

Оскільки діяльність практичного психолога в цілому спрямована на актуалізацію життєвих ресурсів особистості та розширення сфери її соціально-психологічних можливостей у подоланні різноманітних проблем, то це потребує усвідомлення ним повноцінної професійної концепції, де вирішальну роль відіграє його спрямованість, яку слід розглядати як складову професіоналізму, яка формується ще під час навчання у вищому навчальному закладі.

Важливим внутрішнім фактором причинної обумовленості людської поведінки до тієї чи іншої професійної діяльності є її інтереси. Немає сфери людської діяльності, де б люди тією чи іншою мірою не керувались одними й не стикались з іншими інтересами. Вони, як і потреби, виражають активне ставлення до оточуючої дійсності. Саме в інтересах проявляються пізнавальні потреби особистості, що у свою чергу забезпечує спрямованість на усвідомлення цілей діяльності й цим сприяє орієнтуванню, ознайомленню з новими фактами, кращому відображенню дійсності. Свої вчинки та вчинки інших людей, зовнішні явища та предмети особистість визначає з точки зору власних інтересів. Тому своєчасне виявлення стійкості та широти інтересів особистості сприяє правильному вибору професії і ефективній реалізації.

У той же час результати роботи не охопили всього спектру можливостей освітнього процесу вузу для вирішення проблеми формування емоційної стійкості майбутнього психолога і дозволили нам побачити перспективи її подальшого дослідження.

Перспективними напрямками можуть стати питання, пов'язані з розробкою та впровадженням моделей формування емоційної стійкості

майбутніх психологів у рамках таких розділів програми бакалаврату, як фізична культура, навчальна та виробнича практика, а також моніторинг ефективності здійснення професійної діяльності психолога залежно від рівня формування емоційної стійкості у студентів в університеті.

Підвищення статусу і ролі фахівців в області психології, в сучасних умовах багато в чому визначається рівнем їх професійної спрямованості і компетентності. Це, в свою чергу, пояснює необхідність вдосконалення системи підготовки фахівців в області психології з метою зміни рівня їх професійної спрямованості, позитивно впливати на якість їх майбутньої професійної діяльності.

Перелік вимог до професійного психолога еволюціонував від кваліфікаційних довідників до професійних компетенцій.

Очевидно, що особистість психолога-це одна з найважливіших складових успішної професійної діяльності, так як це діяльність, яка впливає на іншу людину або групу людей шляхом надання психологічної допомоги і взаємодія відбувається в площині людина – людина. Щоб удосконалити процес формування фахівця, необхідно досліджувати особливості особистості майбутнього психолога.

Метою нашого дослідження були когнітивно – емоційні особливості, що обумовлюють ефективність входження студентів – психологів в професійну діяльність [25, с. 90].

Нами були обрані когнітивно – емоційні особливості особистості, що відповідають профілю психолога, згідно з його професійним завданням: емпатія як здатність розуміти і приймати іншу людину;

– емоційний інтелект як основа розуміння і управління емоційними станами;

– алекситимія як показник труднощів у розумінні та словесному описі власних емоційних хвилювань і емоцій оточуючих осіб (також алекситимія проявляється в складності проведення відмінностей між почуттями і тілесними відчуттями, в бідності фантазії та інших проявів уяви);

– ситуативна тривожність як показник занепокоєння, 83 нервозності, занепокоєння, які будуть перешкоджати при побудові відносин, які складаються між тим, хто звернувся за допомогою, і тим, хто її надає; когнітивні помилки як фактори, що впливають на прийняття рішень і винесення суджень [13].

Ми досліджували студентів – психологів та практикуючих психологів. Відповідно до мети і завдань дослідницької роботи, ми отримали наступний результат: статистично значущі відмінності між студентами – психологами і практикуючими психологами не достовірні. Отже, можна сказати, що вибір і отримання освіти в області психології характеризує людину як особистісно готового до професійної діяльності психолога. Однак статистичні дані говорять про те, що тільки 37% випускників починають працювати за фахом.

Сучасні макропсихологічні дослідження стану суспільства встановили, що дуже важливо приділяти увагу цілеспрямованому вирішенню психологічних проблем людей в цілому.

Вже зараз змінюється ставлення суспільства до можливостей психології і відчувається нестача фахівців практиків в даній області. Щоб підвищити кількість професійних практикуючих психологів, ми пропонуємо в зміст освітнього процесу вузу включати завдання, вправи, практикуми, семінари, тренінги, що сприяють розширенню і усвідомленню студентами–психологами особистих когнітивно – емоційних якості і досвіду, набутого на практиці. Необхідно забезпечити підтримку майбутніх психологів при входженні в професію на державному рівні, створюючи умови і розробляючи заходи щодо введення фахівців у професійну діяльність.

Організовувати стажування у потенційних роботодавців, знайомити молодих фахівців з усіма аспектами професійної діяльності в процесі навчання.

У сучасних перехідних умовах функціонування системи підготовки майбутніх педагогів – психологів все активніше зачіпаються захисні механізми, що перешкоджають розвитку професійного здоров'я студентів, з

поступовим зниженням його компенсаторних можливостей. Тому необхідно виділяти такі кошти, які забезпечували б збереження можливості самокорекції професійного здоров'я.

Високий рівень професійного здоров'я студентів виражається, перш за все, в продуктивній самооцінці показників їх готовності до роботи психологом. Це дозволяє вам: але знайти інструменти для коригування свого навчання, намітивши індивідуальний освітній маршрут.

Аналіз формування професійного здоров'я студента через призму виділення базових, особистісних і діяльнісних детермінант, що дозволяють безперервно вдосконалюватися в професійному плані, вимагає залучення основ акмеологічного підходу.

Відповідно до неї професійне навчання передбачає поетапну діагностику, проектування і тестування кожним студентом найбільш ефективних форм мотиваційно – ціннісного, рефлексивного, змістовного і динамічного компонентів їх професійного розвитку в контексті цілісної життєдіяльності. Критеріями ефективності цього процесу є:

- рівень узгодження різних технологій навчання студентів, що реалізуються викладачами, напрямів їх наукових досліджень з психофізіологічними можливостями та особистими потребами самих студентів;

- рівень самостійності і " свободи " учнів у виборі необхідних і достатніх засобів само – і взаємного контролю;

- якість формування у студентів творчої професійної позиції, а також їх власний " здоров'язберігаючий " ритм самовдосконалення;

- якість перетворення студентом змісту освітніх програм в орієнтири для моделювання власної системи професійної діяльності;

- активне впровадження самомоніторингу, контролю, мікросертифікації якості навчання, стимулювання студентів до професійного саморозвитку [14, с. 170].

Виявлення об'єктивно і суб'єктивно обумовлених умов і факторів розвитку різних сторін, сфер, "пластів" особистості і діяльності майбутнього педагога – психолога, які визначають підвищення продуктивності його роботи, вимагає залучення наукового апарату акмеології.

Його предметом є закономірності, умови, механізми продуктивності суб'єкта діяльності, що сприяють прогресивним професійним досягненням і особистісному розвитку.

Таким чином, механізм формування професійного здоров'я буде розкритий нам, коли аналіз акмеологічних умов, механізмів і факторів співорганізації його компонентів в "функціональні органи", що забезпечують високий рівень допомоги студентам у професійному саморозвитку. Продуктивний перехід студента від викладацької діяльності до оволодіння конкретно орієнтованою професійною діяльністю забезпечується ефективністю освітньої та професійної взаємодії між студентами та викладачами факультету, які здійснюють спільну діяльність.

Відповідно до прийнятих методологічних позицій ми виділяємо акмеологічні умови формування професійного здоров'я студента. Вони інтегрують внутрішньо обумовлені механізми професіоналізації і зовні задані умови, що сприяють формуванню майбутнього професіонала.

Акмеологічні умови відображають суттєві зв'язки між рівнями продуктивності діяльності та проявами професійного здоров'я. Аналіз таких зв'язків дозволяє пояснити механізми продуктивних способів дії, спрогнозувати напрямки творчого розвитку професіоналізму майбутніх і відбулися фахівців, гарантуючи досягнення високопродуктивних результатів відповідно до критеріїв, що відображають специфіку роботи практичного психолога освіти.

Позначимо акмеологічні умови формування професійного здоров'я майбутнього педагога – психолога:

– Організація відповідно до мотиваційно-ціннісної сферою майбутнього педагога-психолога, що дозволяє йому поліпшити показники професійного здоров'я.

– Посилення сприяє функції викладача університету в придбанні студентом навички самокорекції показників професійного здоров'я.

– Індивідуальне розкриття здоров'язберігаючого середовища для розвитку продуктивної самооцінки студентом якості свого професійного здоров'я.

Успішність навчання студента у вищому навчальному закладі залежить від рівня його самостійності, вміння планувати й організовувати свою навчально-професійну діяльність.

Тому варто знати про деякі важливі правила організації діяльності, які розроблені психологічною наукою. Одним з актуальних питань сьогодення є організація часу.

Ця проблема важлива для всіх людей в цілому, а не лише для студентів. Постійне прискорення темпу сучасного життя призводить до виникнення відчуття браку часу. Навчитися управляти часом означає навчитися управляти собою.

Ефективна організація власного часу передбачає чітке усвідомлення своїх цінностей, постановку у відповідності з ними пріоритетних цілей, складання реального плану їх досягнення та послідовну реалізацію покрокових завдань з реалізації плану чи досягнення цілей. У процесі прогнозування життєвих перспектив важливо навчитися розставляти пріоритети та всі справи спробувати поділити на так звані важливі та термінові.

Важлива справа – це завдання, виконання чи невиконання якого матиме серйозні наслідки не лише найближчим часом, а й у перспективі, це, так би мовити, стратегічно важлива справа. Термінова ж справа – це екстрене завдання, що має значущість тільки в даний момент часу, так зване тактичне завдання. Таким чином всі справи можна поділити на: важливі і водночас

термінові; важливі, але не термінові; термінові, але не важливі; не важливі і не термінові. Зрозуміло, що приділяти увагу необхідно важливим і водночас терміновим справам. Справи, які не є ні важливими, ні терміновими – це просто витрачання часу, відволікання від більш необхідної та результативної діяльності [19, с. 186].

Емоції та почуття допомагають соціально орієнтованій особистості долати життєві та професійні труднощі, формувати суб'єктивне ставлення до тих чи інших явищ та подій, допомагають налагоджувати контакти з іншими людьми у процесі діяльності, допомагають побудувати цілісний суб'єктивний образ, дають змогу краще зрозуміти внутрішній стан один одного, можуть мотивувати ту чи іншу поведінку людини та ін.

Управління емоціями базується на усвідомленні людиною своїх життєвих цілей і співвідношення з ними конкретних цінностей, оцінці значущості подій, здібності до перенесення, позитивному мисленні, вмінні виражати свої почуття соціально прийнятним способом. Емоційні фактори визначають структуру уявлень про себе і ту схему, за допомогою якої особистість описує поведінку інших. Соціономічні професії пов'язані з постійним проявом емоцій, їх розпізнаванням та маскуванню, адже в їх основі лежить спілкування людей.

Зі зростанням професійної майстерності збільшується необхідність не до спонтанного вияву емоцій, а їх розрахункового прояву. Останнім часом учені дедалі більше говорять про так званий емоційний інтелект, який охоплює

низку здібностей людини розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями, розуміння емоцій інших людей. Наявність високого емоційного інтелекту сприяє розвитку соціально орієнтованого фахівця, і є запорукою успішної діяльності в професіях соціономічного спрямування.

Для студента важливою і водночас терміновою справою, тобто пріоритетною, має стати на кілька найближчих років його навчально – пізнавальна діяльність як шлях до професійного зростання. У самоорганізації

часу важливе значення має звичка дотримуватися оптимального режиму дня, де повинен бути запланований час не лише на навчання в університеті й самостійну роботу, а й на повноцінний відпочинок і заходи, спрямовані на підтримання здоров'я.

Психологами – науковцями та психологами–практиками розроблено чимало різних технологій щодо формування уміння організовувати свій час, вдосконалювати себе, розвиваючи різні психічні функції. Для студента – психолога є досить важливим і одночасно корисним опанувати окремі з цих технологій, спробувати розвинути в себе бажані якості, щоб потім у своїй майбутній професійній діяльності успішно застосовувати перевірені на собі технології для надання психологічної допомоги іншим людям.

Технологія планування своєї діяльності полягає в наступному. Перш ніж розпочати виконувати будь – яку справу, треба чітко сформулювати мету майбутньої діяльності.

Далі подумати і добре усвідомити, чому це необхідно робити, що спонукає до цього, для чого це потрібно? Оцінити і проаналізувати можливі шляхи досягнення мети, при цьому намагатися врахувати всі можливі варіанти. Обрати найкращий варіант, зваживши всі умови (очевидніший варіант не завжди є найкращим). Намітити проміжні етапи майбутньої роботи, хоча б приблизно визначити час для кожного етапу [15, с. 18].

Під час реалізації плану необхідно постійно контролювати себе і свою діяльність і коригувати роботу з урахуванням одержаних результатів, тобто здійснювати і використовувати зворотний зв'язок.

Після завершення роботи слід проаналізувати її результати, оцінити ступінь їх відповідності поставленій меті і врахувати зроблені помилки, щоб уникнути їх у майбутньому.

Звичайно, щоб скористатися цими порадами, потрібно докласти багато зусиль та мати терпіння і волю. Досить часто ми не можемо перемогти свої лінощі або впоратися з іншими негативними рисами характеру.

Вдосконалення волі й уміння свідомо регулювати свою поведінку – надзвичайно важливе завдання саморозвитку студента.

## **Висновки до розділу 2**

Емоційна стійкість майбутнього психолога – професійно значуща якість особистості, що забезпечує стабільність емоційного стану і ефективне виконання діяльності в ситуаціях перенапруги, фрустрації; запобігає виникненню тривоги, емоційного вигорання.

Під емоційною стійкістю слід розуміти інтегративну, полісистемну якість особистості, що обумовлена змістом і взаємозв'язками її складових компонентів: мотиваційного, представленого силою мотивації; емоційного, представленого емоційним збудженням та особистісною тривожністю; інтелектуально представленою оцінкою ситуації, прогнозом можливих змін цієї ситуації та прийняттям рішення на здійснення дій; типологічною властивістю нервової системи, представленою її силою, серед яких домінуюча роль відведена емоційному.

Емоційна нестійкість за будь-яких обставин виступає дестабілізуючим фактором на шляху щодо досягнення душевної рівноваги та ефективного навчання а в подальшому професійної практичної діяльності психолога. Отже, представлені результати дослідження засвідчують різну адаптованість студентів і досягнуті ними різні рівні емоційної стійкості у власному психічному розвитку. На основі аналізу отриманих даних, можна стверджувати, що в контексті сьогодення, виявлено частку осіб, які не відзначаються стійкістю емоційної системи.

Студенти не володіють здатністю протистояти труднощам та проявляти самовладання в умовах протидії негативному впливу. Виявлено індивідуально-типологічні особливості осіб з низькою емоційною стійкістю, яким притаманні нестабільність емоційного стану, невпевненість, висока тривожність, імпульсивність, що свідчить про дисбаланс у розвитку

емоційно-вольових процесів та суттєво впливає на успішність навчальної діяльності.

Про формування емоційної стійкості можна судити по стабільній внутрішній мотивації, мотивації досягнення цілей, необхідності продуктивного функціонування в ситуаціях емоційного перевантаження, ціннісному відношенню до свого психологічного здоров'я; по володінню основами психогігієни, знань про подолання емоційного перевантаження; по адекватній самооцінці, низькою або нормальним рівнем тривожності, загальним позитивним емоційним фоном, вираженим самоконтролем, високою нормативністю і організованістю поведінки; систематичне оволодіння навичками саморегуляції.

Формування емоційної стійкості повинно здійснюватися на основі структурно-функціональної моделі формування емоційної стійкості майбутнього психолога, що включає цільовий, змістовно-процесуальний і контрольний – оціночний блоки.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНЕ САМОПОЧУТТЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

#### **3.1. Розробка програми з оптимізації психологічного самопочуття майбутнього психолога на завершальному етапі навчання**

Професійна діяльність буває емоційно напруженою, відчуваються значні труднощі, пов'язані із вмінням швидко орієнтуватися в мінливих обставинах, що склалися, знаходити оптимальні рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку, емоційну стійкість. Таким чином, вміння володіти собою є одним із факторів ефективної та професійної діяльності практичного психолога.

У науці ще не склалося спільної думки про зміст і етапах становлення професійного здоров'я психологів. Професійне здоров'я психолога освіти – це інтегральна сукупність його характеристик, що забезпечує високу ефективність праці. Так, щоб оволодіти певними вміннями, необхідно засвоїти знання про професійні якості практичного психолога, яким чином діяти в певних умовах, та розвинути відповідні навички. Це загальне положення певною мірою стосується процесу становлення мотивів, ціннісних орієнтацій, формування особистісних рис майбутнього працівника соціально–психологічної сфери (емоційно-вольових та комунікативних якостей). При вивченні емоційної стійкості більшість враховує цілий ряд важливих емоційних параметрів: тривалість, інтенсивність, модальність емоційних переживань; здатність регулювати емоції, емоційну збудливість.

Формування емоційної стійкості особистості працівника соціально–психологічної сфери – складний процес, якому притаманні цілісність, динамізм, стійкість. Адже особистість практичного психолога виступає еталоном психологічного здоров'я і комфорту.

Тому доцільно дослідити рівень сформованості та розвитку емоційної стійкості як необхідної якості практичних психологів на більш ранніх етапах

онтогенезу, коли тільки відбувається професійне становлення (в студентські часи). Відомо, що для цього віку характерна наявність значної кількості факторів навчальної діяльності: збільшується кількість видів діяльності та інтелектуальні навантаження, зростає інтенсивність інформаційного потоку та особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності тощо.

Ми розглядаємо професійне здоров'я практичного психолога в освітніх системах як результат його зусиль щодо узгодження параметрів власного здоров'я. Таким чином, професійне здоров'я – це складна багаторівнева система, що регулює якість вирішення професійних завдань. Виділимо елементи професійного здоров'я:

- базові складові, що інтегруються в продуктивну самооцінку результативності конкретних професійних дій;
- особистісні складові, які виступають як суб'єктивно обумовлені мотиваційно-ціннісні орієнтири вибору найбільш ефективної дії;
- діяльнісні складові професійного здоров'я відображають найбільш ефективний варіант професійних дій, що забезпечує максимальну продуктивність результату [21, с. 84].

Таким чином, діяльнісні складові професійного здоров'я можуть бути розглянуті як результуючі показники його якості. Вони відображають його предметну сторону.

У сучасних перехідних умовах функціонування системи підготовки майбутніх психологів освіти все більш і більш задіюються захисні механізми, що перешкоджають розвитку професійного здоров'я студентів, з поступовим зниженням його компенсаторних можливостей. Тому необхідно виділення таких коштів, які б забезпечували збереження можливості самокорекції професійного здоров'я. Високий рівень професійного здоров'я студентів виражається, перш за все, в продуктивній самооцінці показників своєї готовності до праці психолога. Це дозволяє оперативно знаходити інструменти коригування своєї підготовки, позначення індивідуального освітнього маршруту.

Аналіз становлення професійного здоров'я студента в призмі виділення базових, особистісних і діяльнісних детермінант, що дозволяють безперервно професійно вдосконалюватися, вимагає залучення підстав акмеологічного підходу. Відповідно до нього професійна підготовка передбачає поетапну діагностику, проектування і апробування кожним студентом найбільш ефективних для нього форм мотиваційно – ціннісних, рефлексивних, змістовних і динамічних складових свого професійного розвитку в контексті цілісної життєдіяльності. Критеріями ефективності даного процесу виступають:

- рівень узгодження різноманітних технологій підготовки студентів, що реалізуються викладачами, напрямків їх наукових досліджень з психофізіологічними можливостями та особистісними потребами самих студентів;
- рівень самостійності і свободи студентів у виборі необхідних і достатніх засобів само – і взаємоконтролю;
- якість становлення у студентів творчої професійної позиції, а також власного здоров'язберігаючого ритму самовдосконалення;
- якість перетворення студентом змісту освітніх програм в орієнтири моделювання власної системи професійної діяльності;
- активність впровадження засобів контролю, атестацій якості підготовки, що спонукають студентів до професійного саморозвитку [115, с. 103].

Механізм становлення професійного здоров'я розкриється нам при аналізі акмеологічних умов, механізмів і факторів співорганізації його компонентів в «функціональні органи», що забезпечують високий рівень сприяння студентам у професійному саморозвитку. Продуктивний перехід студента від діяльності навчання до оволодіння специфічно орієнтованою професійною діяльністю забезпечується ефективністю навчально – професійної взаємодії студентів і викладачів факультету, що реалізують спільну діяльність.

Відповідно до прийнятих методологічних позицій ми виділяємо акмео – логічні умови становлення професійного здоров'я студента. Вони інтегрують внутрішньо обумовлені механізми професіоналізації і зовні задаються умови, що сприяють становленню майбутнього професіонала.

Акмеологічні умови відображають суттєві зв'язки між рівнями продуктивності діяльності та проявами професійного здоров'я. Аналіз таких зв'язків дозволяє пояснити механізми продуктивних способів дій, передбачити напрямки творчого розвитку професіоналізму майбутніх і відбулися фахівців, що гарантує досягнення високопродуктивних результатів відповідно до критеріїв, що відображають специфіку праці практичного психолога освіти. Позначимо акмеологічні умови становлення професійного здоров'я майбутнього педагога-психолога:

1. Організація навчального процесу відповідно до мотиваційно-ціннісної сферою майбутнього психолога освіти, що дозволяє йому вдосконалювати показники професійного здоров'я.

2. Посилення сприяє функції викладача вузу в придбанні студентом навички самокорекції показників професійного здоров'я.

3. Індивідуальне розкриття здоров'язберігаючого середовища для розвитку продуктивної самооцінки студентом якості свого професійного здоров'я [30, с. 105].

Ми виділяємо три ключові етапи становлення професійного здоров'я майбутнього практичного психолога:

- 1-й етап – проблематизації, осмислення об'ємності, багатовимірності, варіативності пошукової сутності становлення свого професійного здоров'я, усвідомлення відповідності внутрішніх структурних елементів особистості з професійними вимогами;

- 2-й етап – адаптації студентом особистісно обумовленого потенціалу професійного здоров'я до різноманітних труднощів вирішення професійних завдань. Даний етап передбачає вибудовування образу продуктивних конструктивних і організаційних професійних дій;

3-й етап – індивідуалізації показників професійного здоров'я. На цьому етапі відбувається впорядкування, минхронізація зв'язків між компонентами професійного здоров'я майбутнього педагога-психолога. Відзначаються тенденції прискорення темпів саморозвитку за рахунок гармонійного прояву компонентів професійного здоров'я в загальну смислову життєдіяльність майбутнього професіонала.

Низький рівень емоційної стійкості мають емоційно незрілі, тривожні, імпульсивні, емоційно неврівноважені особи, в яких спостерігається панування емоцій над інтелектом, а отже, у поведінці та емоціях – нестабільність. Для цих студентів характерними є низька толерантність до емоціогенних факторів, постійні хвилювання, підвищена роздратованість, поверховість та нереалістичність в поглядах на речі (не усвідомлюють вимоги дійсності). Такі люди уникають складних ситуацій, бо невпевнені в собі; непостійні у своїх планах, мають мінливі настрої, не можуть контролювати емоції та імпульсивні потяги, постійно капризують та приховують від себе та оточуючих свої недоліки. Вони не мають почуття відповідальності, їм не вистачає енергії, коли це необхідно. Внутрішньо ці особи відчувають себе безпорадними, стомленими та нездатними справлятися з життєвими труднощами.

В якості базової механізмів професійного здоров'я ми виділяємо продуктивну самооцінку. В силу своєї об'єктивно – суб'єктивної природи вона може бути проаналізована як значуща обставина розвитку професійного здоров'я [27].

У визначенні ознак даного компонента ми виходили з їх обумовленості внутрішнім розвитком, в складі:

- первинних – рефлексії стану власного здоров'я;
- вторинних, що включають рефлексивні дії організму, а також можливість регуляції відповідно до навчальних завдань;
- третинних, що представляють собою інтеграцію первинних і вторинних факторів у формі отримання успішного результату діяльності.

Модель становлення професійного здоров'я студента передбачає послідовну акумуляцію взаємопов'язаних акмеологічних факторів і механізмів в комплекси, що забезпечують саморозвиток його професійного здоров'я. Такі комплекси відповідно до теорії функціональних систем являють собою операційну архітектоніку будь-якої функціональної системи.

Результати обстеження групи майбутніх педагогів психологів в області підготовки показали, що найбільш значущий вплив на становлення професійного здоров'я на кожному етапі навчання надають:

- на першому етапі: розвиток продуктивної самооцінки валеологічних показників професійного здоров'я, побудованої на аналізі впливу акмеологічних факторів у вигляді сприяння та організації здоров'язберігаючого середовища і порівнянні з ними власних мотиваційно-ціннісних орієнтацій професійних можливостей;

- на другому етапі: оптимальний рівень рефлексивних дій, що забезпечують стійкий інтерес до майбутньої професії і розвиток професійних навичок;

- на третьому етапі: роздуми про професійне здоров'я, засновані на успішному вирішенні поставлених завдань.

Внутрішньою основою ускладнення взаємозв'язків між компонентами професійного здоров'я дослідники вважають:

- якість вирішення професійно – педагогічних завдань;
- підвищення ступеня рефлексивності;
- прояв здатності мобілізувати себе для подолання об'єктивних труднощів:

- збільшення якості аутопсихічної компетентності [29, с. 11].

Продуктивна самооцінка активізує і інтегрує вітальні (психофізичні), ірраціональні і несвідомі потенції учня в єдиний комплекс, що сприяє формуванню активної позиції в освітніх ситуаціях. Відомо, що біологічна енергія здорового організму насичує, "електролізує", підсилює динаміку прогресивних перетворень індивідуальних психічних властивостей, операцій,

вчинків в структурі складних професійних навичок. Продуктивна самооцінка показників психофізичного здоров'я стимулює студента до активної генерації ідей," зараження " майбутніх фахівців, відкритості до спілкування, виникнення інтересу до професійної діяльності.

Продуктивна самооцінка включає також таке самовідношення до валеологічних компонентів професійного здоров'я, яке стимулює корекцію системи професійного саморозвитку в залежності від конкретної ситуації.

Продуктивна самооцінка активізує ірраціональні і несвідомі потенції в єдиний функціональний орган, який сприяє формуванню активної позиції при вирішенні системи завдань.

Важливо враховувати, що показники фізичного здоров'я тільки в період ранньої зрілості (20 – 40 років) супроводжують розвиток професійного здоров'я. Надалі вони трансформуються в стан, який гальмує його зростання.

Валеологічний компонент їх професійного здоров'я підтримується на високому рівні завдяки взаємозв'язку інтелекту і афекту, а також завдяки позитивним емоційним переживанням успіху, схвалення з боку самих студентів і викладачів.

Таким чином, оптимальна продуктивна самооцінка, що розуміється як рефлексивна здатність активувати, регулювати, координувати дії компонентів професійного здоров'я. Підвищений інтерес "стимулює розвиток самоконтролю в момент отримання і обробки інформації з метою компенсації власної невпевненості в правильності прийнятих рішень". У той же час він виступає в якості причини, що полегшує вербалізацію, в процесі якої не тільки вчитель ідентифікує різноманітні форми професійного саморозвитку студентів, а й їх причинно – наслідкова інтерпретація.

Зниження показників продуктивної самооцінки також впливає на якість професійного здоров'я. Знижений тонус психоемоційних реакцій не забезпечує розвиток продуктивного психічного стану учня, активізуючи учнів до вчинення самоосвітніх дій. У той же час можна знизити показники

готовності студентів, наприклад, до щорічного тестування, до їх навчальної та дослідницької діяльності і т. д.

Вікова динаміка прояву особистісного і діяльнісного компонентів професійного здоров'я студентів і механізми їх саморегуляції підпорядковані загальним онтогенетичним закономірностям формування індивідуально-обумовлених показників. Відомо, що як такий показник віку не виступає системоутворюючим показником професійного здоров'я, але є необхідною умовою накопичення інформаційного багажу, що визначає суть суб'єктивного досвіду. Холодна вважає, що формування перцептивно – рефлексивних здібностей засноване на повільних механізмах, пов'язаних зі змінами складу і структури психічного досвіду людини. Отже, розвиток професійного здоров'я пов'язано з тривалим накопиченням і диференціацією досвіду, корисного для даної сфери діяльності". Онтогенетичний процес накопичення, нарощування, збагачення, реорганізації професійного досвіду сприяє більш ефективному дозріванню продуктивних варіантів формування професійного здоров'я з початку навчання до кінця 4 – го року [13. с. 95].

Можна зробити висновок, що студентам необхідно розвивати продуктивну самооцінку, яка регулює формування професійного здоров'я. Професійне здоров'я майбутнього психолога характеризується низькими показниками і складною структурою, які потребують продуктивної регуляції і формуванні в акмеологічних умовах різних видів оздоровчих впливів.

### **3.2. Програма формування психологічного самопочуття студентів на завершальному етапі навчання у виші**

Діяльність студентів відноситься до розумової роботи. Для студентів це має свої особливості, пов'язане з процесом навчання і полягає в засвоєнні постійно зростаючого обсягу навчального матеріалу, тобто в накопиченні знань і розвитку інтелектуальної та емоційної сфери.

Студенти з високим рівнем емоційної стійкості стабільні в поведінці та емоціях, спокійні, впевнені в собі, легко пристосовуються до оточуючих, не

боятися складних ситуацій, постійні у своїх планах та прив'язаностях, не піддаються випадковим коливанням настрою. Мають серйозні та реалістичні погляди на речі, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе особистих недоліків; їм характерне панування інтелекту над почуттями та емоціями, розсудливість. Таких студентів можна назвати емоційно врівноваженими та емоційно зрілими.

Адаптація студентів до навчання в університеті – актуальна сучасна проблема, що вимагає уваги широкого кола фахівців: соціологів, психологів, фізіологів, гігієністів, лікарів і т. д.

Вступ абітурієнта до університету – це поворотний момент в його житті. Початок освітньої діяльності в університеті пов'язаний з переходом людського організму на новий рівень функціонування. На студента починає діяти комплекс досить інтенсивних факторів, при адаптації до кожного з яких формується своя функціональна система. У той же час ефективність адаптації визначається психологічними особливостями особистості студента, фізіологічними і біохімічними особливостями його організму. Учорашній студент, стаючи студентом, опиняється в нових умовах, що характеризуються інтенсивним навчальним навантаженням, емоційним стресом, особливо в період сесії, а також відносно низькою руховою активністю.

У процесі навчання в університеті на кожному наступному курсі процес адаптації студентів має свої особливості. Це пов'язано, зокрема, з тим, що людина в цей віковий період все ще знаходиться в стадії формування. Не менш складним етапом, поряд з надходженням, є випускний, коли людина знаходиться на порозі виходу в "велике життя". Цей етап пов'язаний з додатковими навантаженнями на організм, в основному соціально-психологічного плану.

Проблема адаптації студентів тісно пов'язана з питаннями їх здоров'я, профілактикою захворювань, викликаних умовами навчання в університеті і розробкою способів корекції стану організму.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в свою спільноту. Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є вміння долати стреси. Для цього необхідно піклуватися про власну ресурсність, про збереження своїх емоцій, свого тіла. До сигналів, які потребують уваги, відносяться: тривале порушення сну; істотне зниження настрою; стійкі нав'язливі думки; втрата інтересу та задоволення від справ і дозвілля.

Щоб подбати про своє психічне здоров'я варто: знайти хобі та розвивати його; організувати час та простір для якісного сну; бути активним (багато ходити, займатися спортом тощо); спілкуватися з цікавими людьми; медитувати. Серед ознак доброго психічного здоров'я виділяють: здатність долати щоденні стреси та вирішувати проблеми; продуктивність та ефективність праці; можливість рости та розвиватися; проявляти інтерес щодо інших людей і спільноти; відчувати «смак» життя. Здоров'я кожного залежить від рівня благополуччя всього суспільства і від його уваги до цих проблем.

Як уберегти себе від впливу стресу, що руйнує, і допомогти набутти впевненості в собі:

- Прагніть до максимальної, але доступної для вас життєвої мети.
- Відпочивайте ще до того, як встигнете стомитися.
- Використовуйте енергію стресу в інтересах особистого зростання.
- Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.

Поради для зберігання спокою в стресових ситуаціях :

1.Визначте негативні чинники, що призводять у вас виникнення стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення, спробуйте змінити своє ставлення до них.

2. Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні. Він гарантує високу стресостійкість.

3. Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо. Стрес викликає загальне напруження. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різні способи розслаблення.

4. Зробіть паузу. Слід пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в «зону» стресу і втрачаєте самоконтроль. Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу».

На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);
- порахувати до 10;
- вийти з приміщення;
- переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

5. Навчайтеся планувати. Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою, як дамоклів меч. Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними.

6. Намагайтеся завершувати ситуації. Для того щоб уберегти себе від стресу, вчіться відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхнє число.

7. Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас. Опануйте головним умінням – перетворювати негативні події на позитивні.

8. Щодня знаходьте привід посміятися. Почитайте, подивіться, послушайте, розповідайте про що – небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби зі стресом.

Відомо, що в навчальному процесі ефективним методом боротьби з розвитком перевтоми є чергування роботи і відпочинку, особливо в тих випадках, коли інтенсивна розумова робота, насичена емоційним змістом, викликає перенапруження регуляторних механізмів центральної нервової системи. У період відпочинку, особливо сну, підвищується активність трофотропної системи організму і прискорюються механізми відновлення.

Для студентів, які перебувають в умовах гіпокінезії, рухова активність вкрай необхідна. Негативний ефект гіпокінезії особливо помітний у поєднанні з постійним нервово – психічним стресом і надмірним харчуванням. Фізичне виховання сприяє формуванню адаптаційних механізмів і поліпшенню психічного здоров'я студентів. Рекомендуючи:

- проводити заняття з фізкультури протягом усього навчання;
- організуйте періодичні фізичні вправи протягом навчального дня (ефективний профілактичний захід для усунення втоми та боротьби з емоційним стресом);
- під час викладання фізичної культури учні повинні бути проінформовані про вплив фізичної активності на здоров'я і працездатність;
- приймайте їжу 4 – 5 разів на день, останній раз за 2 – 3 години до сну, Завжди їжте в один і той же час, стежте за різноманітністю харчування [22, с. 83].

У зв'язку з тим, що студенти вже на першому курсі проходять освітню, соціальну та психофізіологічну адаптацію, а під час іспитів можуть відбутися значні зміни в різних функціях організму, необхідно проводити масові профілактичні огляди студентів. Це дозволить нам встановити ряд зовнішніх (невміння планувати навчальну і самостійну роботу, відсутність мінімуму знань з психогігієни) і внутрішніх (початкові форми артеріальної гіпертензії і гіпотонії, невротичні розлади і високий рівень тривожності, дискомфорту) причин виникнення факторів ризику призводить до ранніх функціональних розладів.

На особливу увагу заслуговують раціональні психотерапевтичні методи, які спрямовані на зняття емоційної напруги, тривоги і, наприклад, зміна власного ставлення студента до іспитів і екзаменаторів. Адекватне ставлення студентів до іспитів досягається шляхом переконання їх в успішному результаті. За допомогою психотерапії лікар може викликати позитивну психодинамічну реакцію, усунути причини, що викликають надмірне емоційне напруження студента.

Студент повинен розуміти причини свого стану і вірити, що його тривожний стан повністю оборотний. Пояснювальна психотерапія особливо корисна, якщо невротичний стан студента супроводжується симптомами гіперсексуальності. Колективна психотерапія, аутопсихотерапія, трудотерапія та аутогенні тренування також позитивно впливають на психічне розслаблення та емоційну перебудову у студентів з нервовим та емоційним перенапруженням та неврозами.

За допомогою аутогенного тренування студент, діючи відповідно до свого власного стану, може провести профілактичну емоційну перебудову, запобігаючи вплив негативно впливають освітніх факторів. Аутогенне тренування містить елементи самонавіювання. Основним фактором, що впливає в аутогенному тренуванні є розслаблення м'язів. За допомогою аутогенного тренування учні можуть звільнитися від почуття страху, тривоги і гіперчутливості. Це сприяє виникненню почуття умиротворення, підвищує витривалість, увагу, працездатність і зменшує психоемоційний дискомфорт. Це доступний метод, який допомагає збільшити можливості саморегуляції вищих інтелектуальних і емоційних актів, перемикаючи і відновлюючи баланс механізмів церебральної дезадаптації і психовегетативних взаємин.

Одним з легкодоступних і потужних емоційних факторів, що впливають на студентів, є музика.

В основі благотворного впливу музики на працездатність людини лежить властивість позитивних емоцій, породжуваних нею, оптимізувати психофізіологічні процеси в організмі і діяльність нервової системи.

Музичний вплив зменшує суб'єктивне відчуття втоми, покращує настрій і викликає приємне відчуття розслаблення. Об'єктивно це виражається в розслабляючому впливі музики на фізіологічні показники.

Використання музики як непрямого психотерапевтичного фактора вже стало досить поширеним. Музика добре зарекомендувала себе у виробництві, медицині та спорті. Музика також проникає в освітній процес. В даний час ефективність використання музики в навчальному процесі не викликає сумнівів. Університети мають багато можливостей для його застосування в рамках програми "Охорона здоров'я" [24, с. 98].

Функціональна музика, що транслюється за кілька хвилин до роботи, сприяє адаптації людини до роботи і підвищує його ефективність.

Музичні композиції, що викликають позитивні переживання, супроводжуються зміною активності кори головного мозку (часткова зміна домінуючого бета – ритму активністю в діапазоні частот альфа – , тета – і дельта – хвиль).

Деякі дослідники повідомляли про збільшення альфа – ритму та інші зміни на електроенцефалограмі під впливом позитивних емоцій, викликаних музичними стимулами.

В процесі сприйняття музики відбувається природна перебудова біопотенціалів, знижується загальний рівень коркової активності, що розглядається як умова зняття нервового та емоційного напруження у студентів, зокрема, що виникає під час іспитів.

Класична музика активізує слухову і моторну області кори головного мозку і стовбура головного мозку. Активація структур, відповідальних за емоції, за участю ретикулярної формації, призводить до підвищення точності виконання завдань.

Камінь руйнує різні області мозку. Позитивні зміни відбуваються у дівчаток при прослуховуванні рок – музики, у хлопчиків рок-музика викликає негативний вплив, так як рок сприймається лівою півкулею, а у хлопчиків воно більш розвинене.

Отже, музика може мати позитивний вплив на організм, але ви повинні вибрати правильні музичні твори. В цьому випадку необхідно враховувати особистісні особливості людини і його психоемоційну культуру. Наприклад, людям, " зверненим всередину себе", подобаються твори Чайковського, Шуберта, Моцарта, Брамса. Товариські, енергійні люди віддають перевагу музиці Бетховена, Вагнера, Берліоза і поп – музику. Заспокійливі мелодії добре впливають на успішність учнів між заняттями протягом навчального дня, а також перед іспитами, а життєрадісні поп–ритми – після їх здачі.

У тих випадках, коли хворобливі симптоми вказують на порушення адаптаційних механізмів у студентів і ряд функціональних змін приймають стійкий характер, необхідно перейти на медикаментозне лікування. Своєчасне і помірне застосування фармакологічних засобів може нормалізувати і запобігти розвитку початкових форм патологічних змін, викликаних комплексом факторів, що супроводжують процес навчання в університеті.

### **Висновки до розділу 3**

Модель формування професійного здоров'я відображає співвідношення акмеологічних і педагогічних умов на кожному етапі навчання: на етапі розуміння необхідності формування і збереження професійного здоров'я; на етапі адаптації студента до умов навчання у вузі; на етапі самореалізації професійного здоров'я в ситуаціях психологічної підтримки школярів і вчителів. Провідними взаємозалежними компонентами професійного здоров'я майбутнього психолога в сфері освіти є рефлексивний, особистісний і активний.

Можливість підтримувати своє психічне здоров'я залежить від механізмів психологічного захисту, які допомагають людині пом'якшити конфлікт між «Воно» і «Над-Я». Фрейд виділяв декілька захисних механізмів, головними з яких є витіснення (перенесення в підсвідомість думок і почуттів, що викликають страждання); проекція (процес, за

допомогою якого людина приписує власні неприйнятні думки і почуття іншим людям, покладаючи таким чином на них провину за свої недоліки); заміщення (переадресація агресії з одного об'єкта на інший); сублімація (заміна сексуальних або агресивних потягів на соціально прийнятні форми поведінки).

У кожної людини є свій набір захисних механізмів, сформованих у дитинстві. Проте, не дивлячись на наявність захисту, витіснені бажання прориваються в свідомість у формі сновидінь, фантазій,

«випадкових» обмовок, неочікуваних дій і вчинків. Отже, подавлені мотиви продовжують діяти і істотним чином впливають на поведінку людини.

Результат їх взаємодії забезпечує ефективність психологічної підтримки суб'єктів освіти. Формування професійного здоров'я майбутнього психолога в сфері освіти являє собою процес психосоціальної поетапної координації його взаємозалежних компонентів, що визначають ефективність здійснення академічних і професійних дій з психологічної підтримки студентів і викладачів.

Акмеолого – педагогічні умови формування професійного здоров'я майбутніх психологів в освіті розкриваються як сукупність обставин: внутрішніх (аксіологічних), пов'язаних з можливостями професійного саморозвитку; зовнішніх (педагогічних), пов'язаних з удосконаленням програми навчання.

## ВИСНОВКИ

1. Модернізація системи освіти вимагає створення психологічно безпечного і комфортного освітнього середовища, в основі якого лежить багатогранна праця фахівця з надання психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу. Від психологів в освіті потрібні:

- здатність швидко орієнтуватися в різноманітних педагогічних ситуаціях і забезпечувати моніторинг всіх компонентів освітнього середовища;

- наявність ціннісних орієнтацій на збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу;

- вміння ефективно вирішувати професійні завдання різного змісту.

При цьому фахівець повинен узгодити способи і час вирішення таких завдань з можливостями власного професійного здоров'я, не завдаючи йому шкоди.

2. На завершальному етапі навчання у студента-психолога зароджується поступово мотивація отримання диплома, а не мотивація отримання професії, починає займати провідне місце в професійному навчанні. Криза останнього курсу особливо ускладнюється тим фактом, що часто рішення залишити професію приймають студенти, які оцінюються більшістю викладачів як потенційно хороші фахівці, що володіють усіма особистісними якостями, необхідними для оптимальної професіоналізації. Той факт, що саме останній курс у багатьох університетах демонструє найбільшу динаміку відсіву студентів і їх переведення на інші факультети, вказує на те, що ця проблема характерна не тільки для студентів-психологів.

Емоційна стійкість майбутнього психолога - професійно значуща якість особистості, що забезпечує стабільність емоційного стану і ефективне виконання діяльності в ситуаціях перенапруги, фрустрації; запобігає виникненню тривоги, емоційного вигорання.

**3.**Формування психолога відбувається протягом всієї професійної діяльності. В університеті закладаються основи особистісних і професійно значущих якостей фахівця, які згодом забезпечують професійне становлення особистості в процесі психолого-педагогічної діяльності.

Студентам – психологам властиві такі індивідуально-психологічні характеристики: відкритість, легкість в спілкуванні, емоційна стійкість, схильність до лідерства, неухважність, життєрадісність, впевненість в собі, безпечність, акуратність, сміливість або навіть зухвалість, чутливість, підозрілість, розвинена уява, мрійливість, образливість, несамостійність, здатність до підкоряється правилам, напрузі, заклопотаності планами.

Про формування емоційної стійкості можна судити по стабільній внутрішньої мотивації, мотивами досягнення цілей, необхідності продуктивного функціонування в ситуаціях емоційного перевантаження, ціннісному відношенню до свого психологічного здоров'я; по володінню основами психогігієни, знань про подолання емоційного перевантаження; по адекватної самооцінки, низькою або нормальний рівень тривожності, загальний позитивний емоційний фон, виражений самоконтроль, висока нормативність і організованість поведінки; систематичне оволодіння навичками саморегуляції.

Формування емоційної стійкості повинно здійснюватися на основі структурно – функціональної моделі формування емоційної стійкості майбутнього психолога, що включає цільовий, змістовно-процесуальний і контроль-оціночний блоки.

**4.** Модель формування професійного здоров'я відображає співвідношення акмеологічних і педагогічних умов на кожному етапі навчання: на етапі розуміння необхідності формування і збереження професійного здоров'я; на етапі адаптації студента до умов навчання у вузі; на етапі самореалізації професійного здоров'я в ситуаціях психологічної підтримки школярів і вчителів. Провідними взаємозалежними компонентами професійного здоров'я майбутнього психолога в сфері освіти є рефлексивний,

особистісний і активний. Результат їх взаємодії забезпечує ефективність психологічної підтримки суб'єктів освіти.

Формування професійного здоров'я майбутнього психолога в сфері освіти являє собою процес психосоціальної поетапної координації його взаємозалежних компонентів, що визначають ефективність здійснення академічних і професійних дій з психологічної підтримки студентів і викладачів.

Акмеолого – педагогічні умови формування професійного здоров'я майбутніх психологів в освіті розкриваються як сукупність обставин: внутрішніх (аксіологічних), пов'язаних з можливостями професійного саморозвитку; зовнішніх (педагогічних), пов'язаних з удосконаленням програми навчання.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бондаренко А. Ф. Основи психології: Підручник. Київ: Освіта України, 2019. – 500 с.
2. Бригадир М. Б., Бугерко Я. М., Ревасевич І. С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч. – метод. посіб. Тернопіль: Економічна думка ТНЕУ, 2017. – 35 с.
3. Бригадир М. Психологічне проектування та самопроектування в розвитку особистості // Transformations in Contemporary Society: Humanitarian Aspects. Monograph/ Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, - 2017. - P. 208-215.
4. Будіянський М. Ф. Психологія: метод. рекомендації / М. Ф. Будіянський, І. Ю. Фурта. Одеса: Одес. нац. ун – т ім. І. І. Мечникова, 2021. – 30 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: Підручник. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 120 с.
6. Вікова і педагогічна психологія: Підручник. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, Огороднійчук В. та ін., – 2 – е вид., допов. Київ: Каравела, 2019. – 400 с.
7. Вікова психологія: Навч. посібник для вищих. навчань, закладів/За ред. В.Є. Клочко. Вид – во ВЛАДОС – ПРЕС, 2003.
8. Вікова психологія / Оксана Сергєєнкова, Олеся Столярчук, Олена Коханова, Олена Пасека. – К.: Центр навчальної літератури, 2020. – 376 с.
9. Вивчення особистості підлітка / За ред. М.Т. Дригус – К.: Інститут психології АПН України, 1994 – 128.
10. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук . — 2-е вид. — К. : Каравела, 2007. : табл. — (Вища освіта в Україні).

11. Власова, О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. І. Власова; голов. ред. В. М. Куценко. — К. : Либідь, 2005. — 398 с. : іл., табл.
12. Виготський Л. С. Мислення та мова / Л. С. Виготський. — М.: Лабіринт, 2001.
13. Гроф С. Психологія майбутнього. Пер. з англ. Я. Винницької, О. Редчиць. — Львів: Афіша, 2015. — 328 с.
14. Довідник з МПЗ: довідник для фахівців структур морально-психологічного забезпечення. Інформаційно-довідковий матеріал занять з психологічної підготовки. Електронний ресурс. — Режим доступу до ресурсу: <https://dovidnykmpz.info/>
15. Долинська Л. В. Загальна психологія: Хрестоматія. Навчальний посібник / Л. В. Долинська Л. В. та ін. — К: Каравела, 2017. — 640 с.
16. Драгой П. І. Ієрархія життєвих цінностей та стратегій сучасної української молоді (на прикладі дослідження студентивської молоді м. Орджонікідзе) / П. І. Драгой // Грані. — 2014. — №4(108). — С. 103 – 108.
17. Дрозденко К. С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. — Київ: Професіонал, 2017. — 340 с.
18. Дружинін В. Н. Психологія загальних здібностей / В. Н. Дружинін. — СПб. : Пітер, 2002.
19. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. — Київ: Центр навчальної літератури, 2019. — 388 с.
20. Дуткевич Т.В., Толков О.С. Техніка управлінської діяльності у закладі освіти. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2019. 200 с.
21. Засекіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування (навчальний посібник). — Київ.: ВСВ «Медицина», 2018. - 216 с.
22. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. — Хмельницький: Хмельницьке міське управління освіти, 2015. — 44 с.

23. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум: навчальний посібник. – Суми: Університетська книга, 2017. – 352 с.
24. Імідж і репутація: сучасні тенденції і виклики: Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 20–21 берез. 2020 р. / М – во освіти і науки України, М – во культури України. Київ. Нац. ун – т культури і мистецтв. Київ: Вид. центр КНУКіМ, 2020.
25. Кацавець Р. Вікова психологія: навчальний посібник / Роман Кацавець. – К.: Центр учбової літератури, 2019. – 112 с.
26. Кацавець Р. С. Психологія особистості. Навчальний посібник. – Київ: Алерта. 2021. – 134 с.
27. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. – С. 170–186.
28. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально – методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / А. В. Курова – Одеса: Фенікс, 2020. – 79 с.
29. Кувачов В.П., Чорна Т.С., Мітков В.Б., Шульга О.В. Використання статистичних методів аналізу для адекватної інтерпретації результатів успішності здобувачів вищої освіти // Удосконалення освітньо-виховного процесу в вищому навчальному закладі. Збірник науково-методичних праць ТДАТУ. Мелітополь, 2021. Вип. 20. С.127 – 133.
30. Курбатов С. В. Рейтинги як інструмент розвитку лідерського потенціалу університетів : навчальний посібник; за заг. ред. С. А. Калашнікової. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2018. 40 с.
31. Кузьмінський, А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський. — 2-е вид., стер. — К. : Знання, 2011. іл., табл. - (Вища освіта ХХІ століття).
32. Корнілова Т. В. Методологічні засади психології / Т. В. Корнілова, С. Д. Смирнов. – СПб. : Пітер, 2006.

33. Костюченко О. М. Психологічні особливості соціальної перцепції майбутніх фахівців масових комунікацій [Текст] / О. М. Костюченко // Наукові записки Нац. ун – ту «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка / відп. ред. : д – р псих. наук І. Д. Пасічник. –Острог : Вид-во Нац. ун – ту «Острозька академія», 2009.
34. Киричок А. П. Використання нових медіа у формуванні іміджу ВНЗ // Вісник Книжкової палати. 2015.
35. Лерна Я. Я. Ритми життя і творчості. Л., 1925.
36. Лирик С.В. Задоволеність споживачів освітніх послуг як мета і критерій ефективності навчальних закладів // Маркетинг в Україні. 2021. № 05 – 06 (69). С. 57-58.
37. Засекіна Л. В. Вступ до психолінгвістики : навч. посіб. / Л. В. Засекіна, С. В. Засекін. – Острог : Вид-во нац. ун – ту «Острозька академія», 2002.
38. Майструк В. М. Психологічне та соціальне благополуччя як основа здоров'я особистості / В. М. Майструк // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5 – 6 жовтня 2017 року, м. Херсон). – Херсон, 2017. – С. 81-84.
39. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. [вид. 3-є, перероб. та доп.]. - К.: Центр учбової літератури, 2020. - 272 с.
40. Мазур В. С. PR технології – ефективний інструмент сучасного управління: монографія // ТНЕУ, 2017.
41. Мачинська Н. І. Педагогічна освіта магістрантів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю: монографія; за ред. докт. пед. наук, проф., членкор. НАПН України С. О. Сисоєвої. Львів: ЛьвДУВС, 2013. 416 с.
42. Маклаков А. Г. Загальна психологія: навч. для вузів /А. Г. Маклаков. – СПб. : Пітер, 2011.
43. Майерс Д. Соціальна психологія / Д. Майерс. – СПб. :Пітер, 1999.

44. Москалець В. П. Загальна психологія [текст]: підручник. / В. П. Москалець. – К. Ліра–К:, 2020. – 564 с.
45. Науковий пошук студентів XXI . ст.: актуальні питання гуманітарних та соціально-економічних наук. Вип. 6. За матеріалами VI Всеукраїнської науково – практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2020. 476 с.
46. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. – Київ: Талком, 2018. – 580 с.
47. Основи соціальної психології : навч. посіб. / Акад. пед. Наук України; Ін-т соц. та політ. психол.; за ред. М. М. Слюсаревського. – К. : Міленіум, 2008.
48. Омеляненко, В. Л. Педагогіка: завдання і ситуації : практикум / В. Л. Омеляненко, А. І. Кузьмінський, Л. П. Вовк. — Вид. 2-е, випр. — К. : Знання-Прес, 2006. – (Навчально-методичний комплекс з педагогіки).
49. Особистість: практичні засади вивчення. Том 2. Навчально-методичний посібник / [Укладачі: Дмитрієва С. М., Максимець С. М., Бутузова Л. П., Дубравська Н. М., Фриз І. В., Сидоренко Н. І., Стахова О. О., Мачушник О. Л.] Житомир: видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. - 330 с.
50. Папуча М. В. Проблема розвитку в психології особистості: навч. посібн. / М. В. Папуча, М. М. Наконечна. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. – 52 с.
51. Примак Т. О. PR для менеджерів і маркетологів: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 202 с.
52. Плаксієнко І. Л. Оздоровча система «Ключ» як методика саморегуляції. Електронний ресурс. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/5554/vidredagovanoozdoro vchasystemaklyuch1.pdf>

53. Психологія особистості [Текст]: підручник / В. Москалець. – Київ: Ліра-К, 2021. – 362 с.
54. Педагогіка в запитаннях і відповідях : навч. посіб. / [Л. В. Кондрашова, О. А. Пермяков, Н. І. Зеленкова та ін.]. – К. : Знання, 2006. – (Вища освіта ХХІ століття).
55. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. – метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [Г. Ф. Пономарьова, Т. С. Бондар, В. В. Золочевський та ін.] ; М – во освіти і науки, молоді та спорту України, Департамент науки і освіти Харк. облдержадмін., Комунал. закл. "Харк. гуманіт. – пед. акад." Харк. облради. — Х. : Бровін О. В., 2013.
56. Психологія управлінської діяльності лідера : навч. – метод. посіб. : для магістрів ден. та заоч. форми навчання спец. 8.18010013 "Педагогіка вищої школи" / [О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко, Л. М. Грень, А. Є. Книш]; М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". — Харків : НТУ "ХПІ", 2016.
57. Психологія спілкування : навч. посіб. / [Л. О. Савенкова та ін. ; за заг. ред. Савенкової ]; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Київ. нац. екон. ун – т ім. В. Гетьмана". — Київ : КНЕУ, 2015.
58. Раєвнєва О. Іміджева привабливість вищих навчальних закладів як фактор нецінової конкуренції на ринку освітніх послуг // Вища школа. 2015. № 9–10.
59. Ревасевич І. С. Загальна психологія: навч. – метод. комплекс. – Тернопіль: ТНЕУ, 2016. – 47 с
60. Ружицький, В. А. Розвиток творчого потенціалу майбутнього вчителя образотворчого мистецтва: метод. рек. для студ. спеціальності «Образотворче мистецтво» та вчителів загальноосвіт. навч. закл. різного типу: навч. – метод. посіб. / В. А. Ружицький, О. Т. Шульга. — Біла Церква : КОПОПК, 2010.

61. Сафарян, С. Педагогічна майстерність як ключ до успіху / С. Сафарян // Практика управління закладом освіти : спеціалізований журнал. – 2016. – N 7.
62. Сучасні тенденції розвитку професійної освіти в європейському просторі : зб.наук. пр. / за заг. ред. С. П. Архипової. Черкаси : ПП Чабаненко, 2013.
63. Словник української мови: в 11 томах. — Том 7, 1976.
64. Сидоренко Ж. В., Побережна М. В., Даценко Т. С. Психологічні особливості становлення студентської молоді до життєвого досвіду в кризовому суспільстві / Ж. В. Сидоренко, М. В. Побережна, Т. С. Даценко // Психологія особистості. – 2020. - №18. – С. 105-109.
65. Токарева Н. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. – Київ, 2017. – 548 с.
66. Тихомирова Є. Зв'язки з громадськістю: Навчальний посібник. Київ: німців, 2014.
67. Хапенков В. Н. Організація рекламної діяльності. Київ: Академія, 2016. 240 с.
68. Фазан, В. В. Педагогіка як навчальний предмет у духовних академіях України (40-і рр. ХХ – початок ХХІ століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. В. Фазан; М – во освіти і науки України, Полтав. нац. пед. ун – т ім. В. Г. Короленка. — Полтава, 2014. — 20 с. : табл. — Бібліогр.
69. Фетіскін Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Соціально – психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. – М., Вид – во Інституту психотерапії.
70. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. Електронний ресурс. – Режим доступу до ресурсу: [http://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK\\_38\\_22.pdf](http://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_38_22.pdf).

*Всього джерел – 70*

*Джерел за останні п'ять років – 22*

*Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 0*

*Джерел українських авторів за останні п'ять років – 22*  
*(1,4,6,8,17,18,19,21,22,23,25,26,27,31,33,36,37,38,41,44,55,56)*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Особистісний опитувальник Г. Айзенка

1. Чи Часто ви відчуваєте тягу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, відчувати сильні відчуття?
2. Чи часто ви відчуваєте, що вам потрібні друзі, які можуть вас зрозуміти, підбадьорити або поспівчувати?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко вам відмовлятися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди ви дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно?
7. Чи Часто у вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Чи швидко ви зазвичай дієте і говорите, чи не витрачаєте багато часу на обдумування?
9. Чи виникало у вас коли-небудь відчуття, що ви нещасні, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?
10. Чи вірно, що на суперечку ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитеся ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежного пола, який вам симпатичний?
12. Чи буває коли-небудь, що, розсердившись, ви виходите з себе?
13. Чи часто буває, що ви дієте необдуманно, під впливом моменту?
14. Чи Часто вас турбують думки про те, що вам не слід було нічого робити або говорити?
15. Чи віддаєте перевагу читання книг зустрічам з людьми?
16. Чи вірно, що вас легко зачепити?
17. Чи Любите ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають іноді у вас такі думки, якими вам не хотілося б ділитися з іншими людьми?
19. Чи правда, що іноді ви настільки сповнені енергії, що все горить в руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?
20. Чи намагаєтеся ви обмежити коло своїх знайомих невеликим числом самих близьких друзів?
21. Чи багато ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим же?
23. Чи вважаєте ви всі свої звички хорошими?
24. Чи Часто у вас з'являється відчуття, що ви в чомусь винні?
25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважитися з веселою компанією?
26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до межі?
27. Чи маєте ви славу за людину живу і веселу?

28. Після того як справа зроблена, чи часто ви подумки повертаєтеся до нього і думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи відчуваєте ви себе неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи буває, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?
32. Що ви віддаєте перевагу, якщо хочете дізнатися що-небудь: знайти в книзі або запитати у друзів?
33. Чи бувають у вас сильні серцебиття?
34. Чи подобається вам робота, яка вимагає зосередження?
35. Чи бувають у вас напади тремтіння?
36. Чи завжди ви говорите тільки правду?

## Додаток Б

Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана і Н. Епштейна

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				

13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Бланк підрахунку результатів

Номер	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
Σ				

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенив.

Таблиця перерахунку «сирих» балів у стіни

Стіни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,4	9,1	14,9	19,1	19,1	14,9	9,1	4,4	2,28
Чоловіки	<=4 5	46– 51	52– 56	57– 60	61– 65	66– 69	70– 74	75– 77	79– 83	>=8 4
Жінки	<=5	58–	64–	68–	72–	76–	80–	84–	87–	>=9

	7	63	67	71	75	79	83	86	90	1
--	---	----	----	----	----	----	----	----	----	---

Аналіз і інтерпретація результатів

82–90 балів – дуже високий рівень;

63–81 бал – високий рівень;

37–62 балів – нормальний рівень;

36–12 балів – низький рівень;

11 балів і менше – дуже низький рівень.

## Додаток В

## Шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна

## Інструкція:

«Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

Питання	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1. Я спокійний	1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
2. Мені ніщо не загрожує	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
3. Я перебуваю в напрузі	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
4. Я відчуваю жаль	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
5. Я почуваюся вільно	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
6. Я засмучений	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
8. Я відчуваю себе відпочившим	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
9. Я стурбований	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
11. Я впевнений у собі	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
12. Я нервую	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
13. Я не знаходжу собі місця	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
14. Я збуджений	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
15. Я не відчуваю скутості, напруги	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4

16. Я задоволений	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
17. Я стурбований	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
19. Мені радісно	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
20. Мені приємно	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
21. Я відчуваю задоволення	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
22. Я дуже швидко втомлююся	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
23. Я легко можу заплакати	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші люди	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
26. Звичайно я відчуваю себе бадьорим	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
29. Я занадто переживаю через дрібниці	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
30. Я цілком щасливий	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
31. Я приймаю все близько до серця	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4
33. Зазвичай я відчуваю себе в	~C~ 1 ~C~	~C~ ~C~ 2 ~C~	~C~ ~C~ 3 ~C~	~C~ ~C~ 4

безпеці					
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій	~С~ ~С~	1	~С~ ~С~ 2 ~С~	~С~ ~С~ 3 ~С~	~С~ ~С~ 4
35. У мене буває хандра	~С~ ~С~	1	~С~ ~С~ 2 ~С~	~С~ ~С~ 3 ~С~	~С~ ~С~ 4
36. Я задоволений	~С~ ~С~	1	~С~ ~С~ 2 ~С~	~С~ ~С~ 3 ~С~	~С~ ~С~ 4
37. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	~С~ ~С~	1	~С~ ~С~ 2 ~С~	~С~ ~С~ 3 ~С~	~С~ ~С~ 4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу забути про них	~С~ ~С~	1	~С~ ~С~ 2 ~С~	~С~ ~С~ 3 ~С~	~С~ ~С~ 4
39. Я урівноважений людина	~С~ ~С~	1	~С~ ~С~ 2 ~С~	~С~ ~С~ 3 ~С~	~С~ ~С~ 4
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	~С~ ~С~	1	~С~ ~С~ 2 ~С~	~С~ ~С~ 3 ~С~	~С~ ~С~ 4