

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

Кафедра психології

Володікова Тетяна Володимирівна

Кваліфікаційна робота

Чинники збереження психологічного здоров'я у майбутніх психологів

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 _____ Т. В. Володікова

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна,
доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник,
професор кафедри психології

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	9
1.1. Сутність і визначення поняття «психологічне здоров'я» в науково-психологічній літературі	9
1.2. Критерії та чинники психологічного здоров'я особистості	18
1.3. Чинники збереження психологічного здоров'я у майбутніх психологів	26
Висновки до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	43
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження чинників збереження психологічного здоров'я студентів-психологів.....	43
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження чинників збереження психологічного здоров'я у майбутніх психологів	48
Висновки до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	62
3.1. Зміст і структура психотехнологій збереження психологічного здоров'я в майбутніх психологів	62
3.2. Комплексна програма збереження та підтримання психологічного здоров'я в майбутніх психологів	66
3.3. Рекомендації щодо психопрофілактики психогенних відхилень в психічному розвитку в майбутніх психологів	77
Висновки до розділу 3	81

ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство перебуває під потужним впливом численних стресогенних чинників, які значною мірою визначають стан психологічного благополуччя людини. Особливо відчутним цей вплив стає в умовах воєнного стану, коли щоденні виклики, невизначеність і пережитий досвід втрат формують підвищений рівень психоемоційної напруги. У цей період істотно зростає потреба у фаховій психологічній підтримці, а напрям психологічної допомоги поступово розширюється, охоплюючи роботу з подоланням наслідків війни для психічного здоров'я населення та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. В умовах швидких соціально-економічних змін, інформаційного перевантаження, високих вимог до професійної діяльності та міжособистісних відносин особистість нерідко зіштовхується зі стресом, станами тривоги, емоційного виснаження та іншими негативними наслідками. Вразливою категорією є студенти-психологи, які перебувають у процесі професійного становлення і ще не сформували достатній рівень стресостійкості та емоційної зрілості.

Майбутні психологи стикаються з великим емоційним навантаженням, яке може призводити до професійного вигорання, порушень у сфері міжособистісної комунікації, зниження рівня професійної мотивації й навіть розвитку психосоматичних захворювань. Саме тому проблема збереження їхнього психологічного здоров'я набуває особливої актуальності, оскільки від рівня їхнього психологічного благополуччя залежить ефективність майбутньої професійної діяльності та здатність надавати кваліфіковану допомогу іншим людям.

Окрему загрозу для психологічного здоров'я майбутніх фахівців у цій сфері становить воєнний стан в нашій країні, який суттєво посилює рівень психоемоційного напруження, додаючи до вже існуючих викликів відчуття невизначеності, нестабільності та тривоги. Війна спричинила масштабні

соціальні, економічні та гуманітарні потрясіння, які впливають не лише на загальну психологічну атмосферу в суспільстві, а й на майбутніх психологів, які перебувають у процесі професійного та особистісного становлення. Студенти можуть безпосередньо зіштовхуватися з втратою близьких, вимушеним переселенням, руйнуванням звичного життєвого укладу, що значно підвищує рівень стресу та емоційного виснаження.

Водночас студенти-психологи мають у майбутньому відігравати ключову роль у подоланні наслідків воєнних травм, допомагаючи іншим адаптуватися до реальності, що змінюється. Це висуває підвищені вимоги до їхньої особистісної стійкості, здатності до саморегуляції та професійної витривалості. Саме тому дослідження чинників, що впливають на психологічне здоров'я майбутніх психологів, набуває ще більшої значущості. Виявлення потенційних ризиків та розроблення дієвих психопрофілактичних стратегій сприятиме не лише підвищенню рівня психологічної стійкості студентської молоді, а й забезпечить ґрунтовну професійну підготовку майбутніх фахівців, здатних ефективно діяти й надавати допомогу в умовах кризових та стресових ситуацій.

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

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

Дослідженню психічного здоров'я студентів присвячені роботи Ю. Борець, Д. Волкова, Ю. Драгнєва, О. Стахова, А. Коломієць, Г. Кривошеєва, І. Мартиненко, В. Новікова, Н. Самойлова, О. Черних, І. Шлімакова та ін.

Серед зарубіжних науковців дану проблему розглядали Т. Wyatt, S. Oswalt, P. Pedrelli, M. Nyer, A. Yeung та ін.

Проблематика психічного здоров'я привертала увагу багатьох зарубіжних дослідників. У наукових концепціях Д. Біррена, Е. Бюлер, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, К. Юнга та М. Яходи це поняття розглядалося крізь призму позитивного функціонування особистості, її здатності до саморозвитку, внутрішньої гармонії та ефективної адаптації в соціальному середовищі. Різні аспекти визначення психологічного здоров'я досліджували такі науковці, як Н. Бредбурн, С. Фрайберг, Р. Ассаджолі, К. Ясперс, М. Є. Андрос та А. Ребер. Їхні праці зробили потужний внесок у розуміння цього феномену з точки зору різних психологічних підходів.

Отже, все вище зазначене свідчить про важливість і **актуальність** дослідження психологічних чинників збереження психологічного здоров'я майбутніх психологів, що є необхідним для забезпечення якісної підготовки фахівців, які в подальшому надаватимуть професійну психологічну допомогу іншим. Розробка дієвих психотехнологій, спрямованих на збереження психологічного здоров'я та підтримку психологічного благополуччя студентів, стане важливим кроком у підготовці стресостійких, емоційно врівноважених та компетентних спеціалістів у сфері психології, здатних ефективно працювати навіть у надзвичайних умовах, спричинених війною.

Об'єкт дослідження - психологічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження - чинники, що сприяють збереженню психологічного здоров'я майбутніх психологів.

Мета дослідження - визначити та обґрунтувати чинники, що впливають на збереження психологічного здоров'я майбутніх психологів, а також розробити програму його збереження та підтримки.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття «психологічне здоров'я» у науково-психологічній літературі.
2. Визначити критерії та чинники збереження психологічного здоров'я в майбутніх психологів.

3. Провести емпіричне дослідження чинників збереження психологічного здоров'я в студентів-психологів та виявити основні закономірності.

4. Розробити комплексну програму збереження психологічного здоров'я в майбутніх фахівців.

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

- теоретичні методи: аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення, інтерпретація наукових досягнень сучасної психологічної науки з означеної теми;

- емпіричні методи: спостереження, тестування. Для розв'язання поставлених в роботі завдань було використано психодіагностичні методики:

- 1) Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Гринберга;

- 2) Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком);

- 3) Методика «Рівень самоконтролю» (М. Снайдер);

- 4) Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л.М.Карамушки, О.В.Креденцер, К.В.Терещенко).

- методи статистичної обробки даних: кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона для визначення сили та напрямку зв'язків між вимірюваними показниками; узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів: класифікація й узагальнення емпіричних даних.

Наукова новизна полягає у тому, що результати дослідження вносять глибший теоретичний вклад в розробку положень щодо психології особистості, її психологічного здоров'я та чинників його збереження у майбутніх психологів.

Уточнено систему чинників психологічного здоров'я майбутніх психологів.

Розроблена та дістала наукового розвитку комплексна програма збереження та підтримання психологічного здоров'я у майбутніх психологів.

Практичне значення роботи полягає у розробці комплексної програми збереження психологічного здоров'я у майбутніх психологів. Зібрані в результаті дослідження теоретичні й емпіричні матеріали можуть використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося серед студентів-психологів закладів вищої освіти, які проходили навчання за спеціальністю 053 «Психологія» Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК» та Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова. У дослідженні брали участь 60 осіб, вікова категорія - 20-28 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, та списку літератури, який налічує 65 джерел, 5 таблиць, 5 рисунків та 2 додатки. Основний зміст роботи викладено на 86 сторінках. Загальний обсяг роботи 100 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Сутність і визначення поняття «психологічне здоров'я» в науково-психологічній літературі

Психологічне здоров'я та психічне здоров'я є поняттями, які часто використовуються як синоніми, проте вони відображають різні аспекти благополуччя особистості. Розуміння їхніх відмінностей та взаємозв'язку є важливим для формування цілісного підходу до збереження та підтримки внутрішнього балансу. Психічне здоров'я охоплює широкий спектр емоцій, думок і поведінкових реакцій. Воно визначає, як людина сприймає світ, обробляє інформацію та реагує на життєві виклики. Натомість психологічне здоров'я розглядається в науково-дослідному контексті, зосереджуючись на аналізі роботи свідомості, когнітивних процесів і поведінкових стратегій. Це галузь науки, що прагне пояснити механізми мислення, емоцій та поведінки, допомагаючи людині краще усвідомити власну природу [3].

Незважаючи на те, що психічне здоров'я переважає у загальних дискусіях про благополуччя особистості, саме психологічне здоров'я забезпечує фундаментальне розуміння складних процесів функціонування свідомості. Обидва аспекти тісно пов'язані між собою і є критично важливими для забезпечення повноцінного життя. Важливо розглядати їх у комплексі, оскільки вони впливають на емоційний стан, поведінку та здатність людини справлятися з життєвими труднощами [30].

Попри певні відмінності, психологічне та психічне здоров'я мають багато спільного. Насамперед вони обидва впливають на емоційне благополуччя людини. Психічне здоров'я визначає здатність особистості переживати та регулювати власні емоції, тоді як психологічне здоров'я вивчає механізми формування емоційних реакцій і способи їх корекції за допомогою психологічних методів. Крім того, когнітивні процеси, такі як пам'ять,

мислення, прийняття рішень і розв'язання проблем, є важливими для обох аспектів. Психічне здоров'я забезпечує ефективність когнітивної діяльності, а психологічне здоров'я допомагає розвивати та вдосконалювати ці процеси. Аналіз поведінкових паттернів також є спільним для обох концепцій: психічне здоров'я розглядає поведінку як індикатор емоційного стану, тоді як психологічне здоров'я досліджує причини поведінкових реакцій і методи їхньої корекції.

Водночас існують суттєві відмінності між цими двома поняттями. Психічне здоров'я має ширше охоплення, адже включає емоційний, соціальний та поведінковий аспекти, а також такі стани, як депресія, тривожні розлади, біполярний розлад, стресові розлади тощо. Психологічне здоров'я – це, перш за все, наукова дисципліна, яка досліджує свідомість, когнітивні процеси та поведінкові реакції людини, зосереджуючись на їхньому аналізі, прогнозуванні та корекції [52].

Фокус кожного з цих понять також різниться. Психічне здоров'я спрямоване на управління психоемоційними станами, профілактику психічних розладів і покращення якості життя людини. Психологічне здоров'я, своєю чергою, акцентує увагу на механізмах мислення та поведінки, досліджує фактори, що впливають на особистісний розвиток, і використовує наукові методи для оцінки та корекції певних станів.

Підтримка як психічного, так і психологічного здоров'я є необхідною для гармонійного розвитку особистості. Психічне здоров'я допомагає справлятися зі стресом, тривожністю та емоційними труднощами, тоді як психологічне здоров'я дозволяє усвідомлювати глибші причини цих станів і аналізувати поведінкові та емоційні патерни. Фокусування лише на психічному здоров'ї дає змогу швидко зняти стрес чи покращити емоційний стан, проте без розгляду психологічних аспектів людина може не усвідомлювати глибинних причин своїх проблем [17].

Отже, гармонійний розвиток психічного та психологічного здоров'я допомагає не лише справлятися з життєвими труднощами, а й краще розуміти

власні емоції, потреби та поведінкові механізми. Інтеграція двох підходів може забезпечувати комплексний підхід до благополуччя, що сприяє ефективному управлінню емоційним станом і формуванню цілісної, психологічно стійкої особистості [54].

Термін «психічне здоров'я» був офіційно запроваджений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у 1979 році. У Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні (від 27.12.2017 р.) зазначається, що психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, за якого людина здатна:

- реалізовувати власний потенціал;
- долати життєві труднощі та стресові ситуації;
- продуктивно працювати й робити корисний внесок у розвиток своєї спільноти [43].

Варто наголосити, що порушення психічного здоров'я негативно впливає на всі аспекти життєдіяльності людини, позбавляючи її можливості повноцінно реалізовувати фізичний, інтелектуальний і духовний потенціал, навіть за наявності достатніх внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

ВООЗ у своїх документах неодноразово підкреслювала фундаментальну роль психічного здоров'я у функціонуванні як окремої особистості, так і суспільства в цілому. Психічне здоров'я розглядається як базова передумова для здатності людини мислити, відчувати, взаємодіяти з іншими, працювати, заробляти на життя та отримувати задоволення від власної діяльності. Саме тому воно визначається як ключовий фактор життєздатності індивідів, соціальних груп і суспільства загалом. ВООЗ наголошує на важливості психосоціального підходу у вивченні детермінант психічного здоров'я. Цей підхід передбачає розгляд психічного неблагополуччя не лише як наслідку біологічних факторів, а як явища, тісно пов'язаного з соціальним контекстом життя людини – умовами її існування, міжособистісними відносинами, культурними нормами та правами людини. Таким чином, психічне здоров'я трактується як багатовимірне явище, що охоплює не тільки індивідуальні характеристики, а й соціальні бар'єри, економічні умови та екзистенційні

потреби людини [74].

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема впливу війни як одного з найпотужніших деструктивних чинників, що порушують психічну рівновагу особистості. Війна створює безпосередню загрозу життю людини, спричиняє втрати, насильство різних форм: політичне, військове, економічне, сексуальне та залишає тривалі психологічні наслідки. Саме тому питання збереження і відновлення психічного здоров'я в умовах воєнних дій набуває не лише медичного, а й соціально-гуманітарного значення [25].

У 2022 році ВООЗ опублікувала найбільший огляд психічного здоров'я за останні десятиліття, назвавши ситуацію «зростаючою кризою». Згідно з цим звітом, приблизно один мільярд людей у світі (12,5% населення) живе з психічними розладами, самогубства становлять понад 1% смертей, а психічні захворювання спричиняють 1 із 6 років, прожитих із непрацездатністю. ВООЗ закликала до термінових змін у підходах до психічного здоров'я, наголошуючи, що збереження статус-кво є неефективним. Додатково, пандемія COVID-19 значно загострила проблему психічного здоров'я, вплинувши на мільйони людей, економіку, систему охорони здоров'я, освіту та довкілля. У перший рік пандемії рівень депресії та тривожних розладів у світі зріс на 25%, а перебування на карантині та соціальна ізоляція стали причинами загострення психічних проблем. Приблизно 10% світового населення після пандемії продовжували відчувати психологічний дистрес, при цьому особливо вразливими групами виявилися жінки, молодь, особи з попередніми психічними або фізичними захворюваннями та представники соціальних меншин [74].

Психологічне здоров'я є важливим чинником стійкості особистості до стресових навантажень і професійних викликів. Одним із найсерйозніших ризиків його порушення є емоційне вигорання, що виникає після тривалого психоемоційного напруження, перевантаження та недостатньої саморегуляції. Нестача ресурсів для відновлення внутрішньої рівноваги може призводити до зниження професійної ефективності, емоційного виснаження та втрати

мотивації. Отже, збереження психологічного здоров'я є головним та ключовим засобом профілактики вигорання, особливо у професіях, пов'язаних із високим рівнем міжособистісної взаємодії, зокрема у майбутніх психологів. Синдром емоційного вигорання розглядається як складне психологічне явище, що формується в результаті тривалого впливу хронічних стресових чинників і надмірного емоційного навантаження, пов'язаного з професійною діяльністю. Він проявляється поступовим виснаженням внутрішніх ресурсів людини, зниженням мотивації, байдужістю до виконуваних обов'язків і відчуттям емоційного спустошення [28].

Психологічне благополуччя – це не статичний стан, а динамічний процес, що змінюється під впливом особистого досвіду, зовнішніх обставин та особливостей життєвого шляху. Його підтримка та розвиток є критично важливими для майбутніх психологів, які в майбутньому самі стануть опорою для тих, хто пережив травматичний досвід війни [3].

Людина є складною біопсихосоціальною системою, у якій здоров'я охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів. Перш за все, фізичне здоров'я передбачає належне функціонування всіх органів і систем організму, що є основою життєдіяльності та фізичного розвитку особистості. Якщо внутрішні органи працюють без збоїв, людина відчуває фізичний комфорт, що є передумовою загального благополуччя. Крім того, соматичне здоров'я розглядається як сукупність позитивних біологічних характеристик особистості, включаючи працездатність, тривалість життя та здатність до репродукції [6].

Психічне здоров'я є важливою складовою, що забезпечує злагоджену роботу всіх психічних функцій людини, підтримує гармонію у внутрішньому світі та сприяє адекватному сприйняттю реальності. Воно визначає, наскільки ефективно людина здатна адаптуватися до умов середовища, контролювати свої емоції та вибудовувати поведінкові стратегії. Окрім цього, соціальне здоров'я відображає здатність індивіда взаємодіяти з суспільством, приймати соціальні норми та цінності. Людина, яка має високий рівень соціального

здоров'я, демонструє толерантність, відповідальність, активність і здатність до конструктивної комунікації [9].

Важливе значення має духовне здоров'я, що передбачає прагнення до саморозвитку, усвідомлення власної ролі у світі та здатність формувати систему цінностей. Психологічний аспект духовності проявляється через психічні процеси, що є механізмом реалізації внутрішніх переконань і моральних принципів. Дослідження у сфері філософії та психології дозволяють визначити психічне здоров'я як стан, що забезпечує оптимальну взаємодію людини з навколишнім світом, сприяє її ефективності в навчанні, професійній діяльності та повсякденному житті [30].

На думку К. Ясперса, психічно здорова особистість характеризується низкою основних ознак, серед яких – здатність зосереджувати увагу на певному об'єкті, зберігати й відтворювати інформацію, послідовно й логічно аналізувати отримані дані, а також адекватно орієнтуватися у просторі та часі. Ці властивості, за Ясперсом, свідчать про цілісність психічних процесів і гармонійне функціонування свідомості. Останнім часом психологи все більше наголошують, що повноцінний розвиток особистості значною мірою залежить від психологічного здоров'я [30].

Різні дослідники трактують психологічне здоров'я по-різному. Наприклад, Р. Ассаджолі визначає його як баланс між різними аспектами особистості, а С. Фрайберг – як рівновагу між потребами індивіда та вимогами суспільства.

Поняття «психічне здоров'я» вперше було зафіксовано в 1969 році у роботі Н. Бредбурна. Він формулював це поняття і відмежовував його від терміна "ментальне здоров'я" (mental health). Після виходу роботи «The structure of psychological well-being» [59] з'явилося відразу кілька 12 напрямків у дослідженні здоров'я (Diener, Czapinski, Riff та ін), в рамках яких абсолютно чітко оформилося два різні поняття: психічне здоров'я та суб'єктивне здоров'я. У своїх наукових працях Н. Бредбурн представив структурну модель психічного здоров'я, у межах якої це явище тлумачиться як динамічний баланс

між двома типами афектів – позитивним і негативним. На думку дослідника, психічне благополуччя досягається тоді, коли перевага належить позитивним емоційним станам, що виникають унаслідок задоволення, радості, ентузіазму чи інших приємних переживань. Водночас негативний афект формується під впливом подій, які викликають смуток, розчарування, тривогу чи емоційне напруження. Таким чином, психічне здоров'я розглядається як результат постійної взаємодії та врівноваження цих двох полюсів емоційного досвіду.

Дослідження "психічного здоров'я" в англomовній літературі часто зустрічається поряд з поняттям "дослідження щастя". І. Бонівелл підкреслює, що поняття суб'єктивного здоров'я часто використовується в науковій літературі як синонім терміну «щастя». Дослідниця виділяє три основні причини зростання інтересу до вивчення особистісного добробуту:

- у багатьох країнах досягнуто такого рівня економічного та соціального розвитку, коли головним завданням стає не виживання чи економічні показники, а покращення якості життя людей;
- посилення тенденцій до індивідуалізму робить особисте щастя ключовою цінністю;
- розроблено та апробовано низку надійних і валідних методів оцінки добробуту, що дозволило перетворити цю сферу на серйозну, визнану наукову дисципліну [57].

Отже, зростання зацікавленості у дослідженні суб'єктивного здоров'я та добробуту відображає сучасну тенденцію розглядати психічне та емоційне благополуччя людини як невід'ємну складову якості життя. Визначення та вимірювання цього явища дозволяє не лише оцінювати рівень задоволеності життям, а й розробляти ефективні програми психопрофілактики, підтримки психологічної стійкості та професійного розвитку, що особливо актуально для молодих фахівців та студентської молоді. Таким чином, суб'єктивне здоров'я стає ключовим показником не лише індивідуального щастя, а й соціального прогресу та життєздатності суспільства загалом.

Дослідження психічного здоров'я привертало увагу багатьох

зарубіжних науковців. Зокрема, у теоретичних підходах Д. Біррена, Е. Бюлер, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, К. Юнга та М. Яходи цей феномен розглядався у контексті позитивного функціонування особистості. Інші дослідники, зокрема М. Лінч, К. Ріфф, П. Фесенко та Т. Шевеленкова, трактують психічне здоров'я як складну суб'єктивну категорію, що виражає загальний рівень задоволеності особистості власним життям. О.В. Гуляєва зосереджується на вивченні чинників і специфіки емоційного компоненту психічного здоров'я у студентів з обмеженими можливостями здоров'я [53].

О. Василевська зазначає, що психічне здоров'я забезпечує ефективне функціонування психічної діяльності, впливає на особливості перебігу пізнавальних процесів, а також на емоційну та вольову сфери особистості. Психологічне здоров'я, за її визначенням, охоплює соціальний, емоційний і духовний добробут, виступає основою для задоволення потреб в активному житті, досягненні особистих цілей і конструктивному спілкуванні з оточенням [8].

Т. Титаренко вважає, що однією з основних ознак психологічного здоров'я є внутрішня психологічна рівновага, яка забезпечує ефективне функціонування пізнавальної, емоційної та вольової сфер психіки. Вона підкреслює, що порушення особистісного розвитку виявляються через дисбаланс, втрату стабільності та труднощі в соціальній адаптації [50].

На думку Н. Яреми, ключовим елементом психологічного здоров'я є саморегуляція – усвідомлена здатність особистості контролювати свої сенсорні та перцептивні процеси, емоційні стани, мислення і поведінкові реакції [57].

Б. Барчі визначає психічну стійкість як ключову ознаку психологічно здорової особистості, що забезпечує здатність протидіяти зовнішньому впливу, ефективно долати труднощі та наполегливо досягати поставлених цілей [3].

Здоров'я є ключовим фактором, що визначає якість життя та ефективність діяльності людини. Його дослідження привертають увагу

фахівців з різних галузей науки, серед яких біологія, медицина, педагогіка, соціологія, психологія та інші дисципліни, що вивчають взаємодію людини із середовищем і факторами, що впливають на її життєдіяльність. Незважаючи на значний обсяг наукових досліджень, питання визначення поняття «здоров'я» досі залишається відкритим, а використання термінів «психічне» та «психологічне здоров'я», які є невід'ємними складовими загального здоров'я, часто трактується по-різному.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у 1948 році запропонувала класичне визначення: здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних ушкоджень. У 1984 році ВООЗ уточнила це визначення, підкресливши, що здоров'я слід розглядати як здатність людини або соціальної групи реалізовувати власні прагнення та задовольняти потреби, а також адаптуватися та змінюватися в процесі взаємодії з іншими людьми. Таке бачення підкреслює, що здоров'я є динамічним і розвивальним явищем, що потребує постійного підтримання та вдосконалення [74].

Сучасний підхід ВООЗ до визначення здоров'я акцентує увагу на повноцінному фізичному, психічному, духовному та соціальному благополуччі людини, а також на відсутності будь-яких фізичних або психічних дефектів. Цей підхід дозволяє розглядати здоров'я не як статичний стан, а як процес підтримки та розвитку життєвих ресурсів, що забезпечує гармонійну взаємодію індивіда з навколишнім світом.

Основна відмінність між психічним та психологічним здоров'ям полягає у тому, що перше зосереджене на окремих психічних процесах, тоді як друге стосується особистості в цілому. Психічне здоров'я визначає індивідуальні особливості когнітивної та емоційної сфери, такі як чутливість, емоційність, особливості мислення та характеру. Психологічне здоров'я, своєю чергою, охоплює здатність людини до саморозвитку, рефлексії та подолання життєвих труднощів [6].

Отже, психічне здоров'я – це динамічний стан, що забезпечує

гармонійну взаємодію людини із зовнішнім світом, а психологічне здоров'я сприяє особистісному розвитку та самореалізації. Людина, у якої виявлений високий рівень психічного та психологічного здоров'я, здатна ефективно функціонувати в соціумі, зберігати емоційну рівновагу та долати життєві труднощі без руйнівних наслідків для свого добробуту.

1.2. Критерії та чинники психологічного здоров'я особистості

Психологічне здоров'я – це складне багаторівневе явище, що відображає цілісну гармонію між тілесними, душевними та духовними аспектами особистості. Його основою є врівноваженість внутрішніх процесів – емоційних, вольових, інтелектуальних, соматичних, духовних і соціальних – а також узгодженість взаємодії людини з навколишнім світом. До основних проявів психологічного здоров'я належать внутрішній спокій, доброзичливість, емоційна рівновага, фізичне благополуччя, життєва енергія, позитивний настрій, доброта, відповідальність, творча самореалізація та усвідомлення сенсу життя. Це явище є основою особистісної стійкості й психологічного захисту людини в умовах соціальних, економічних, політичних і екологічних викликів та криз [3].

Критерії психічного здоров'я включають відсутність серйозних психічних розладів, гармонійний розвиток особистості відповідно до вікових норм, рівень соціальної адаптації та здатність успішно виконувати професійні й особисті завдання. Психічне здоров'я також визначається як стан душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію на навколишнє середовище [11].

На думку багатьох дослідників, психічне здоров'я значною мірою залежить від дотримання здорового способу життя. Щоденна фізична активність, раціональне харчування, здорові соціальні стосунки та відмова від шкідливих звичок сприяють збереженню психічної рівноваги. Негативний вплив на психічний стан можуть мати тривалий стрес, конфлікти, відсутність підтримки зі сторони оточення, недостатній відпочинок та надмірне

інформаційне перевантаження.

Відновленню психічного здоров'я сприяють фізичні вправи, оскільки вони допомагають понижувати рівень тривожності, покращувати когнітивні функції та виробляти навички саморегуляції. Дослідження показали, що рухова активність сприяє покращенню психоемоційного стану, активізує розумову діяльність та допомагає боротися зі стресом [1].

Психологічне здоров'я розглядають як результат соціалізації особистості та водночас як ключовий чинник її індивідуального розвитку. Процес соціалізації передбачає поступову адаптацію людини до суспільного середовища, що включає інтеграцію в соціум, формування самосвідомості, розвиток здатності до самоконтролю та набуття необхідних навичок для ефективної комунікації. Успішна адаптація до соціальних норм відбувається шляхом узгодження особистих переконань, цінностей та очікувань із загальноприйнятими суспільними стандартами [5].

Адаптаційний процес складається з двох рівнів: неусвідомленого (автоматичні поведінкові реакції) та усвідомленого (раціональне коригування поведінки відповідно до ситуації). Побудова стратегії взаємодії із середовищем залежить від зовнішніх соціальних регуляторів, таких як загальноприйняті норми, правила та очікування, а також від внутрішніх факторів – потреб, мотивації, особистісних цінностей та сенсожиттєвих орієнтацій. Разом ці елементи визначають цілі людини, критерії ефективної адаптації та прийнятні методи соціальної взаємодії [5].

Психологічні фактори, що впливають на адаптацію, включають особистісні риси, особливості обробки інформації, способи подолання труднощів та емоційно-поведінкові реакції. Високий рівень адаптованості є одним із ключових показників психологічного здоров'я. Він проявляється не лише в гармонійній взаємодії з навколишнім середовищем, але й у здатності зберігати емоційну рівновагу та запобігати негативним наслідкам для психіки.

Основою когнітивного оцінювання ситуацій є система індивідуальних цінностей, яка формується в процесі соціалізації. Вона визначає ставлення

людини до подій, її емоційні реакції та поведінкові моделі. Особливістю цієї системи є її здатність впливати на логіку сприйняття реальності: у разі значної суб'єктивної важливості певних переконань людина може або перебільшувати, або ігнорувати окремі аспекти інформації, що інколи призводить до її викривленого тлумачення [6].

А. Елліс звертає увагу на те, що гнучкість переконань є важливішою за їхній зміст. Він визначив тринадцять основних аспектів психологічного здоров'я, серед яких: автономність, здатність до соціальної взаємодії, толерантність, відсутність перфекціонізму, прийняття відповідальності за власні проблеми, науковий підхід до мислення та прагнення до самореалізації.

Сучасна гуманістично-екзистенційна психологія розглядає психологічне здоров'я та особистісну зрілість як взаємопов'язані поняття. К. Роджерс, А. Маслоу та А. Елліс визначають його як здатність людини адаптуватися до змін, прогнозувати наслідки своїх дій, а також реалізовувати свій потенціал. Важливими аспектами психологічного здоров'я є внутрішня свобода, що поєднує автономію та відповідальність за власні рішення, а також здатність підтримувати емоційну та соціальну рівновагу [48].

Аналізуючи критерії психологічного здоров'я, можна виокремити кілька ключових характеристик:

1. Відкритість до досвіду та гнучкість мислення – здатність приймати нову інформацію, переглядати переконання та адаптуватися до нових обставин.
2. Емоційна зрілість та самоприйняття – уміння визнавати власні сильні та слабкі сторони, уникати ідеалізації чи знецінення себе.
3. Здатність до самореалізації – прагнення до особистісного розвитку, вміння обирати найбільш відповідні шляхи реалізації власного потенціалу.
4. Гармонійні стосунки із суспільством – уміння взаємодіяти з іншими людьми, не втрачаючи власної ідентичності, та прийняття різноманітності думок.

5. Автономність та відповідальність – здатність самостійно приймати рішення та нести відповідальність за їхні наслідки [48].

На державному рівні було підкреслено, що навіть за найоптимістичнішого сценарію кожен п'ятий громадянин може зазнати негативного впливу війни на власне здоров'я. Причому це стосується не лише тих, хто від самого початку переживав сильний стрес, а й тих, хто спочатку демонстрував високу стійкість. Це пояснюється тим, що психологічні й фізичні ресурси людини мають свої межі й поступово виснажуються, що в перспективі може призвести до необхідності отримання професійної психологічної допомоги [32].

Згідно з визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це не тільки відсутність розладів, а стан внутрішньої рівноваги, що дозволяє людині справлятися зі стресовими ситуаціями, реалізовувати свій потенціал і продуктивно взаємодіяти із суспільством. Таке трактування поділяється більшістю науковців [74].

ВООЗ визначає низку ключових критеріїв психічного здоров'я, серед яких: усвідомлення людиною власної ідентичності та цілісності своєї особистості, стабільність емоційних реакцій у схожих ситуаціях, здатність критично оцінювати себе та свою діяльність, адекватність реакцій на зовнішні події, соціальна адаптивність, самоконтроль поведінки відповідно до суспільних норм, а також уміння планувати й реалізовувати життєві цілі. Дослідниця Н. В. Павлик додає до цього переліку ще й збереження основних функціональних можливостей організму, високу адаптивність до змін у соціальному та природному середовищі, а також підтримку відчуття соціального й емоційного благополуччя [32].

Основним фактором, що підриває психічне здоров'я людини, є стрес, особливо якщо він має тривалий характер. Навіть якщо стресові ситуації не здаються надзвичайно інтенсивними, їхній постійний вплив приводить до серйозних психологічних наслідків, наприклад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційні та поведінкові розлади. Найпоширенішими серед них

є тривожні стани (зокрема ПТСР), депресивні розлади й навіть тяжчі форми психічних порушень, такі як шизофренія.

Г. Олпорт визначає психологічно здорову особистість як таку, що має чітко сформоване «Я», здатна до емпатії, відкритості у вираженні емоцій, а також володіє внутрішньою гармонією. Він підкреслює, що людина, яка вільна від жорстких когнітивних обмежень та ригідних стереотипів, легше адаптується до життєвих змін і відчуває більше задоволення від життя [11].

Психологічне здоров'я не лише сприяє гармонійному розвитку особистості, а й дозволяє їй краще розуміти власні потреби, будувати конструктивні соціальні зв'язки та реалізовувати свій потенціал. У сучасному суспільстві воно стає ключовим фактором особистісного благополуччя та основою для ефективної взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Оскільки психіка людини багатоаспектна і має багато різноманітних виявів, то, відповідно, і психічне здоров'я людини включає в свою структуру багато елементів, які можуть розглядатися як складові структурні компоненти психічного здоров'я людини в цілому, або ж як окремі його види. На думку дослідників Л. Карамушки, М. Андрос, дані види можна класифікувати за кількома ознаками [27]:

а) за ознакою психічної активності людини:

- пізнавальне – вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію;
- емоційне – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої емоції і почуття;
- практичне – здатність усвідомлювати свої потреби й інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх;

б) за ознакою спрямованості активності людини:

- особистісне – відчуття та прийняття себе як особистості (на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо);
- соціальне – здатність адекватно розуміти та будувати стосунки з соціальним оточенням (сім'єю, друзями, колегами, колективом тощо) [27].

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

- емоційна стійкість (здатність справлятися з емоційними стресами та турботами, реагувати на них конструктивно, а не допускати, щоб емоції переважали над раціональними рішеннями);
- психологічна стійкість (здатність переживати негаразди, труднощі та життєві випробування без серйозних розладів психіки, зберігаючи здатність до функціонування й адаптації);
- соціальна адаптація (вміння встановлювати та підтримувати стосунки з іншими людьми, а також входити в соціальні групи та спільноти, дотримуючись соціальних норм і цінностей);
- психічна гнучкість (гнучкість у розумінні, прийнятті й адаптації до нової інформації і життєвих ситуацій, що допомагає розвивати креативність та аналітичні навички);
- самосвідомість (здатність розуміти свої власні почуття, думки та переконання, а також вміння раціонально оцінювати себе та свої можливості);
- позитивна самоконцепція (уявлення особистості про себе, яке підтримує позитивне відношення до себе, допомагаючи відчувати себе цінною та здатною до саморозвитку);
- здатність до розв'язання проблем (аналіз ситуацій та розробка конструктивних стратегій для вирішення труднощів і викликів) [11].

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

Продовжуючи аналіз висловлених думок дослідників стосовно компонентів психічного здоров'я, слід відзначити, що в психологічному термінологічному контексті вони виділяють такі елементи: усвідомлення та відчуття неперервності, стабільності й ідентичності фізичного та психічного «Я»; почуття стабільності й ідентичності емоційних відчуттів у подібних

ситуаціях; критичність до власної особистості та психічної діяльності, а також до результатів цієї діяльності; адекватність психічних реакцій за силовими та частотними параметрами впливів навколишнього середовища, соціальних умов і ситуацій; здатність контролювати свою поведінку відповідно до соціальних норм (правил, законів); здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати заплановані цілі; здатність адаптувати свій спосіб поведінки відповідно до змін у життєвих обставинах і ситуаціях [2].

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

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

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

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

- За ситуативної реакції демобілізації, особистість може відчувати

втрата мотивації та інтересу до досягнення цілей, схильність до пасивності та відмови від активної участі у житті. Людина уникає участі в будь-яких сферах діяльності, крім обов'язкових, які суспільство контролює. Рівень продуктивності низький, що призводить до душевного дискомфорту, відчуття образи, роздратування та відчуження, особистість стає відчутно відокремленою від навколишнього світу.

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

– Ситуативна реакція дезорганізації проявляється у втраті орієнтації та порушенні структури життєвого простору, може супроводжуватися хаосом у власному житті та взаєминах з оточуючим середовищем. Центальною особливістю є тривожність, яка викликає різноманітні фізичні розлади, такі як стреси, проблеми з кров'яним тиском і вегетативними функціями, а також зміни в режимі сну [2].

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

Таким чином, психічне здоров'я особистості є комплексним явищем, що включає в себе різноманітні аспекти функціонування психіки. Різні автори виділяють складові цього явища, такі як емоційний стан, відсутність психічних розладів, адекватність реакцій на оточуюче середовище та здатність до саморегуляції. Психічне здоров'я розглядається на різних рівнях, включаючи зовнішній, що виявляється у відсутності ознак захворювання, та внутрішній, що включає суб'єктивний досвід особистості. Існують різноманітні підходи до визначення психічного здоров'я, і вони залежать від того, які аспекти вважаються ключовими для розуміння цього поняття [13].

Дослідження психічного здоров'я стає особливо актуальним у

сучасному світі, де високий рівень стресу, соціальних труднощів та нестабільності може впливати на психічний стан особистості. Врахування цього аспекту стає важливим завданням, оскільки психічне здоров'я визначає здатність людини адаптуватися до викликів оточуючого світу й ефективно функціонувати в суспільстві.

1.3. Чинники збереження психологічного здоров'я у майбутніх психологів

Психологічне здоров'я майбутніх психологів є важливим чинником їхньої професійної підготовки, адже саме вони у своїй подальшій діяльності надаватимуть підтримку та допомогу людям у кризових ситуаціях. Збереження психологічного здоров'я студентів психологічних спеціальностей залежить від сукупності внутрішніх та зовнішніх чинників, що впливають на їхній емоційний стан, стресостійкість та загальне благополуччя [9].

І. Ващенко, досліджуючи структуру психічного здоров'я, виокремлює три ключові складові його збереження: вольовий аспект, що проявляється у наявності внутрішньої сили волі до самозбереження; пізнавальний аспект, пов'язаний зі здатністю до самопізнання та самоаналізу власного стану; та інформаційний аспект, який охоплює знання про природу особистості, її здоров'я та внутрішні процеси [9]. Вчений також визначає критерії сформованості здатності до збереження власної особистості, що одночасно свідчить про наявність психологічного здоров'я: обізнаність у питаннях здорового способу життя, усвідомлення відповідальності за власний стан і його вплив на соціум, відсутність шкідливих звичок і залежностей, знання та дотримання гігієнічних норм, активна позиція у збереженні здоров'я, достатній рівень мотивації до покращення якості життя, інтернальний локус контролю, а також пріоритетне ставлення до здоров'я серед інших життєвих цінностей.

Науковці Н. Лакосіна та Г. Ушакова внесли важливий вклад у розуміння психічного здоров'я, визначаючи ряд критеріїв, які вони вважають

ключовими. Згідно їхнього підходу, психічне здоров'я характеризується такими аспектами [2]:

- причинна обумовленість, необхідність і впорядкованість психічних явищ (заснована на логіці та послідовності психічних процесів, що відображають здатність розуміти й усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки);
- зрілість почуттів, відповідна віку людини (акцентується на адекватності та розвитку емоційної сфери, яка відповідає віковим характеристикам);
- постійність місця проживання (зазначає важливість стабільності та постійності у житті особистості);
- гармонія між відображенням обставин дійсності та відношенням людини до неї (вказує на важливість узгодженості між сприйняттям світу та особистісними оцінками);
- критичний підхід до обставин життя (підкреслює необхідність об'єктивності й аналітичного ставлення до навколишнього середовища);
- самокерування у відповідності до соціальних норм (підкреслює важливість відповідальності й адаптабельності в соціальному оточенні);
- адекватність реакцій на суспільні обставини (зазначає важливість взаємодії з соціальним середовищем та адекватності реакцій на нього) [2].

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

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

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

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

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

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

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

- соціальне здоров'я: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес

до оточуючого світу, адаптація (рівновага) до фізичного та соціального середовища; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці [19].

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

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

Варто зауважити, що в наукових дослідженнях готовність особистості розглядають як складне, багаторівневе, багатокомпонентне та динамічне явище. Науковці у різних галузях психології визначають від двох до шести основних компонентів у структурі готовності особистості. У зв'язку з цим, виникає необхідність виявити основні компоненти готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я [48].

Здійснюючи аналіз психології здоров'я, Г. Нікіфоров та Н. Ходирєва виділили три основні категорії психологічних чинників, що мають взаємозв'язок із станом здоров'я та виникненням захворювань: незалежні фактори, передавачі та мотиватори [48].

Незалежні фактори включають різноманітні аспекти, такі як особистісні риси, певні моделі поведінки, когнітивні здібності, а також демографічні та соціальні ресурси, що належать конкретній особі. В цій категорії особливу увагу приділяють особистісним властивостям, таким як оптимізм, сила волі та витривалість. Основними поняттями в цьому контексті є «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «якість життя» та «здорова поведінка». Соціальне середовище, зокрема в університетському колективі, сприяє підтриманню здорового способу життя. Також важливим є вплив родини та виховання в сім'ї, адже відносини між батьками і дітьми визначають спосіб життя та стан здоров'я [48].

Друга категорія психологічних факторів, що впливають на здоров'я, є передавальними та визначає специфічну поведінку, викликану реакцією на різні стресові ситуації. Ця група включає чотири ключові аспекти. Перший – це спосіб переживання та регулювання проблем і стресорів, включаючи саморегуляцію. Другий – вживання або зловживання речовинами, що розглядається в психології здоров'я як одна з стратегій подолання та регуляції зовнішніх стресорів або внутрішніх проблем, але із можливими негативними наслідками для здоров'я. Третій фактор включає фізичну активність у повсякденному житті, фізичні вправи, здорове харчування, особисту гігієну та самозбережувальну поведінку загалом. Четвертий аспект – дотримання правил для підтримання здоров'я, таких як проведення профілактичних обстежень, регулярний гігієнічний догляд за ротовою порожниною, контроль ваги, збільшення фізичних навантажень і виконання лікувальних процедур [48].

Третя група факторів, що впливають на психічне здоров'я, включає мотиватори, особливо стресори. Суттєвою особливістю стресу як мотиватора є те, що він ініціює взаємодію з іншими чинниками. Під впливом стресорів спрацьовують різноманітні індивідуальні механізми для подолання ситуацій. Різноманіття динамічно взаємодіючих факторів передбачає різні результати, такі як збереження здоров'я, виникнення нездужань, розлади або хвороби [48].

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

- 1) Позитивні відносини з оточуючими – включає в себе елементи довіри, турботи та емпатії в міжособистісних відносинах;
- 2) Автономність – означає незалежність від соціального тиску, саморегуляцію та здатність дотримуватися власних переконань;
- 3) Компетентність управління середовищем – включає в себе почуття контролю, вміння обирати та створювати ситуації, що відповідають власним потребам і цінностям;
- 4) Наявність життєвих цілей;
- 5) Особистісний ріст – визнання власної здатності реалізувати

особистісний потенціал та самореалізація;

6) Самоприйняття – позитивне ставлення до себе та свого минулого [2].

Науковці В. Штифурак і О. Шпортун у монографії «Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості» зазначають, що у кожної людини існують внутрішні резерви, які дозволяють їй ефективно реагувати на труднощі, долати виклики та перешкоди. Тому, керуючись знанням і використовуючи ці внутрішні ресурси, кожен може успішно протистояти високому рівню стресу та психологічному тиску оточення. Психологи виділяють чотири основні стратегії подолання труднощів [50]:

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

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

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

- соціально-психологічне подолання може здійснюватися через громадську підтримку (групи самопомоги, громадські організації), підтримку від близьких (родини, друзів) або за допомогою фахівців (соціальних працівників, психологів, психотерапевтів) [50].

У статті «До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості» О. Москаленко та І. Блохіна наголошують, що толерантність до невизначеності може сприяти збереженню психологічного здоров'я особистості. Це проявляється у здатності особистості [42]:

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

- опиратися відсутності логіки в інформації;

- сприймати нові, невідомі та ризиковані ситуації як стимулюючі;

- організовувати себе та використовувати дієву соціально-психологічну установку в умовах складної ситуації;
- відчувати та виробляти позитивні емоції в неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх як виклик, а не загрозу;
- готовність адаптуватись до невизначеної ситуації та використовувати наявні можливості [42].

І. Толкунова, О. Гринь, І. Смоляр, О. Голець розглядають питання спілкування та взаємин особистості в контексті психології здоров'я людини. Вони визнають, що це можливо за умови існування ряду ключових факторів, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я [19]:

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

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

адекватної самооцінки, і навпаки.

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

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

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

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

професійною навичкою психолога, але й основною рисою здорової особистості. Розрізняють такі форми емпатії, як співпереживання (відчуття тих самих емоційних станів, що й у іншої людини через ототожнення з нею) і співчуття (переживання власних емоцій у зв'язку з почуттями іншої особи). Важливо відзначити, що емпатійна здатність зазвичай зростає з власним життєвим досвідом [19].

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

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

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

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

- формування системи власних цінностей включає в себе осмислення особистих переконань, ідеалів і важливих життєвих пріоритетів, що

слугуватиме мотивацією для відповідального ставлення до власного благополуччя;

– практичне застосування тренінгів збереження здоров'я. Майбутні психологи повинні отримати базове знання щодо різноманітних методик і технік тренінгів збереження здоров'я. Це може включати в себе вивчення різних видів медитацій, технік стресового менеджменту, фізичних вправ, релаксації тощо. В умовах штучно створеної ситуації, такої як групова дискусія чи рольова гра, студенти активно взаємодіють з іншими учасниками, зосереджуючись на опануванні необхідних знань, навичок та вмінь, пов'язаних із збереженням психічного здоров'я. В цьому процесі вони навчаються адаптувати свою поведінку до зміни зовнішніх умов, а також формувати установки, які є важливими для успішної професійної діяльності. Окрім того, майбутні психологи повинні навчитися ефективно оцінювати результати тренінгових програм і адаптувати їх у відповідності до власних потреб [19].

Воєнний стан в Україні став одним із найсерйозніших викликів для психологічного здоров'я громадян, особливо для студентів, які перебувають у процесі професійного та особистісного становлення. Майбутні психологи, з однієї сторони, самі зазнають потужного психоемоційного навантаження через умови війни, а з іншого – готуються до роботи в умовах підвищеної психологічної напруги, що вимагає від них особливої стресостійкості та професійної зрілості. Воєнний стан супроводжується постійним відчуттям небезпеки, що провокує пролонгований стресовий стан. Навіть ті студенти, які не перебувають у зоні активних бойових дій, можуть зазнавати психологічного тиску через тривожні новини, страх за життя близьких, нестабільність майбутнього та загальну невизначеність. Це може спричинити розвиток таких станів, як хронічна тривожність, депресивні розлади та синдром емоційного вигорання. Для майбутніх психологів, які вже під час навчання починають працювати з травматичними історіями інших людей, накопичення власного стресу може стати серйозною загрозою для їхньої професійної спроможності.

Однією з ключових психологічних потреб людини є почуття безпеки, яке забезпечує внутрішню стабільність та впевненість у взаємодії зі світом. За словами східних науковців, психологічна безпека розуміється як відчуття захищеності та свободи особистості, вільне від тривоги та страху. Це явище має комплексний характер, включає ситуативні, прогножуючі та оцінні емоційні переживання і формується на основі індивідуального досвіду, сприйняття сигналів безпеки, їх інтерпретації та уявлень про майбутнє. Дослідження показують, що дефіцит почуття безпеки може стати причиною розвитку різноманітних негативних емоційних станів, серед яких панічні реакції, тривога, депресивні симптоми та інші прояви психоемоційного дисбалансу. Таким чином, психологічна безпека виступає фундаментальним компонентом психічного здоров'я та стабільного функціонування особистості. Воєнний стан суттєво підриває цю базову потребу, що може спричиняє емоційну нестабільність, підвищену дратівливість, почуття безнадійності та вразливості. Майбутні психологи, які мають навчатися в атмосфері довіри, професійного розвитку та підтримки, змушені адаптуватися до умов, у яких постійно доводиться бути наготові до нових загроз. Це ускладнює їхню здатність до ефективного навчання та саморозвитку [42].

Враховуючи всі виклики, спричинені війною, для збереження психологічного здоров'я майбутніх психологів необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає такі заходи:

- Розвиток навичок саморегуляції (медитації, тілесні практики, дихальні техніки, когнітивно-поведінкові стратегії для зниження стресу).
- Організація психологічної підтримки в університетах (створення груп психологічної взаємодопомоги, регулярні консультації з фахівцями, навчання навичкам подолання стресу).
- Забезпечення безпечного освітнього середовища, навіть у дистанційному форматі, шляхом створення комфортної атмосфери підтримки та довіри.
- Соціальна підтримка та інтеграція переселенців у студентське

середовище через групову терапію, наставництво, програми адаптації.

- Підвищення усвідомленості щодо професійного вигорання та розробка програм його профілактики серед студентів-психологів.
- Впровадження кризового консультування для студентів, які особисто пережили травматичний досвід війни [42].

Вчасне впровадження механізмів психологічної підтримки та навчання студентів навичкам саморегуляції зменшує негативний вплив війни на їхнє ментальне здоров'я та забезпечує їхню ефективну професійну підготовку в умовах тривалої кризи.

Однією з важливих психологічних передумов самозбереження майбутніх психологів є мотивація, яка входить до структури самозбережувальної поведінки особистості. Багато дослідників, визнаючи ключову роль сформованої мотивації до самозбереження у професійному становленні фахівця, наголошують на тому, що ця мотивація формується під впливом спеціально організованих, цілеспрямованих дій, ґрунтується на усвідомлених мотивах, підсилюється свідомістю та потребує вольових зусиль, будучи орієнтованою на досягнення значущих життєвих цілей [47]. О. Василенко та Н. Калинюк підкреслюють, що для підвищення рівня мотивації до збереження здоров'я необхідно забезпечити майбутніх психологів вичерпною інформацією про ефективні методи самозбереження, а також акцентувати увагу на соціальній важливості цього процесу. Згідно з їхньою позицією, формування стабільної позитивної мотивації до збереження здоров'я має відбуватися через створення в суспільстві атмосфери сприятливого ставлення до здорового способу життя, а також активне залучення засобів масової інформації та інших ресурсів для поширення актуальної та просвітницької інформації [48].

Конкретизуючи психологічні чинники, що сприяють розвитку та збереженню психологічного здоров'я, слід особливу увагу приділяти формуванню у майбутніх психологів рефлексивності як важливої складової самозбереження. Процес рефлексії дозволяє оцінити власний психічний стан,

усвідомити внутрішні ресурси та слабкі сторони, а також стимулює до внесення змін, спрямованих на покращення психічного благополуччя. Багато наукових досліджень підтверджують, що рефлексія є проявом самосвідомості, що включає усвідомлений аналіз власних думок, почуттів і переживань. Таким чином, розвиток рефлексивних умінь формує основу для самостійного підтримання та вдосконалення психічного здоров'я майбутніх фахівців у сфері психології.

За словами О. Шевцової та О. Сорокіної, до найбільш ефективних методів розвитку рефлексивних навичок належать: аналіз типових проблемних ситуацій (кейс-метод), інтерактивні форми навчання, порівняльний аналіз текстів інтелектуальної культури з рефлексивною метою, розв'язання спеціально розроблених рефлексивних задач, супервізії та моделювання психологічних ситуацій. Впровадження цих інноваційних підходів у освітній процес сприяє формуванню професійно значущих навичок і підвищує готовність студентів до ефективної діяльності в психологічній сфері [48].

О. Цільмак визначає рефлексивність як інтелектуально-професійну якість психолога-консультанта. Наявність цієї якості дозволяє майбутньому фахівцю здійснювати самопізнання, аналізувати власні стани, здібності, поведінку, емоції та почуття. Водночас, розвиток інтелектуальних і особистісних ресурсів спеціаліста значною мірою впливає на успішність його професійної діяльності та ефективність роботи з клієнтами [50].

Серед основних причин емоційного дискомфорту у студентів можна виділити проблеми в спілкуванні з викладачами, одногрупниками та близькими людьми (батьками, друзями), а також соціально-економічні труднощі. Окрім того, слід зауважити, що причини психологічних проблем студентів мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Однією з таких причин є деперсоналізація свідомості молоді через вплив масової пропаганди споживацького способу життя, що призводить до хибного відчуття самостійності. Іншим чинником є вплив індивідуалізму, який спричиняє

внутрішню самотність, емоційну напругу та непевність у майбутньому. В результаті цього відбувається порушення взаєморозуміння не тільки з батьками, але й з одногрупниками. Існують також проблеми соціальної незахищеності та матеріальних труднощів, що впливають на психологічне здоров'я студентів. Однією з основних проблем є втрата традиційних моральних орієнтирів та примітивізація соціального мислення [50].

Тому викладачі повинні бути обізнані з основними психологічними проблемами студентів, щоб уникнути образ та підтримати їх на шляху самореалізації, забезпечуючи гідність і професіоналізм у взаємовідносинах.

Що стосується критеріїв психологічного здоров'я, то доцільно застосовувати комплексний підхід, який охоплює різні прояви психічного здоров'я, такі як психічні стани, процеси та властивості, ступінь саморегуляції особистості. Серед основних критеріїв важливе місце займають гармонійність, інтегрованість особистості, а також орієнтація на саморозвиток, духовність і гуманістичні цінності.

Ю. Таймасовим було уточнено критерії сформованості готовності молодих спеціалістів до самозбереження в межах професійної діяльності, що систематизують результати дослідження структурних компонентів психологічного здоров'я майбутніх психологів [50].

Виокремлено чотири ключові компоненти:

- 1) Мотиваційно-ціннісний компонент, який відображає рівень сформованості мотивації до самозбереження, визнання здоров'я та життя найвищими цінностями, а також поєднання професійного обов'язку з відповідальним ставленням до підтримки власного благополуччя;
- 2) Когнітивний компонент, що характеризується ступенем засвоєння майбутнім фахівцем професійно релевантних знань, необхідних для реалізації самозбережувальної поведінки;
- 3) Операційно-діяльнісний компонент, який проявляється у сформованості виконавських, комунікативних, управлінських та

аналітико-рефлексивних навичок, що забезпечують здатність до збереження психічного здоров'я;

- 4) Рефлексивно-оцінний компонент, який визначає рівень здатності особистості до самоосвіти, саморозвитку та критичного осмислення власного досвіду з метою ефективної реалізації самозбереження [50].

Розглядаючи компоненти психологічного здоров'я – позитивне самовідношення, рефлексію та потребу в саморозвитку – необхідно звернути увагу на їх взаємозв'язок і динамічну взаємодію. Позитивне самовідношення є основою для розвитку продуктивної рефлексії, яка сприяє саморозвитку. Це дозволяє підкреслити, що самовідношення, рефлексія та саморозвиток взаємно підтримують один одного та є важливими складовими психічного здоров'я [50].

Висновки до розділу 1

У розділі 1 був проведений теоретичний аналіз поняття «психологічне здоров'я» у науковій літературі, визначення критеріїв та чинників психологічного здоров'я особистості та проаналізовані та наведені чинники збереження психологічного здоров'я у майбутніх психологів.

1. У науково-психологічній літературі поняття «психологічне здоров'я» визначається як стан внутрішньої гармонії особистості, при якому вона здатна ефективно функціонувати в різних сферах життя, долати стреси та адаптуватися до змін. Психологічне здоров'я не є статичним явищем, а процесом, що включає в себе постійний розвиток і самовдосконалення, що залежить від внутрішніх і зовнішніх факторів. У різних психологічних моделях поняття психологічного здоров'я розглядається через призму гармонійності особистості, її здатності до саморегуляції та інтеграції в соціум, а також через наявність високих моральних і гуманістичних цінностей.

2. Ключовими критеріями психологічного здоров'я є баланс між фізичним, емоційним і соціальним благополуччям, а також здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи внутрішню

стійкість. Серед основних чинників психологічного здоров'я можна виділити соціальний інтерес, активну життєву позицію, саморозвиток та гармонійні міжособистісні стосунки. Важливими чинниками є також здатність до рефлексії та позитивне самовідношення, які є основою для самореалізації і розвитку.

3. Важливими аспектами психологічного здоров'я є внутрішня свобода, що поєднує автономію та відповідальність за власні рішення, а також здатність підтримувати емоційну та соціальну рівновагу. Аналізуючи критерії психологічного здоров'я, можна виокремити кілька ключових характеристик:

- Відкритість до досвіду та гнучкість мислення – здатність приймати нову інформацію, переглядати переконання та адаптуватися до нових обставин.
- Емоційна зрілість та самоприйняття – уміння визнавати власні сильні та слабкі сторони, уникати ідеалізації чи знецінення себе.
- Здатність до самореалізації – прагнення до особистісного розвитку, вміння обирати найбільш відповідні шляхи реалізації власного потенціалу.
- Гармонійні стосунки із суспільством – уміння взаємодіяти з іншими людьми, не втрачаючи власної ідентичності, та прийняття різноманітності думок.
- Автономність та відповідальність – здатність самотійно приймати рішення та нести відповідальність за їхні наслідки.

4. У результаті аналізу наукових джерел визначено чинники збереження власного психічного здоров'я майбутніх психологів, які є важливим аспектом їхньої професійної підготовки, а саме:

- розвиток саморефлексії, самосвідомості та самопізнання полягає у вивченні студентами своїх власних емоцій, думок і реакцій на різні ситуації, умінні самотійно оцінювати свої власні потреби, визначати фактори стресу та вибирати засоби релаксації; збереження балансу між навчанням і особистим життям передбачає збалансований розподіл часу між навчанням і

відпочинком, який допоможе уникнути стресу та виснаження, дозволить відводити час для спілкування з родиною та друзями, самостійного навчання, читання, розвитку власних інтересів і хобі;

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

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

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

Особливо важливим є збереження психологічного здоров'я в професійній діяльності майбутніх психологів, оскільки ця професія передбачає високий рівень емоційних і психологічних навантажень. Студенти, які готуються до цієї діяльності, повинні розвивати здатність до самоконтролю, мати стійкість до стресів і бути готовими до постійного самовдосконалення. Для збереження психологічного здоров'я важливо також враховувати фактори, такі як підтримка соціального середовища, ефективні методи стрес-менеджменту, а також професійну етику і моральні цінності, що сприяють підтримці психологічної рівноваги.

Отже, психологічне здоров'я є комплексним поняттям, яке вимагає уваги до численних внутрішніх і зовнішніх чинників. Збереження цього здоров'я у майбутніх психологів потребує створення сприятливих умов для розвитку особистості, підтримки психологічної стійкості та впровадження профілактичних заходів, що сприятимуть зменшенню стресових факторів і покращенню загального психічного стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження чинників збереження психологічного здоров'я студентів-психологів

Для емпіричного дослідження чинників збереження психологічного здоров'я студентів-психологів було обрано чотири основні методики, що дозволяють дослідити рівень емоційного вигорання та психічні стани студентів, зокрема їхню стійкість до стресу і загальний психічний стан. Ці методики є важливими для оцінки якості психологічного здоров'я майбутніх фахівців у галузі психології, оскільки професія психолога передбачає високий емоційний та психічний стрес, що може впливати на їхнє психіологічне благополуччя.

Перша методика, що була використана в дослідженні, – це Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Гринберга (додаток А) [27]. Емоційне вигорання є одним з найбільш поширених явищ серед студентів, які перебувають під постійним психоемоційним навантаженням. Мета полягає у тому, щоб дослідити рівень емоційного вигорання - низький, середній та високий. Анкета містить 10 запитань, що дозволяють дослідити наявність у респондентів відчуття підвищеної відповідальності, тривожності, незадоволення собою, а також стану знесилення та дефіциту енергії.

Друга методика – це «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком, яка дає змогу визначити основні психічні стани студентів, такі як рівень тривожності, депресії, агресії та інших важливих емоційних і психічних характеристик. Ця методика дозволяє глибше зрозуміти, як студенти-психологи переживають стресові ситуації та які психічні ресурси вони використовують для збереження психологічного здоров'я. Вона також сприяє визначенню рівня психічної стабільності та здатності студентів контролювати свої емоції в різних ситуаціях [26].

Третя методика для дослідження показника самозбереження поведінки особистості: методика «Рівень самоконтролю» (М. Снайдер) [27].

Четверта методика, що називається «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)), розроблена J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld та E.S. Becker, містить 9 тверджень та передбачає використання 4-бальної оціночної шкали. Ця методика дозволяє визначити орієнтованість ментального здоров'я в позитивному напрямку, що є важливим, оскільки вона позитивно впливає на життєву активність особи, допомагаючи зберігати стресостійкість і налагоджувати соціальні контакти, на відміну від «негативного психологічного здоров'я».

В емпіричному дослідженні брали участь 60 студентів-психологів. Студенти були проінформовані про мету та завдання дослідження, їх участь була добровільною, а також гарантована анонімність і конфіденційність отриманих даних.

Процес збору даних проводився за допомогою опитувальника гугл, де майбутні психологи могли заповнити анкети в комфортних умовах без відволікань. Перш ніж перейти до заповнення анкет, респондентам було надано пояснення щодо методик, що використовуються, і про важливість їх чесних відповідей.

Після завершення заповнення анкет дані були проаналізовані.

Під час аналізу даних були виявлені деякі кореляції між високим рівнем емоційного вигорання, підвищеним рівнем тривожності та депресії, а також зниженням соціальної активності і комунікабельності. Ці результати свідчать про важливість ранньої діагностики емоційного вигорання та необхідність впровадження заходів щодо підтримки психологічного здоров'я майбутніх психологів.

На основі результатів дослідження було зроблено висновки про стан психологічного здоров'я студентів-психологів та визначено основні чинники, що можуть впливати на збереження їхнього психічного благополуччя. Виявлені проблеми, пов'язані з емоційним вигоранням та низьким рівнем

стресостійкості, акцентували необхідність впровадження психокорекційних та психопрофілактичних заходів для майбутніх психологів, які знижуватимуть ризики виникнення проблем з психологічним здоров'ям у них в подальшому.

Отже, організація емпіричного дослідження включала ретельний вибір методик, чітку структуру дослідження та аналіз отриманих даних, що дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо чинників збереження психологічного здоров'я студентів-психологів.

Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Гринберга використовується для визначення рівня емоційного вигорання серед учасників дослідження, зокрема серед студентів, які можуть бути піддані значному психоемоційному навантаженню. Вона дозволяє виявити наявність симптомів вигорання, оцінити його інтенсивність і стадії, що дає змогу зрозуміти, наскільки високий рівень стресу або емоційного виснаження переживають учасники. Ця методика є важливою, оскільки дозволяє вчасно виявляти проблеми, пов'язані з емоційним вигоранням, і розробляти стратегії для профілактики та підтримки психоемоційного здоров'я, що особливо актуально для студентів, які можуть переживати стрес через навчальне навантаження. Виявлення різних рівнів вигорання допомагає створити більш ефективні умови для роботи і навчання, а також запобігти серйозним психологічним наслідкам.

Методика «Самооцінка психічних станів», розроблена англійським психологом Хансом Айзенком [26], є ефективним інструментом для оцінки важливих психічних станів особистості, таких як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці психічні стани є суттєвими показниками адаптивних можливостей людини, що дозволяє визначити її здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, а також її емоційну стабільність і рівень гнучкості у взаємодії з навколишнім середовищем. Методика Айзенка належить до типу «олівець-папір», що дозволяє її застосування як індивідуально, так і в груповому форматі. Вона складається з 40 тверджень, що описують різні психічні стани, кожне з яких учасники оцінюють за

шкалою: якщо стан часто проявляється – ставлять 2 бали, якщо рідко – 1 бал, а якщо не властивий – 0 балів. Анкета поділена на чотири блоки, кожен з яких стосується одного з оцінюваних станів: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність [26].

Перший блок оцінює рівень тривожності, що відображає схильність людини до переживання страху або стресу. Високий рівень тривожності може свідчити про труднощі в управлінні емоціями та неспокійність у повсякденному житті. Другий блок стосується фрустрації, яка характеризує здатність особистості долати невдачі та труднощі. Люди з високою фрустрацією мають низьку самооцінку, уникатимуть складних ситуацій і не сприйматимуть труднощі як можливість для зростання. Третій блок оцінює агресивність, яка проявляється в здатності людини виявляти роздратування або агресію в стресових ситуаціях. Високий рівень агресивності може призвести до проблем у взаємодії з іншими людьми та труднощів у спілкуванні. Останній блок стосується ригідності – схильності до стійкості у своїх поглядах та переконаннях, нездатності адаптуватися до змін і нових умов. Людина з високим рівнем ригідності не здатна змінити свої погляди навіть у разі, коли вони не відповідають ситуації.

Ця методика є дуже корисною для психологів, оскільки дозволяє отримати точну картину психічних станів особистості, що дає змогу виявити можливі труднощі в її психологічному функціонуванні. Вона може бути використана як у клінічній практиці, так і для проведення корекційної роботи з різними групами осіб, зокрема підлітками, студентами, або людьми, що мають труднощі в адаптації до стресових ситуацій. Результати тестування дозволяють психологу скласти детальну картину емоційного стану особистості та розробити індивідуальний план корекційної роботи, що сприятиме зниженню рівня стресу, поліпшенню адаптивних можливостей та емоційної стабільності людини.

«Тест оцінки самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера дозволяє визначити здатність студентів до самоконтролю під час комунікації. Обробка

результатів здійснювалась таким чином: за відповідь «Н» на запитання 1, 5, 7 нараховувався 1 бал, за відповідь «П» на інших запитаннях також ставився 1 бал, після чого підраховувалася загальна кількість балів [27]. Інтерпретація результатів за кількістю набраних балів виглядає наступним чином: 7-10 балів – високий рівень комунікативного контролю, що характеризується здатністю легко входити в різні ролі, гнучко реагувати на зміну ситуації, а також хорошим відчуттям того, яке враження справляє на оточення; 4-6 балів – середній рівень комунікативного контролю, що свідчить про щирість особистості, проте з певною нестійкістю в емоціях, хоча людина все ж враховує реакції оточення у своїй поведінці; 0-3 бали – низький рівень комунікативного контролю, що виявляється в стійкості поведінки особистості, яка не змінюється відповідно до ситуації, а також у надмірній відкритості під час спілкування, що іноді робить її незручною для оточуючих через прямолінійність.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки) є важливим інструментом для дослідження впливу позитивних аспектів ментального здоров'я на загальний стан людини. Визначення позитивного ментального здоров'я дозволяє оцінити, наскільки індивід здатний зберігати стійкість до стресів, оптимізм та встановлювати здорові соціальні зв'язки. Відсутність негативних психічних проявів у поєднанні з наявністю позитивного емоційного настрою сприяє більш ефективному подоланню життєвих труднощів, підвищенню внутрішньої мотивації та розвитку емоційної стійкості особистості. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів проводиться шляхом підрахунку сумарної кількості балів, набраних респондентом, з подальшим порівнянням цих значень із заздалегідь визначеними рівнями психічного здоров'я [27].

Мінімальна оцінка, що свідчить про позитивний стан ментального здоров'я, становить 9 балів, тоді як максимальна – 36 балів. Високий рівень ментального здоров'я відповідає показникам 30–36 балів, середній рівень визначається у межах 25–29 балів, а низький рівень – 9–24 бали. Така шкала

дозволяє об'єктивно оцінити стан психічного благополуччя та виділити групи респондентів із різними рівнями психологічної стійкості та позитивного настрою [27].

Використання цієї методики є важливим, оскільки вона дозволяє оцінити, наскільки позитивно людина ставиться до себе і до свого життя, що, в свою чергу, сприяє її психологічному здоров'ю та благополуччю в цілому.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження чинників збереження психологічного здоров'я в майбутніх психологів

Проведення емпіричного дослідження, метою якого був аналіз чинників збереження психологічного здоров'я студентів-психологів, були використані наступні методики: Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Гринберга, методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком, «Тест оцінки самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера, Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки та ін.). Ці методики були вибрані через їхню ефективність у вивченні емоційного стану особистості та визначенні рівня стресових впливів, з якими стикаються студенти у процесі навчання, професійної підготовки та практичної діяльності, які можуть негативно вплинути на психологічне здоров'я.

Досліджувана вибірка складалася із 60 осіб – студентів факультету психології Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК» та Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова, які навчалися на 1 та 4 курсах за спеціальністю «Психологія», віком від 20 до 28 років.

Дослідження наявності показників синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів проводилося за допомогою методики «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Гринберга) (табл. 2.1, рис. 2.1).

Результати проведеного дослідження можна зобразити наступним чином нижче на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження рівнів синдрому емоційного вигорання у
майбутніх психологів
(за методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Гринберга)**

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
33%	47%	20%



Рис. 2.1. Результати дослідження рівнів синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів (за методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Гринберга)

Нами було виявлено, що третина досліджуваних (33%) мають високий рівень вигорання, що вказує на серйозні проблеми у них з психоемоційним здоров'ям, що може бути пов'язано з надмірним стресом, перевантаженням або недостатньою здатністю справлятися з емоційними труднощами. Це є тривожним сигналом, оскільки така категорія досліджуваних потребує психологічної підтримки для запобігання виникнення проблем у майбутньому. Майже половина досліджуваних (47%) мають середній рівень вигорання, що може вказувати на наявність у них ознак стресу або емоційного

виснаження, проте вони не досягли критичної стадії вигорання. Однак це також є приводом для уваги зі сторони психологів та впровадження психопрофілактичних заходів, щоб не допустити розвитку вигорання високого рівня. Низький рівень вигорання був виявлений у 20% досліджуваних, що свідчить про те, що ці респонденти, ймовірно, здатні ефективно справлятися зі стресом і емоційними навантаженнями, мають вищий рівень стресостійкості та психологічної стійкості.

Загалом, ці результати вказують на необхідність впровадження заходів для підтримки та збереження психоемоційного здоров'я досліджуваних, зокрема тих, у кого був виявлений середній чи високий рівень вигорання. Психопрофілактика виникнення вигорання та розвиток ресурсів для стресостійкості є важливими аспектами для підтримки психологічного здоров'я цієї групи досліджуваних.

Методика «Самооцінка психічних станів», розроблена Г. Айзенком [26], дозволила нам оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у студентів-психологів. Ці психічні стани є важливими індикаторами адаптивності особистості та її здатності ефективно справлятися з труднощами, що виникають у процесі навчання та розвитку.

- Тривожність вимірюється через здатність студентів переживати стресові ситуації та реагувати на них. Висока тривожність може свідчити про труднощі у справлянні з навчальними навантаженнями та міжособистісними взаємодіями.

- Фрустрація виявляється через негативні емоції, що виникають при невдачах або коли студент не може досягти бажаного результату. Високий рівень фрустрації може бути індикатором недостатнього самоконтролю або низької самооцінки.

- Агресивність визначає схильність до агресивних реакцій на стресори. Підвищений рівень агресивності може свідчити про проблеми в емоційному регулюванні або внутрішні конфлікти.

- Ригідність визначається як схильність зберігати сталість власних поглядів, переконань та підходів, навіть за наявності нової інформації або змінних обставин. У контексті навчальної діяльності це явище може обмежувати здатність студентів ефективно адаптуватися до нових умов, підходів та вимог освітнього процесу, знижуючи гнучкість мислення та здатність приймати альтернативні рішення.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження психічних станів у студентів-психологів
(за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка)**

Рівні прояву психічних станів	Учасники (n=60) (у %)
Тривожність	
0-7 балів (низька тривожність)	42
8-14 балів (середній рівень)	38
15-20 балів (висока тривожність)	20
Фрустрація	
0-7 балів (висока самооцінка)	38
8-14 балів (середній рівень)	40
15-20 балів (низька самооцінка)	22
Агресивність	
0-7 балів (спокійний, стриманий)	52
8-14 балів (середній рівень)	32
15-20 балів (агресивний)	16
Ригідність	
0-7 балів (незначна ригідність)	48
8-14 балів (середній рівень)	38
15-20 балів (висока ригідність)	14

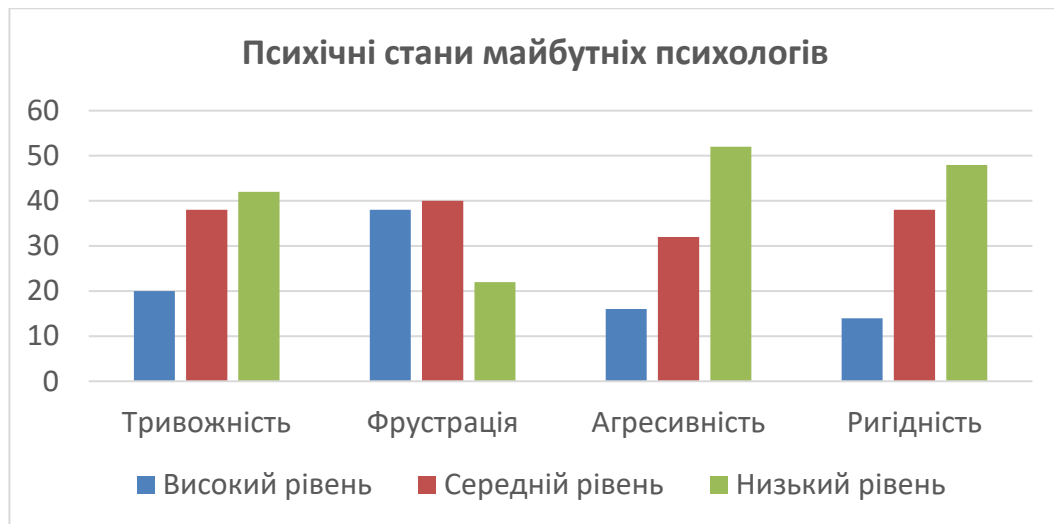


Рис. 2.2. Результати дослідження психічних станів у студентів-психологів (за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка)

Аналіз результатів емпіричного дослідження за допомогою двох методик («Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Гринберг) та «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), дозволив нам виявити різні тенденції в емоційному стані студентів-психологів, що може бути важливим для подальшого розуміння особливостей їх психологічного здоров'я.

З метою вивчення рівня самоконтролю як одного з ключових показників самозбережувальної поведінки майбутніх психологів у дослідженні була використана методика «Рівень самоконтролю» авторства М. Снайдера. Цей діагностичний інструмент дає змогу оцінити рівень комунікативного контролю, який є невід'ємною складовою професійної компетентності психолога.

Високий рівень самоконтролю має принципове значення для ефективного виконання професійних обов'язків, оскільки сприяє збереженню емоційної стабільності, запобіганню імпульсивним реакціям, а також підтриманню внутрішньої врівноваженості й емпатійного, але неупередженого ставлення до клієнтів. Такий рівень контролю забезпечує об'єктивність у розв'язанні професійних завдань, знижує ризик емоційного перенесення на клієнта та підвищує дотримання етичних стандартів. Навпаки, низький рівень самоконтролю може стати передумовою для емоційного

вигорання, втрати професійної дистанції, труднощів у регуляції власного емоційного стану та виникнення проблем у спілкуванні з клієнтами й колегами. Такі труднощі істотно знижують якість надання психологічної допомоги. Таким чином, самоконтроль розглядається як значущий психологічний ресурс, що забезпечує здатність майбутнього психолога ефективно управляти емоціями, залишатися стійким до професійних викликів і підтримувати власне психологічне здоров'я впродовж усього професійного шляху. Інструкцію до зазначеної методики наведено в додатку Б.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження оцінки самоконтролю в спілкуванні в
майбутніх психологів (за методикою «Рівень самоконтролю»
М. Снайдера)**

Рівень самоконтролю	Кількість студентів (n=60) (у %)
Високий рівень	18
Середній рівень	58
Низький рівень	24

Отже, можна стверджувати, що більше половини досліджуваних властивий середній рівень самоконтролю (58%). Їм властива здатність адекватно реагувати на складні ситуації, але іноді в них можуть виникати труднощі у підтриманні емоційної рівноваги або соціальних взаємодій.

Високий рівень самоконтролю виявлений у 18% респондентів. Цим досліджуваним властива здатність контролювати свої емоції, реагувати на складні життєві та професійні ситуації з розумінням і зі збереженням самоповаги.

У 24% досліджуваних наявний низький рівень самоконтролю, що вказує на наявність у них труднощів в управлінні емоціями та поведінкою під час спілкування.



Рис. 2.3. Результати дослідження оцінки самоконтролю в спілкуванні в майбутніх психологів (за методикою «Рівень самоконтролю» М. Снайдера)

Такий низький рівень самоконтролю (24%) може створювати проблеми в майбутній професійній діяльності, оскільки для психолога важливо зберігати емоційну стабільність та професіоналізм при роботі з клієнтами.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки та ін.) зображена нижче у таблиці 2.4 та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження показника позитивного ментального здоров'я (за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки та ін.))

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
29%	47%	24%

Отримані результати дослідження показують, що майже половина досліджуваних (47%) має середній рівень показника позитивного ментального здоров'я.



Рис. 2.4. Результати дослідження показника позитивного ментального здоров'я (за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки та ін.))

Результати дослідження свідчать про те, що більшість студентів мають нормальний рівень психологічного благополуччя, але, можливо, потребують додаткової психологічної підтримки або навіть впровадження психопрофілактичних заходів для збереження психічної стійкості та емоційного балансу. Середній рівень ментального здоров'я означає, що ці студенти можуть стикатися з певними труднощами, однак вони здатні справлятися з ними, але іноді можуть потребувати допомоги для зниження стресу чи покращення загального психоемоційного стану.

Високий рівень ментального здоров'я виявлений у третини респондентів (29%). Цим досліджуваним властивий здоровий психоемоційний стан, вони здатні до самоконтролю, володіють стресостійкістю, вміють адаптуватися до стресових ситуацій, здатні справлятися з труднощами, що виникають у процесі навчання і, ймовірно з тими, які можуть виникати у майбутній професійній діяльності. Тобто вони володіють психологічними ресурсами для ефективної роботи та підтримки емоційної рівноваги, що є важливим для майбутніх психологів.

Низький рівень ментального здоров'я мають 24% студентів. Це означає, що вони можуть мати труднощі у підтримці емоційної стабільності, а також можуть відчувати психологічний дискомфорт, стрес або тривогу, що може негативно впливати на їх навчальний процес та майбутню професійну діяльність. Такі студенти потребують впровадження тренінгів для поліпшення психічного стану та розвитку стресостійкості.

У дослідженні було виокремлено три рівні показника позитивного ментального здоров'я: високий, середній та низький. Для кожної з цих груп було проаналізовано рівень емоційного вигорання (за методикою Дж. Грінберга), рівень самоконтролю (за методикою М. Снайдера) та показники психічних станів (за Г. Айзенком). Зокрема, у респондентів із високим рівнем позитивного ментального здоров'я спостерігався нижчий рівень емоційного вигорання, вищий рівень самоконтролю та більш стабільні психічні стани. Натомість у респондентів із низьким рівнем позитивного ментального здоров'я – навпаки: виражене емоційне виснаження, знижений самоконтроль і підвищена емоційна нестабільність. Аналогічні спостереження були зафіксовані і для групи з середнім рівнем. Ці результати дозволяють виявити міжметодичні зв'язки та підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу, що представлений нижче.

Для виявлення взаємозв'язків між окремими чинниками та рівнем психологічного здоров'я студентів-психологів, а також для підтвердження думки про те, що деякі індивідуальні якості (рефлексія, стресостійкість, самоприйняття) впливають на збереження психологічного здоров'я, нами було проведено кореляційний аналіз. У межах дослідження було виокремлено три рівні позитивного ментального здоров'я: високий, середній та низький. Для кожної з цих груп було проаналізовано рівень емоційного вигорання (за методикою Дж. Грінберга), рівень самоконтролю (за методикою М. Снайдера) та показники психічних станів (за Г. Айзенком). Результати засвідчили, що у респондентів із високим рівнем позитивного ментального здоров'я спостерігається нижчий рівень емоційного вигорання, вищий рівень

самоконтролю та стабільніші психічні стани, що свідчить про кращу адаптацію до стресогенних факторів та загальну емоційну врівноваженість. У респондентів із низьким рівнем позитивного ментального здоров'я зафіксовано протилежну тенденцію: високий рівень емоційного виснаження, зниження самоконтролю та виражені ознаки емоційної нестабільності, що свідчить про знижену психологічну резистентність. Група з середнім рівнем виявила проміжні результати: помірні показники вигорання, середній рівень самоконтролю та варіативні психічні стани. Така закономірність підтверджує наявність тісного зв'язку між позитивним ментальним здоров'ям і психоемоційним станом, що логічно обґрунтовує подальший кореляційний аналіз. Результати виявляють міжметодичні зв'язки між вивченими феноменами та є основою для побудови профілактичних програм збереження психологічного здоров'я. Результати кореляційного аналізу представлено на рисунку 2.5 та в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники кореляційних зв'язків

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Тривожність	1.00	0.96	0.91	0.99
Фрустрація	0.96	1.00	0.77	0.92
Агресивність	0.91	0.77	1.00	0.96
Ригідність	0.99	0.92	0.96	1.00

Загальний характер зв'язків свідчить про те, що усі виявлені кореляції є позитивними та статистично значущими. Це свідчить про те, що ці стани тісно взаємопов'язані: зростання одного показника з високою ймовірністю призводить до посилення інших. Це формує єдиний симптомокомплекс емоційної напруженості.

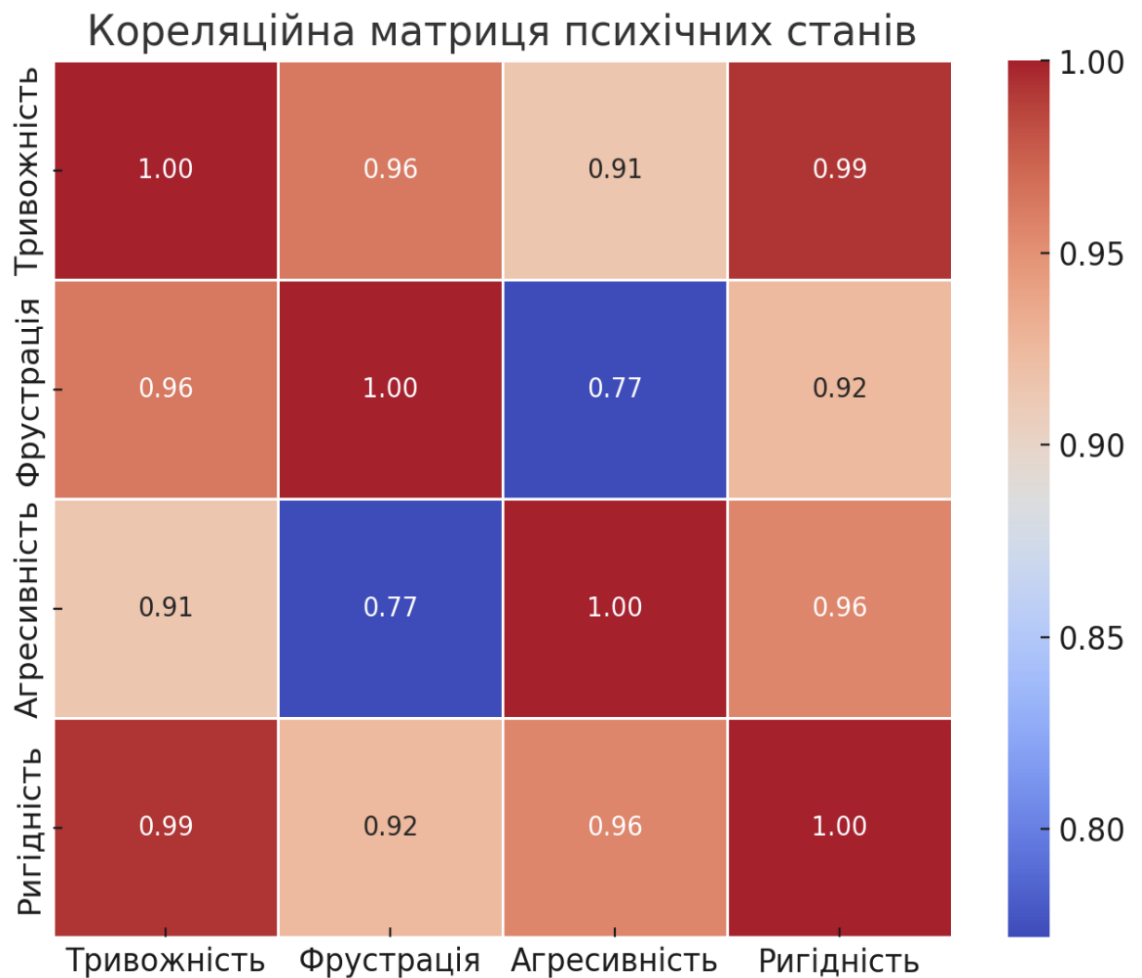


Рис. 2.5. Кореляційна матриця психічних станів

Найсильніші взаємозв'язки:

- 1) Тривожність та Ригідність ($r = 0.99$): Майже функціональний зв'язок. Це означає, що високий рівень тривоги у майбутніх психологів супроводжується негнучкістю поведінки, труднощами у зміні планів або переконань.
- 2) Тривожність та Фрустрація ($r = 0.96$): Стан тривоги тісно пов'язаний з переживанням невдачі або перешкод у досягненні мети.
- 3) Агресивність та Ригідність ($r = 0.96$): Свідчить про те, що ворожі реакції часто стають закріпленою, стереотипною формою поведінки, яку важко змінити.

Слабші (але високі) зв'язки:

Фрустрація та Агресивність ($r = 0.77$): Це найнижчий показник у матриці (виділено синім кольором). Хоча зв'язок сильний, він вказує на те, що стан фрустрації не завжди автоматично переходить у відкриту агресію. Можливо, існують інші механізми подолання (наприклад, апатія або відхід у себе).

Для збереження психологічного здоров'я майбутніх психологів результати вказують на необхідність:

- 1) Пріоритетної роботи з тривожністю та ригідністю, оскільки вони є центральними компонентами системи.
- 2) Розвитку когнітивної гнучкості (подолання ригідності), що автоматично знизить рівень тривоги та агресивності.
- 3) Навчання технікам регуляції стану фрустрації, щоб запобігти його переходу в хронічну агресію чи тривожність.

Отже, можна зробити висновки, що певні психічні властивості особистості мають сильні позитивні кореляційні зв'язки між собою. Найбільше пов'язані між собою тривожність і ригідність ($r = 0.99$), а також фрустрація та тривожність ($r = 0.96$). Найменший зв'язок був виявлений між агресивністю та фрустрацією ($r = 0.77$), що все одно свідчить про суттєву кореляцію. Такі відмінності між групами дозволяють зробити висновок про наявність взаємозв'язків між позитивним ментальним здоров'ям та психічними станами, а також підкреслюють взаємозалежність між усіма вивченими показниками. Зокрема, високі значення кореляцій між тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю (від $r = 0.77$ до $r = 0.99$) вказують на комплексний характер емоційної напруги, яка може бути модифікована через розвиток позитивного ментального здоров'я та підвищення самоконтролю.

Для майбутнього психолога високі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності можуть стати серйозною перешкодою в професійній діяльності, оскільки вони негативно впливають на емоційну стійкість фахівця, на його здатність до емпатії, на ефективність комунікації та гнучкість мислення. Підвищена тривожність може заважати прийняттю

зважених рішень, фрустрація – спричиняти професійне вигорання, агресивність – ускладнювати встановлення довірчих стосунків із клієнтами, а ригідність – обмежувати здатність адаптуватися до нових методів роботи. Водночас розвиток психологічної стійкості, саморефлексії та емоційної регуляції сприяє професійному зростанню, підвищує ефективність психологічної допомоги та забезпечує довготривале збереження психологічного здоров'я самого фахівця. Таким чином, формування здорового емоційного балансу та зниження деструктивних станів є ключовими факторами успішності майбутнього психолога.

Висновки до розділу 2

1. В другому розділі було проведене емпіричне дослідження на основі чотирьох методик, а саме методики «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Гринберга, методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком, методика «Рівень самоконтролю» (М. Снайдер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)), розроблена J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld та E.S. Becker.

2. Результати емпіричного дослідження показали, що значна частина студентів відчуває емоційне виснаження та напруження або близько до цього, а також має середній рівень тривожності та ригідності. Водночас виявлені у досліджуваних рівні рефлексивності та самоконтролю в спілкуванні значно варіюються, що вказує на потребу в розвитку цих навичок.

3. Результати дослідження також вказують на те, що серед студентів-психологів спостерігається схильність до емоційного виснаження, особливо внаслідок постійного стресу та високих вимог, характерних для їхнього навчання та професійної діяльності. Більшість студентів мали середні показники за всіма компонентами, що вказує на бажаність створення підтримуючого середовища для зниження рівня стресу та підтримки психологічного здоров'я.

4. Виявлено, що певні психічні властивості особистості мають сильні

позитивні кореляційні зв'язки між собою, а саме: між тривожністю і ригідністю ($r=0.99$), фрустрацією та тривожністю ($r=0.96$), а також між агресивністю та фрустрацією ($r=0.77$), що все одно свідчить про суттєву кореляцію.

5. Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість дослідження психологічних чинників, які впливають на психологічне здоров'я майбутніх психологів. Це дозволяє своєчасно виявляти ризики виникнення емоційного вигорання та інших психоемоційних проблем, а також розробляти ефективні стратегії для збереження психологічного здоров'я майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Зміст і структура психотехнологій збереження психологічного здоров'я в майбутніх психологів

Психотехнології збереження психологічного здоров'я майбутніх психологів – це системний комплекс спеціальних методів, технік та процедур, спрямованих на формування стресостійкості, профілактику професійного вигорання, розвиток навичок саморегуляції та збереження ментального благополуччя під час навчання та професійного становлення [6].

Структура психотехнологій є комплексною і охоплює кілька рівнів впливу:

1. Діагностично-прогностичний блок:
 - Моніторинг емоційного стану, рівнів тривожності, фрустрації та стресостійкості.
 - Діагностика професійного вигорання (методики Дж. Грінберга, В. Бойка тощо).
 - Аналіз особистісних ресурсів та зон ризику.
2. Когнітивно-освітній блок:
 - Формування знань про психологічне здоров'я, емоційне вигорання та професійну деформацію.
 - Розвиток критичного мислення та формування позитивних установок.
 - Навчання методам самодіагностики.
3. Емоційно-вольовий блок (Саморегуляція):
 - Техніки релаксації (дихальні вправи, м'язова релаксація).
 - Методи емоційної саморегуляції (медитація, візуалізація, арт-терапія).
 - Техніки роботи з тривогою та напруженням.
4. Поведінковий блок (Активні дії):
 - Тренінги особистісного зростання та професійної ідентичності.

- Розвиток навичок тайм-менеджменту та раціональної організації праці/відпочинку.

- Розвиток комунікативних навичок (вміння висловлювати почуття, запитувати про допомогу) [6].

Зміст технологій базується на принципах профілактики та саморозвитку:

- 1) Профілактика вигорання - спрямована на запобігання емоційному виснаженню через підвищення мотивації, зміну діяльності, розвиток самоефективності.
- 2) Особистісний саморозвиток - розвиток емоційної стійкості, самопізнання, адекватної самооцінки, толерантності та здатності до адаптації.
- 3) Професійна рефлексія - навчання аналізу власних станів, усвідомлення меж власної відповідальності (усвідомлення, що психолог не відповідає за життя клієнта).
- 4) Створення підтримуючого середовища - командна робота, супервізії, навчання в групах, спілкування з колегами [2].

Ключові напрямки психотехнологій:

- 1) Тренінги саморегуляції – навчання швидко знімати напругу.
- 2) Арт-терапевтичні техніки – переробка емоційного досвіду.
- 3) Когнітивно-поведінкові техніки – робота з автоматичними думками та установками.
- 4) Коучинг професійної ідентичності – усвідомлення себе як фахівця.

Впровадження таких психотехнологій дозволяє сформувати у майбутніх психологів стійкість до хронічного стресу, що є необхідною умовою ефективної професійної діяльності [2].

Професія психолога вимагає високого рівня емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та розвитку ефективних механізмів подолання стресу, ці важливі аспекти були дослідженні у 2 розділі. Важливим завданням є формування та впровадження психотехнологій, спрямованих на збереження психологічного здоров'я майбутніх фахівців. Такі психотехнології охоплюють

методи зниження рівня стресу, профілактики емоційного вигорання та розвитку навичок саморегуляції. Одним із ключових показників психологічного благополуччя майбутніх психологів є психологічна стійкість, що забезпечує здатність молодій людині знаходити внутрішні ресурси та ефективно функціонувати в умовах стресових ситуацій. Не менш важливим є вміння опиратися на власні сильні сторони, концентруватися на стратегічних підходах, які довели свою ефективність, і вчасно коригувати поведінку відповідно до обставин. Для підтримки ментального здоров'я особливо корисною є практика технік усвідомленості (майндфулнес), які сприяють формуванню внутрішнього балансу, покращенню емоційного регулювання та розвитку здатності до усвідомленого проживання власного досвіду. Вони допомагають зосередитися на поточному моменті, що сприяє зниженню рівня тривожності та покращує здатність до самоконтролю. Дихальні техніки, такі як глибоке дихання і прогресивна м'язова релаксація, допомагають зменшити фізіологічне напруження. Також, когнітивно-поведінкові стратегії дозволяють працювати з автоматичними негативними думками та переосмислювати складні ситуації, що позитивно впливає на емоційний стан.

Для профілактики емоційного вигорання важливим є розвиток емоційного інтелекту: здатність розуміти, розпізнавати та регулювати власні емоції допомагає уникнути професійного виснаження. Чергування роботи та відпочинку допоможе встановлювати здоровий баланс між професійною діяльністю та особистим життям, але важлива і соціальна підтримка - розвиток професійних спільнот, взаємодія з колегами та наставниками сприяє психологічній стійкості.

Забезпечення високого рівня життєстійкості у професійній підготовці психологів є також важливим кроком для розвитку їхніх адаптаційних можливостей. Цей процес має на увазі використання усіх доступних ресурсів та створення сприятливих психолого-педагогічних умов навчання. Актуальним це є в умовах сучасних стресових ситуацій, таких як війна, коли психологи повинні бути готові до роботи з людьми, що пережили травми та

емоційні потрясіння.

Психологи є особливо вразливою групою професіоналів, оскільки їхня робота часто пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження. Вони допомагають людям долати складні життєві ситуації, але при цьому самі можуть опинитися під тиском емоційного вигорання. Тому важливо вчасно підготувати майбутніх психологів до викликів, з якими вони можуть зіткнутися в професії, і навчити їх правильно використовувати свої ресурси для підтримки емоційної стійкості.

Для ефективної діяльності психологів у стресових умовах необхідні не тільки професійні знання, але й здатність до самовдосконалення, емоційної регуляції та гнучкості. Важливо також мати адаптаційні можливості, які допоможуть зберігати внутрішній баланс, навіть коли навантаження значне. Оволодіння такою «професійною стійкістю» дозволяє психологам не тільки підтримувати свою емоційну рівновагу, але й ефективно допомагати іншим у складних ситуаціях [13].

Для підвищення рівня життєстійкості психологів важливо застосовувати різноманітні стратегії, зокрема постійне самовдосконалення, освоєння новітніх підходів у психологічній допомозі, ефективне використання власних та зовнішніх ресурсів, розвиток позитивного мислення та соціальних зв'язків. Водночас важливо уникати таких професійних помилок, як надмірний перфекціонізм або ігнорування власних емоцій, оскільки це може призвести до зниження ефективності в роботі та виникнення емоційного вигорання.

Важливим завданням є формування та впровадження психотехнологій, спрямованих на збереження психологічного здоров'я майбутніх фахівців. Такі психотехнології включають методи зниження стресу, профілактики емоційного вигорання та розвитку навичок саморегуляції [13].

Згідно з теоретичним аналізом, психологічне здоров'я студентів-психологів залежить від особистісних, соціальних і професійних чинників. На основі результатів емпіричного дослідження визначено, що основними загрозами для психологічного здоров'я є:

- високий рівень емоційного навантаження;
- недостатність сформованих навичок саморегуляції;
- відсутність належної супервізійної підтримки [48].

Отже, ефективні заходи мають включати комплексні методики, що поєднують когнітивно-поведінкові, емоційно-регуляційні та психопрофілактичні техніки.

3.2. Комплексна програма збереження та підтримання психологічного здоров'я в майбутніх психологів

Внаслідок теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження була розроблена комплексна психологічна програма, спрямована на формування готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я.

Розроблена програма включає дві складові:

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

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

- забезпечення підтримки та зміцнення особистісних ресурсів психіки;
- набуття знань про профілактику емоційних та особистісних розладів;
- створення дизайну життєвого простору відповідно до принципів збереження та збагачення ресурсів психіки;
- використання необхідних знань і навичок для збереження власного психічного благополуччя;
- обмеження впливу чинників, які можуть спричиняти порушення психічного здоров'я [12].

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

системи відповідних заходів [13].

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

- проведення воркшопів;
- пропаганда здорового способу життя, яка включає регулярну фізичну активність і методи релаксації, що сприяють психічному благополуччю;
- проведення майстер-класів;
- створення груп або онлайн-спільнот для обговорення тем, пов'язаних із збереженням психічного здоров'я, обміну досвідом і підтримки одне одного;
- організація сесій з йоги, медитації, музичних терапій чи інших форм релаксації для зниження напруги та покращення психічного стану;
- проведення практичних семінарів тощо [12].

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

Другою складовою комплексної психологічної програми є тренінгова програма збереження психічного здоров'я майбутніх психологів, що спрямована на розвиток визначених нами компонентів готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я (когнітивного, ціннісно-мотиваційного, емоційного, поведінкового) [12].

Розроблений нами тренінг з формування готовності майбутніх психологів до збереження власного психічного здоров'я є актуальним і необхідним, оскільки ця професія супроводжується великим психоемоційним навантаженням і стресовими ситуаціями. Тривале й ефективне функціонування психолога вимагає не лише професійної компетентності, але й готовності до ефективного управління власним емоційним станом і психічним здоров'ям.

- Перш за все, такий тренінг визначається прагматичною необхідністю забезпечення якісної та стабільної професійної діяльності майбутніх

психологів. Здатність ефективно управляти своїми емоціями, стресом та уникати професійного вигорання допомагає забезпечити якість та ефективність психологічної підтримки інших.

- Другий аспект стосується особистісного зростання та самопізнання майбутніх психологів. Тренінг надасть їм можливість глибше розуміти власні цінності, мотивацію, емоційні реакції, що сприятиме не лише покращенню якості професійної діяльності, але й підвищенню якості власного життя.

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

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

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

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

– контекстуалізація – принцип, що передбачає врахування контексту професійної діяльності психологів (використання практичних ситуацій та

завдань, з якими стикаються фахівці у своїй роботі);

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

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

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

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

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

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

1. Свідоме управління емоціями в стресових та емоційно навантажених ситуаціях.

2. Виявлення власних цінностей і цілей, які є ключовими для власної мотивації та задоволення в професійній діяльності.

3. Розвиток навичок саморегуляції і стресостійкості, зокрема технік релаксації, дихальних вправ та стратегій подолання стресу.

4. Вивчення способів підтримки та взаємодії з колегами, родиною та іншими соціальними мережами для підтримки в складних моментах.

5. Формування позитивного мислення.

6. Розвиток навичок самоаналізу та рефлексії, які допоможуть учасникам краще розуміти власні реакції та взаємодії.

7. Розвиток професійних навичок управління власним психічним здоров'ям.

8. Збагачення самоусвідомлення та прийняття власного «Я», навчання приймати власні обмеження та прагнути до саморозвитку.

9. Розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії з клієнтами, колегами та іншими стейкхолдерами.

10. Навчання учасників зберігати баланс між професійною та особистою сферою життя, підтримуючи здоровий стиль життя.

Створена комплексна психологічна програма має на меті формування готовності студентів-психологів до збереження власного психічного здоров'я. Отримані емпіричні дані засвідчили потребу майбутніх психологів у розвитку емоційної стійкості, рефлексивності, самоконтролю, внутрішньої мотивації, а також загального зміцнення ментального благополуччя. Ці зміни можливі за умови створення відповідних психологічних умов, реалізованих через застосування здоров'язбережувальних технологій. Ефективність таких технологій базується на формуванні у студентів необхідного рівня знань, умінь і навичок, пов'язаних із фізичним, духовним, психічним та соціальним здоров'ям. Одним із практичних інструментів втілення цих підходів виступає розроблений соціально-психологічний тренінг, який спрямований на розвиток самозберігаючої поведінки. Тренінг самозбереження особистості виступає ключовим компонентом програми підтримки ментального здоров'я майбутніх психологів, оскільки він сприяє розвитку особистісних ресурсів та підвищенню здоров'язберігаючої компетентності. Цей вид тренінгу є необхідним комплексом заходів, спрямованих на покращення психічного благополуччя, розвиток важливих особистісних якостей та властивостей, що забезпечують здатність підтримувати власне здоров'я в професійній та повсякденній діяльності.

Даний тренінг реалізується як інтерактивний метод, який формує

навички самостійного підтримання власного здоров'я, тобто ефективного самозбереження. Основною метою соціально-психологічного тренінгу, орієнтованого на розвиток самозбереження особистості майбутнього психолога, є формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, а також розуміння важливості дотримання здорового способу життя як фундаментальної передумови професійної та особистісної ефективності.

Окрему увагу приділено розробці комплексу тренінгових занять, що спрямовані на розвиток структурних компонентів самозбереження у студентів-психологів.

Серед основних завдань тренінгу виділено такі: створення позитивного соціально-психологічного клімату в тренінговій групі; проєктування занять, спрямованих на покращення внутрішнього емоційного стану та розвиток ключових складових самозбережувальної поведінки; стимулювання особистісних психологічних ресурсів і підвищення мотивації до збереження ментального здоров'я; розвиток рефлексивних навичок та здатності до усвідомленого самоаналізу; впровадження психотехнік, орієнтованих на зміцнення самоконтролю; створення тренінгового заняття, що сприятиме формуванню емоційної стійкості майбутніх фахівців у сфері психології.

Заняття 1. «Моє самопочуття»

Мета заняття: навчити студентів самостійно підтримувати та покращувати ментальне здоров'я, а також розвинути навички самозбереження психічного благополуччя у майбутніх психологів.

Завдання заняття:

- надати учасникам навички адекватної самооцінки власного психічного та емоційного стану;
- сформувати чітке уявлення про поняття психічного здоров'я особистості майбутнього психолога;
- стимулювати процес покращення ментального здоров'я через рефлексивні та практичні вправи.

Методика проведення заняття передбачає кілька послідовних етапів:

Знайомство з учасниками тренінгової групи: тренер ініціює привітання, створює атмосферу довіри та відкритості, надає настанови на продуктивну взаємодію впродовж усього заняття, а також організовує обговорення очікувань учасників щодо майбутньої роботи.

Ознайомлення з метою, завданнями тренінгу та правилами роботи в групі, що забезпечує чіткість і структурованість процесу. Виконання вправи «Як я, як ти, як ми?»: у парах учасники описують свій психологічний стан, діляться емоціями, настроєм, відчуттями та актуальними внутрішніми переживаннями за останній місяць. Ця вправа проводиться у форматі мозкового штурму та сприяє формуванню власного психологічного портрета.

Перегляд навчального відео «Що таке ментальне здоров'я», що має інформативно-просвітницький характер і формує базове розуміння ключових понять.

Виконання фізичної вправи – техніки самомасажу вух, яка слугує методом зняття м'язової та емоційної напруги, сприяє концентрації та налаштуванню на подальшу роботу.

Арт-терапевтична вправа «Колаж – моє ментальне здоров'я»: учасникам пропонується за допомогою техніки мозкового штурму сформулювати уявлення про особисте ментальне здоров'я. Вони добирають і вирізають із журналів візуальні образи (ілюстрації, фрази), що символізують позитивні та негативні чинники, які впливають на їхнє психічне благополуччя. Потім ці елементи компонуються в індивідуальний колаж і приклеюються на ватман.

Підбиття підсумків заняття: обговорення в групі ступеня реалізації очікувань учасників, зворотний зв'язок і завершальне слово тренера, що підсумовує результати роботи.

Заняття 2. «Моя мотивація»

Мета заняття: стимулювати учасників тренінгу до самозберігаючої діяльності, сприяти усвідомленню власних внутрішніх ресурсів та підвищенню готовності їх використовувати для підтримки ментального здоров'я.

Завдання заняття: ідентифікувати наявні внутрішні ресурси студентів, що можуть сприяти самопідтримці та самозбереженню; формувати та посилювати мотивацію до самооздоровлення, розвитку особистісних ресурсів та збереження психічного благополуччя майбутнього психолога; надати можливість учасникам усвідомити важливість власної активної позиції у процесі підтримки психічного та емоційного здоров'я.

Методика проведення заняття включає інтерактивні вправи, дискусії та практичні завдання, спрямовані на усвідомлення особистісних ресурсів, роботу з внутрішньою мотивацією та розвиток стратегії самозбереження

Вступна частина: тренер розпочинає заняття з організаційних моментів і вступного слова, налаштовуючи учасників на змістовну та активну роботу. Мотиваційне повідомлення: коротка інформаційна промова тренера про важливість усвідомленої самозберігаючої поведінки для особистості майбутнього психолога, акцент на розвитку відповідальності за власне ментальне здоров'я. Візуалізаційна вправа «Я хочу»: учасникам пропонується заплющити очі, уявити себе в бажаному майбутньому стані та охарактеризувати власну успішність, внутрішні відчуття й зовнішній вигляд у цьому образі.

Ресурсна вправа «Мої копінг-ресурси»: учасники аналізують свої сильні та слабкі сторони, визначають внутрішні ресурси та формують план дій щодо посилення особистісних сильних сторін, записуючи свої міркування на аркуші. Фізична активізація: динамічна розминка, що включає нескладні фізичні вправи – присідання, стрибки, легкі похитування – з метою підвищення тонуусу та концентрації уваги.

Психотехнічна вправа «Коло ідей: Що я можу»: у поєднанні з елементами ароматерапії ця вправа стимулює учасників до самоаналізу. У парах вони обговорюють наявні ресурси та способи їх реалізації, розмірковують про власні досягнення й потенціал.

Поради для самомотивації: інформаційне повідомлення від тренера з практичними рекомендаціями щодо збереження внутрішньої мотивації та

розвитку самопідтримки у професійному становленні.

Рефлексія та зворотній зв'язок: учасники діляться враженнями від заняття, оцінюють власний стан, ефективність запропонованих технік і ступінь реалізації очікувань. Завершення: заключне слово тренера, підбиття підсумків і подяка учасникам за активність.

Заняття 3. «Мої емоції».

Мета заняття: розвиток емоційної стійкості учасників тренінгу та формування навичок ефективного управління власними емоційними станами. Завдання: ознайомити учасників із поняттям емоційної стійкості, сприяти розвитку здатності протистояти стресовим ситуаціям.

Методика проведення заняття: Організаційна частина та вступне слово тренера, спрямоване на створення сприятливої атмосфери та налаштування на роботу.

Інтерактивна вправа «Торба»: кожному учаснику пропонується витягти з мішечка певний предмет і пояснити, як він символізує його внутрішній стан на поточний момент.

Перегляд відеолекції на тему «Що таке емоційна стійкість?», що має на меті формування базового уявлення про поняття. Мозковий штурм: групова робота з обговорення чинників, що сприяють формуванню емоційної стійкості, з можливістю ставити уточнюючі запитання або ділитися власною думкою.

Арт-терапевтична техніка «Коло емоційної стійкості»: учасники зображають у вигляді кола особисті якості, які допомагають їм долати стрес, а на зворотному боці аркуша – емоції, що виникають у моменти подолання стресових ситуацій.

Медитативна практика «Експрес-медитація»: під релаксаційну музику учасникам пропонується заплющити очі, зосередитися на власних емоціях і внутрішніх бажаннях для зниження напруги та відновлення ресурсу.

Вправа «Моя життєва драма» (техніка театралізації): учасники розігрують обрану життєву ситуацію, демонструючи власні емоційні реакції,

після чого виконують роль стороннього спостерігача, моделюючи іншу емоційну оцінку ситуації.

Після завершення проводиться зворотний зв'язок.

Підбиття підсумків заняття, завершальне слово тренера та домашнє завдання: ознайомитися з інформацією про техніку рефреймінгу та письмово опрацювати особисту складну ситуацію - замінивши негативні установки на позитивне переосмислення.

Заняття 4. «Мій самоаналіз».

Мета заняття: формування навичок самоаналізу, розвиток самоконтролю та саморефлексії у майбутніх психологів.

Завдання: сприяти усвідомленню особистісних змін, навчити оцінювати власну поведінку, розвивати здатність до внутрішнього контролю та рефлексивного мислення. Методика проведення заняття: Організаційна частина та обговорення очікувань учасників щодо змісту заняття. Інформаційне повідомлення тренера присвячене значенню саморефлексії та самоконтролю у професійній діяльності психолога, наголошуючи на їхній ролі у підтримці психологічного благополуччя та підвищенні ефективності роботи.

Фізична вправа на розвиток самоконтролю «Дихання животом» виконується за чітким алгоритмом: учасники стають на ширину плечей, руки розташовуються вздовж тулуба, спина випрямлена. Дихання здійснюється животом без залучення грудної клітки, вдих і видих рахуються на чотири, тривалість виконання – 30 секунд, після чого учасники повертаються до природного дихання. Ця техніка сприяє зниженню напруги, розвитку усвідомленості та контролю за власними емоційними станами.

Вправа «Що моя річ знає про мене?» передбачає вибір улюбленого предмета. Учасники, уявивши його «говорячим», розповідають про себе від імені цієї речі, акцентуючи увагу на власних значущих рисах особистості та поведінкових особливостях. Така діяльність стимулює рефлексію, самопізнання та усвідомлення внутрішніх ресурсів.

Вправа на візуалізацію та асоціації «Який має бути психолог?» пропонує

студентам уявити образ успішного психолога, описати з ним пов'язані асоціації та характерні риси, а також визначити власні якості, які вже сприяють професійній реалізації. Цей метод розвиває самоусвідомлення професійних компетенцій та формує позитивну внутрішню мотивацію.

Вправа «Без маски» спрямована на самоаналіз і роботу з власними прагненнями до змін. Учасники продовжують твердження: «Одне, що я хотів/хотіла б змінити у собі...», що допомагає виявити особистісні ресурси, визначити цілі для саморозвитку та формує вміння працювати з власними обмеженнями. Після чого діляться міркуваннями в колі групи, що сприяє розвитку рефлексії.

Письмова вправа «Як я змінився/змінилася»: кожен учасник створює коротке повідомлення самому собі про внутрішні зміни, які відчув під час тренінгу, з подальшим груповим обговоренням.

Завершальна частина: зворотний зв'язок щодо реалізації очікувань, фіксація виявлених змін, обговорення потреби в подальшій корекційній або підтримувальній роботі з учасниками. Таким чином, заняття підсумовує пройдений шлях, допомагає усвідомити ефект від участі в тренінгу, а також визначити подальші кроки для розвитку самозбережувальної поведінки. Соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток самозбереження особистості майбутнього психолога, є ефективним інструментом здоров'язберігаючих технологій, оскільки він створює сприятливі умови для формування особистісної цілісності, внутрішньої стабільності та емоційної стійкості. Такий підхід дозволяє студентам усвідомлено працювати над власним психологічним благополуччям, розвивати ресурси саморегуляції та адаптивні механізми подолання стресу.

Таким чином, розроблена комплексна психологічна програма, яка включає тренінгову програму і профілактичну складову, спрямована на розвиток профілактичної діяльності, орієнтованої на різні аспекти та напрями структури психічного здоров'я студентської молоді; розвиток навичок розпізнавання та управління емоціями в реальних ситуаціях через

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

3.3. Рекомендації щодо психопрофілактики психогенних відхилень в психічному розвитку в майбутніх психологів

Психопрофілактика психогенних відхилень у майбутніх психологів є надзвичайно важливою складовою їхньої підготовки, оскільки професійна діяльність психологів часто пов'язана з емоційно важкими ситуаціями, які можуть призвести до розвитку психічних відхилень. Психологи працюють із різними категоріями людей, часто у складних або кризових станах, що вимагає від них великої емоційної витривалості. Тому профілактика психогенних відхилень має бути системною і включати в себе різні аспекти, які сприяють підтриманню психологічної стабільності та емоційного здоров'я.

Одним із важливих елементів психопрофілактики є розвиток навичок саморегуляції. Психологам необхідно вміти контролювати свої емоції та стан, щоб уникнути емоційного виснаження або перенавантаження. Для цього важливо освоїти методи управління стресом, такі як дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, медитація та інші техніки релаксації, які сприяють зниженню рівня тривожності, напруги та емоційного виснаження. Регулярне використання цих методів дозволяє підтримувати внутрішній баланс, зберігати ясність мислення і не піддаватися негативним емоціям у складних ситуаціях [2].

Ще одним важливим аспектом є вміння встановлювати емоційну дистанцію від клієнтів. Психологи працюють із людьми, які переживають

важкі життєві обставини, і часто стикаються з високим рівнем емоційної напруги. Тому вони повинні вміти створювати емоційну відстань, що дозволяє уникнути перенавантаження і емоційного вигорання. Це вміння допомагає психологам зберігати об'єктивність, уникати поглинання проблемами клієнтів і залишатися емоційно стійкими, що є важливим для ефективної роботи в професії.

Самопізнання та рефлексія є ще однією важливою складовою психопрофілактики. Психологи повинні постійно аналізувати свої емоційні стани та реагувати на стресові ситуації. Це можна робити через ведення щоденників рефлексії, у яких психологи записують свої емоційні реакції, думки, стратегії подолання стресу та інші аспекти роботи. Рефлексія дозволяє вчасно виявити ознаки емоційного вигорання, перенапруги або психологічного стресу, що дає змогу своєчасно вжити заходів для відновлення і збереження емоційного здоров'я [11].

Підтримка через професійну супервізію є ще одним важливим елементом психопрофілактики. Супервізія дозволяє психологам отримувати зовнішню підтримку від досвідчених колег, ділитися переживаннями, обговорювати складні випадки, що виникають у роботі, і отримувати поради щодо подолання професійних труднощів. Це не лише допомагає знизити рівень стресу, а й сприяє розвитку професійної майстерності, адже кожен психолог отримує нові підходи до роботи з клієнтами.

Регулярне професійне вдосконалення та розвиток є ще однією важливою умовою профілактики психогенних відхилень. Психологи повинні постійно підвищувати свою кваліфікацію, брати участь у тренінгах, семінарах, навчальних курсах, щоб мати змогу справлятися з новими викликами та проблемами, що виникають у професійній діяльності. Це дозволяє не тільки збільшити професійну компетентність, а й зменшити рівень стресу, оскільки психолог стає більш впевненим у своїх силах і знаннях, що позитивно впливає на його психічне здоров'я [13].

Створення підтримуючого середовища на робочому місці також є

важливим фактором у профілактиці психогенних відхилень. Психологи повинні мати можливість працювати в атмосфері підтримки, де вони можуть обговорити свої труднощі, поділитися переживаннями та отримати підтримку від колег. Це дозволяє знижувати рівень стресу, уникати професійного вигорання та зберігати емоційну стійкість.

Не менш важливим є збалансування професійної діяльності та особистого життя. Психологи часто стикаються з великою емоційною напругою в процесі роботи, тому важливо навчитися розподіляти час між роботою та відпочинком. Регулярні перерви, активний відпочинок, хобі та заняття, які приносять задоволення, дозволяють відновлювати енергетичні ресурси і зберігати емоційну рівновагу. Збалансоване життя допомагає уникнути стресу та вигорання, даючи змогу психологам працювати ефективно та зберігати психічне здоров'я.

Важливим аспектом психопрофілактики є також розвиток соціальних зв'язків. Психологи повинні мати надійну соціальну підтримку з боку родини, друзів, колег та інших професіоналів. Підтримка в складні моменти дозволяє зменшити стрес, подолати труднощі та забезпечити емоційну стійкість у професійній діяльності.

Психопрофілактика психогенних відхилень у майбутніх психологів є критично важливою, оскільки професія пов'язана з високим ризиком емоційного вигорання, особистісних деформацій та вторинної травматизації. Рекомендації спрямовані на збереження психічного здоров'я, формування стресостійкості та професійної ідентичності.

Основні рекомендації щодо психопрофілактики:

1. Особистісно-орієнтовані заходи (робота над собою):

- Розвиток рефлексії. Регулярний самоаналіз власного емоційного стану, думок та реакцій для вчасного виявлення втоми або стресу.

- Особиста психотерапія. Обов'язкове проходження власної терапії (рекомендується під час навчання) для опрацювання власних травм, щоб запобігти їх перенесенню на клієнтів.

- Розвиток емоційного інтелекту. Навчання розумінню та управлінню власними емоціями, а також емоціями інших людей.

- Формування стресостійкості. Оволодіння техніками релаксації, дихальними вправами, медитацією, методами саморегуляції.

2. Освітньо-професійні заходи (під час навчання):

- Тренінги особистісного зростання. Участь у тренінгах, спрямованих на формування професійної ідентичності та розвиток готовності до професійної діяльності.

- Балінтовські групи. Участь у групах для обговорення складних випадків, що допомагає знизити емоційне напруження від роботи з клієнтами.

- Вивчення психогігієни. Освоєння навичок здорового способу життя, режиму праці та відпочинку.

- Тренінги з профілактики вигорання. Навчання вмінню розпізнавати симптоми вигорання (деперсоналізація, зниження продуктивності) та методам їх корекції.

3. Організаційні та побутові заходи (спосіб життя):

- Адекватний розподіл навантаження. Дотримання правила «8 годин» (8 годин роботи, 8 годин відпочинку, 8 годин сну) для уникнення виснаження.

- Чітке розділення роботи та дозвілля. Створення меж між професійною (навчальною) діяльністю та особистим життям.

- Фізична активність. Регулярні фізичні навантаження (спорт, прогулянки, фізкультура) для зняття нервового напруження.

- Соціальна підтримка. Створення позитивного мікроклімату в групі, спілкування з колегами, звернення за професійною допомогою у разі потреби.

Основні принципи профілактики:

- Своєчасність. Профілактику слід починати ще на етапі навчання, а не після появи симптомів.

- Позитивне налаштування. Формування оптимістичного погляду та життєстійкості.

- Етичність. Дотримання професійних етичних норм для уникнення

маніпуляцій та заподіяння шкоди.

Отже, психопрофілактика психогенних відхилень у майбутніх психологів є багатогранним процесом, що включає розвиток саморегуляції, емоційну дистанцію, рефлексію, супервізію, постійне вдосконалення професійних навичок, створення підтримуючого середовища, збалансування роботи та відпочинку, а також розвиток соціальних зв'язків. Такий комплексний підхід дозволяє психологам зберігати свою психічну стійкість, ефективно справлятися з професійними труднощами та уникати психогенних відхилень.

Висновки до розділу 3

1. Збереження психологічного здоров'я в майбутніх психологів є важливою складовою їхньої професійної підготовки, оскільки професія психолога пов'язана з високими емоційними та психологічними навантаженнями, що можуть спричинити розвиток психогенних відхилень. У зв'язку з цим важливим є застосування психотехнологій, спрямованих на збереження психічної стійкості та емоційної рівноваги. Зміст і структура психотехнологій охоплюють різноманітні методи та підходи, які допомагають підтримувати психологічне здоров'я психологів, включаючи техніки саморегуляції, стратегії подолання стресу, розвиток емоційної відстані від клієнтів, а також підтримку через професійну супервізію і рефлексію.

2. Комплексна програма збереження психологічного здоров'я повинна включати як індивідуальні, так і групові заходи, спрямовані на розвиток психологічних навичок, які дозволяють майбутнім психологам ефективно справлятися з професійними викликами, зберігати емоційну рівновагу та уникати професійного вигорання. Важливим аспектом є також організація підтримуючого середовища в навчальних закладах, що дозволяє студентам-психологам отримати необхідну підтримку та поради від досвідчених колег і викладачів.

3. Рекомендації щодо психопрофілактики психогенних відхилень

полягають у розвитку навичок саморегуляції, застосуванні технік релаксації, ефективному використанні часу для відпочинку та відновлення, а також у постійному професійному вдосконаленні та участі в супервізіях. Психологи мають розуміти важливість емоційної відстані від своїх клієнтів і навчатися керувати власними емоціями та стресом для збереження психічного здоров'я та ефективної роботи.

4. Загалом, забезпечення психологічного здоров'я в майбутніх психологів вимагає комплексного підходу, який включає застосування психотехнологій, профілактику стресу та вигорання, постійну професійну підтримку та розвиток, що дозволяє майбутнім фахівцям залишатися емоційно стійкими, здатними до адаптації та розвитку в умовах професійної діяльності. Врахування цих аспектів підготовки є необхідним для створення здорового та ефективного професійного середовища, що сприяє благополуччю як психологів, так і їхніх клієнтів.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі були досліджені важливі теоретичні та практичні аспекти вивчення чинників збереження психологічного здоров'я особистості, розкрито сутність поняття психологічне здоров'я в науковій літературі, виявлено критерії психологічного здоров'я та чинники його збереження в майбутніх психологів.

Відповідно до мети дослідження можемо зробити наступні висновки.

1. Поняття «психологічне здоров'я» визначається як стан внутрішньої гармонії особистості, при якому вона здатна ефективно функціонувати в різних сферах життя, долати стреси та адаптуватися до змін. Це динамічний стан, що забезпечує гармонійну взаємодію людини із зовнішнім світом, а психологічне здоров'я сприяє особистісному розвитку та самореалізації. Людина, у якої виявлений високий рівень психічного та психологічного здоров'я, здатна ефективно функціонувати в соціумі, зберігати емоційну рівновагу та долати життєві труднощі без руйнівних наслідків для свого добробуту.

Психічне здоров'я є важливою складовою, що забезпечує злагоджену роботу всіх психічних функцій людини, підтримує гармонію у внутрішньому світі та сприяє адекватному сприйняттю реальності. Воно визначає, наскільки ефективно людина здатна адаптуватися до умов середовища, контролювати свої емоції та вибудовувати поведінкові стратегії. Окрім цього, соціальне здоров'я відображає здатність індивіда взаємодіяти з суспільством, приймати соціальні норми та цінності. Людина, яка має високий рівень соціального здоров'я, демонструє толерантність, відповідальність, активність і здатність до конструктивної комунікації.

2. Визначено, що ключовими критеріями психологічного здоров'я особистості є баланс між фізичним, емоційним і соціальним благополуччям, а також здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи внутрішню стійкість. Серед основних чинників психологічного здоров'я можна виділити

соціальний інтерес, активну життєву позицію, саморозвиток та гармонійні міжособистісні стосунки. Важливими чинниками є також здатність до рефлексії та позитивне самовідношення, які є основою для самореалізації і розвитку.

Ключовими загрозами для психологічного благополуччя студентів може виступати високий рівень емоційного навантаження, стрес, а також недостатність механізмів професійної підтримки. Війна та воєнний стан в Україні значно підсилює ці фактори, створюючи додаткові виклики для майбутніх фахівців.

3. В результаті емпіричного дослідження виявлено, що майже половині майбутніх психологів властивий середній рівень емоційного вигорання, проте у третини виявлений його високий рівень, що вказує на проблеми у цих респондентів з психоемоційним здоров'ям, що може бути пов'язано з надмірним навчальним стресом, перевантаженням або недостатньою здатністю справлятися з емоційними труднощами.

У 20% досліджуваних виявлений високий рівень тривожності, у 22% високий рівень фрустрації, у 16% високий рівень агресивності, у 14% висока ригідність. Такі показники свідчать про наявність негативних тенденцій психоемоційного стану в значній кількості досліджуваних – майбутніх психологів, що негативно позначається на їх психологічному здоров'ї.

Більше половини досліджуваних властивий середній рівень самоконтролю в спілкуванні. Їм властива здатність адекватно реагувати на складні ситуації, але іноді в них можуть виникати труднощі у підтриманні емоційної рівноваги або соціальних взаємодій. Проте у 24% досліджуваних наявний низький рівень самоконтролю, що вказує на наявність у них труднощів в управлінні емоціями та поведінкою під час спілкування. Такий рівень самоконтролю може створювати проблеми в майбутній професійній діяльності, оскільки для психолога важливо зберігати емоційну стабільність та професіоналізм у спілкуванні з клієнтами.

Високий рівень показника позитивного ментального здоров'я виявлений

у третини респондентів. Цим досліджуваним властивий здоровий психоемоційний стан, вони здатні до самоконтролю, володіють стресостійкістю, вміють адаптуватися до стресових ситуацій, здатні справлятися з труднощами, що виникають у процесі навчання і, ймовірно з тими, які можуть виникати у майбутній професійній діяльності. Тобто вони володіють психологічними ресурсами для ефективної роботи та підтримки емоційної рівноваги, що є показником психологічного здоров'я.

Також нами було виявлено, що майже половина досліджуваних (47%) має середній рівень показника позитивного ментального здоров'я. Це свідчить про те, що ці студенти можуть стикатися з певними труднощами, однак вони здатні справлятися з ними, але іноді можуть потребувати допомоги для зниження стресу чи покращення загального психоемоційного стану.

Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я мають 24% студентів. Це означає, що вони можуть мати труднощі у підтримці емоційної стабільності, а також можуть відчувати психологічний дискомфорт, стрес або тривогу, що може негативно впливати на їх навчальний процес та майбутню професійну діяльність.

Виявлено, що певні психічні властивості особистості мають сильні позитивні кореляційні зв'язки, а саме: між тривожністю і ригідністю (фрустрацією та тривожністю. Найменший зв'язок був виявлений між агресивністю та фрустрацією.

Позитивне ментальне здоров'я виявилось пов'язаним з меншими проявами негативних психічних станів (тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності), що підтверджується високими кореляційними зв'язками між цими станами та результатами інших методик, зокрема шкали емоційного вигорання та рівня самоконтролю.

Чинниками психологічного здоров'я майбутніх психологів виступають низький рівень емоційного вигорання, низький рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, високий рівень комунікативного контролю, розвинена стресостійкість, оптимістичне ставлення до життя,

емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та позитивні психоемоційні стани.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволили виявити, що у значної кількості досліджуваних наявні певні негативні тенденції, які можуть негативно впливати на їх психологічне здоров'я. Це зумовило необхідність розробки комплексної програми збереження психологічного здоров'я в майбутніх психологів. Програма включає як індивідуальні, так і групові заходи, спрямовані на розвиток психологічних навичок, які дозволяють майбутнім психологам ефективно справлятися з професійними викликами, зберігати емоційну рівновагу та уникати професійного вигорання. У програмі застосовуються психотехнології, спрямовані на збереження психічної стійкості та емоційної рівноваги. Зміст і структура психотехнологій охоплюють різноманітні методи та підходи, які допомагають підтримувати психологічне здоров'я майбутніх психологів, включаючи техніки саморегуляції, стратегії подолання стресу, розвиток емоційної відстані від клієнтів, а також підтримку через професійну супервізію і рефлексію.

4. Також нами було розроблено рекомендації щодо психопрофілактики виникнення порушень психологічного здоров'я в майбутніх психологів, які містять перелік вправ на розвиток навичок саморегуляції, технік релаксації, зазначення важливості ефективного використання часу для відпочинку та відновлення, а також постійного професійного вдосконалення та участі в супервізіях.

Психопрофілактика психогенних відхилень у майбутніх психологів є багатогранним процесом, що включає розвиток саморегуляції, емоційну дистанцію, рефлексію, супервізію, постійне вдосконалення професійних навичок, створення підтримуючого середовища, збалансування роботи та відпочинку, а також розвиток соціальних зв'язків. Такий комплексний підхід дозволяє психологам зберігати свою психічну стійкість, ефективно справлятися з професійними труднощами та уникати психогенних відхилень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/item/6746> (дата звернення: 19.05.2026).
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник. за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Барчі Б. В. Психологічне здоров'я: надання психологічних послуг населенню. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Львів, 18 жовт. 2019 р. Львів, 2019. С. 18–21. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4614/1/Psychological_%20health_%20providing_%20psychological_%20services_%20to_%20the%20_population.pdf (дата звернення: 12.05.2026).
4. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33-39.
5. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. Збірник наукових праць. Психологічні науки, 2013. № 10 (91). 46-51 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvmdups_2013_2_10_10 (дата звернення: 02.04.2026).
6. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II

Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.

7. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Т. 5. № 7. 34-49 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=psch_2019_5_7_5 (дата звернення: 08.05.2026).

8. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціальнопсихологічне явище. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки. 2016. №3(2). С. 7–11.

9. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. 40. С. 33–49.

10. Виноградова В. Є. Програма тренінгу «Формування стресостійкості» / Психологія вищої освіти: теоретичні та практичні аспекти: навч. посібник. Київ. 2019. С. 27–31.

11. Виноградова В. Є. Психологія вищої освіти: теоретичні та практичні аспекти: навч. посібник. Київ: Каравела. 2019. 308 с.

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

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

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

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

С. 23-42.

16. Грішин Е. «Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». 2021. Т. 64. С. 62–81.

17. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я особистості: аналіз основних дефініцій. Актуальні проблеми психології. 2014. Ч. 32. С. 34-39.

18. Дідик Н. М. Взаємозв'язок психічного здоров'я і професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 20. С. 58-67.

19. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : Г. М. Дубчак. К. : Талком, 2017. 321 с.

20. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти : Педагогіка і психологія. Вісник АПН. 2010. № 4. С. 66-73.

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

22. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. Psychology Travelogs. № 1. 2025. С. 108-117.

23. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.

24. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультаційна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26– 64.

25. Лещук Г. Концепт резильєнсу в умовах поглиблення психосоціальних криз. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез міжнар. наук. конф. м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р. Тернопіль. 2022. С. 15–17.

26. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). URL:

<https://vseosvita.ua/test/samootsinka-psykhichnykh-staniv-za-h-aizenkom-3853096.html>

27. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. с 19.

28. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 33 (72) №2. С. 92-96.

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

30. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість: наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ; Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 34-59.

31. Павлик Н. Психологічне здоров'я, як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, 2020. № 2(5), 2020. С. 83-109.

32. Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. 2022. Журнал Психологія і особистість. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732472/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%20%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%201-2022.pdf> (дата звернення: 11.04.2026).

33. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка: навч. посібник для студ. вищих пед. навч. закл. Київ: Кондор, 2005. 560 с.

34. Петрунько О.В. Особистісно орієнтований підхід до формування професійно важливих якостей майбутніх психологів / О. В. Петрунько, О. В.

Чумаченко // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет "КРОК", 2022. - С.424-426. URL: <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8807> (дата звернення: 10.04.2026).

35. Петрунько О.В. Особливості ставлення до навчання студентів сучасного українського вишу / О.В. Петрунько // Освіта та наука: трансформація, відповідальність, академічна свобода: тези допов. наукової конференції (Київ, 5 березня 2021 року). - К.: Університет "КРОК", 2021. - С. 78-79. URL: <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/5242> (дата звернення: 10.04.2026).

36. Петрунько О.В. Формування толерантності у майбутніх психологів / О.В. Петрунько, І.М. Конєва // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). - К.: Університет "КРОК", 2020. - С. 47-49. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/204> (дата звернення: 10.04.2026).

37. Петрунько О.В. Емпатія як базова професійна компетентність практичного психолога / О. В. Петрунько, Ю. І. Коваленко // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет "КРОК", 2022. - С.275-276. URL: <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8870> (дата звернення: 10.04.2026).

38. Петрунько О.В. Асертивність майбутніх психологів як чинник успішного опанування професією / О. В. Петрунько, О. О. Гутник // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет "КРОК", 2022. - С.351-353. URL: <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8835> (дата звернення: 10.04.2026).

39. Петрунко О.В. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності психолога /Мороз І.В., Петрунко О.В. //Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 15 листопада 2018 р.) - К.: Університет "КРОК", 2018. - С.533-535. URL: http://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2018-11-15_materiali-%D1%81onference-krok.pdf (дата звернення: 10.04.2026).

40. Підбуцька Н.В., Курявська О.М. Критерії психологічного здоров'я особистості. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. Харків: НТУ "ХПІ", 2011. Вип. 28 (32). С. 255-260.

41. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2011. Том XIII. Ч. 2. С. 315-322.

42. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

43. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1018-р Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>

44. Сердюк Л., Отенко С. Салютогенетична основа психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. №4 (24). 2021. С. 68-74.

45. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки завдань стосовно психологічного здоров'я. *Соціальна психологія*, (2), 2010. С. 85-93.

46. Смысловиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3 (1). С. 122–133. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3\(1\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3(1)_14)

47. Таймасов Ю. С. Здоровий спосіб життя як вияв самозбереження фахівців служби цивільного захисту. Інноваційна педагогіка. 2018. Вип. 4(2). С. 66-69.
48. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022. 600 с.
49. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2016. Вип. 9. С. 196–215.
50. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
51. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. Особистість, суспільство, війна. Харків, 2022. С. 116-118.
52. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2022. 128 с.
53. Шевцова О., Сорокіна О. Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів *Теорія і практика сучасної психології*. №1. Т.2., 2019. С. 118-122 URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/24.pdf
54. Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2018. № 1 (12). С. 109-115.
55. Шлімакова І. І. Внутрішня гармонія як адаптивний механізм та показник психічного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія. Психологічні науки. Чернігів, 2012. Вип. 103, Т. 2. С. 185-188.
56. Яланська С.П. Психологічний ресурс арт-практик у процесі вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя». Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній

терапії та ерготерапії : матеріали III Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 8 квіт. 2020 р.). Київ: НУФВСУ, 2020. С. 95-96.

57. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія, 2015. № 2. С. 106–113.

58. Abrams Zara. Student mental health is in crisis. Campuses are rethinking their approach [Electronic resource]. Monitor on Psychology. 2022. Vol. 53 No. 7. P.60. URL : <https://www.apa.org/monitor/2022/10/mental-health-campus-care>

59. Bradley H.B. Community-based treatment for young adult offenders . Crime and Deliquency, 1969. V. (15), p. 359-370.

60. Duckworth, A. Grit. Why passion and resilience are the secrets to success - Ebury Press. 2017. 464 p.

61. Ezarik Melissa. Student Mental Health Status Report: Struggles, Stressors and Supports [Electronic resource]. April 18, 2022. Inside Higher Ed. URL: <https://www.insidehighered.com/news/2022/04/19/survey-college-students-reflect-mental-health-and-campus-help>

62. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. The Society for the Psychological Study of Social Issues. 1974. – Vol. 30, №. 1. – P. 159–165.

63. Grygorenko, Z., Naydonova, G. The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition. Public administration and law review, 2023. (2). P. 76–88. URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>

64. Halyna V Bilavych, Oksana V Vintoniak, Larysa V Slyvka, Iryna M Humeniuk, Nadiya O Fedchyshyn, Larysa Ya Fedoniuk, Borys P Savchuk, The role of psychoeducation for the physical and mental health of future specialists in wartime conditions. Pol Merkur Lekarski. 2025; 53(1) :139-145.

65. Hammoudi H. D, Soltani A, Dalli R, Alsarraj L, Malki A. Understanding and Fostering Mental Health and Well-Being among University Faculty: A Narrative Review [Electronic resource]. Journal of Clinical Medicine. 2023; 12(13):4425. URL: <https://www.mdpi.com/2077-0383/12/13/4425>

66. Jason Hancock, Karen Mattick, Tolerance of ambiguity and

psychological well-being in medical training: A systematic review. *Med Educ.* 2020 Feb; 54 (2): 125-137.

67. Leonardi F. The Definition of Health: Towards New Perspectives [Electronic resource]. *International Journal of Health Services.* 2018. №48(4). P.735-748.

68. Lloyd J., Ward T., Young J. Do parental interpersonal power and prestige moderate the relationship between parental acceptance and psychological adjustment in U.K. Students? *Cross-Cultural Research. The Journal of Comparative Social Science.* 2014. №48(3). P.326–35.

69. Maria Luisa Pedditzi, Laura Francesca Scalas, Psychological Well-Being and Self-Efficacy for Self-Regulated Learning. *Int J Environ Res Public Health.* 2024 Aug 7; 21(8):1037.

70. Mental Health vs Psychological Health [Electronic resource] / November 11, 2023. The Phoenix Recovery Center. URL : <https://thephoenixrc.com/mental-health-vs-psychological-health/>

71. Stevenson M. Physical well-being and health: What it is and how to achieve it. January 28, 2021 [Electronic resource]. URL : <https://www.betterup.com/blog/physical-well-being-and-health-what-it-is-and-how-to-achieve-it>

72. Student mental health and well-being: Supporting students in transition from school to university. Katie Rigg. May 31, 2019. [Electronic resource]. <https://www.cois.org/about-cis/news/post/~board/perspectives-blog/post/student-mental-health-and-well-being-supporting-students-in-transition-from-school-to-university>

73. The influence of age on health valuations: the older olds prefer functional independence while the younger olds prefer less morbidity [Electronic resource] / Hofman C. S. et al.. *Clinical interventions in aging.* 2015. Vol. 10. P.1131–1139. URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4501683/>

74. World Health Organization. Mental health: a state of well-being. October 8, 2025. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental->

[health-strengtheningour-response](#)

75. White B., Driver S., Warren A. M. Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*. 2010. 55(1). P. 23–32

Аналіз використаних джерел:

Всього джерел – 75.

Джерел за останні десять років – 56.

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 13 (58;60;61;63; 64; 65; 66; 67; 69; 70; 71; 72; 74).

Джерел українських авторів за останні десять років – 43 (1; 2; 3; 4; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 19; 22; 23; 24; 25; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 42; 43; 44; 46; 47; 48; 50; 51; 52; 53; 54; 56).

ДОДАТКИ

Додаток А [27]

Дослідження «синдрому професійного вигорання» Дж. Гринберга

ТЕСТ

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте 1 бал, якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, або 0 – якщо не погоджуєтесь.

Текст опитувальника

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі в шлунку?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас є проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь негативним емоціям, коли не можете задовольнити ті чи інші потреби?
14. Ви стали більш підозрілими, ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитись до особистої компетентності та до компетентності інших?

19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?

20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів Підрахуйте загальний бал “вигорання” та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею. Що нижчий рівень, то краще.

Рівні “вигорання”

Низький рівень 0 – 7

Середній рівень 8 – 14

Високий рівень “Вигорання” 15 - 20

Оцінка самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер)

Тест, розроблений американським психологом М. Снайдером, спрямований на оцінку самоконтролю в спілкуванні.

Інструкція: Уважно прочитайте десять пропозицій, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них ви повинні оцінити як вірне або невірне стосовно себе. Якщо пропозиція здається вам вірною або переважно вірною, поставте поруч з його порядковим номером букву "В", якщо невірною або переважно невірною - букву "Н".

Тестовий матеріал

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих!
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведуюся абсолютно по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Обробка та інтерпретація результатів.

По 1 балу нараховується за відповідь "Н" на питання № 1, 5, 7 і за

відповідь "В" на всі інші питання.

0-3 бали. У вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійко, і ви не вважаєте за потрібне змінюватися залежно від ситуацій. Ви здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні. Деякі вважають вас "незручним" в спілкуванні внаслідок вашої прямолінійності.

4-6 балів. У вас середній комунікативний контроль. Ви щирі, але не стримані у своїх емоційних проявах, проте в своїй поведінці зважаєте з оточуючими людьми.

7-10 балів. У вас високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, добре відчуваєте і навіть в змозі передбачити враження, яке справляєте на оточуючих.

Люди з високим комунікативним контролем, по Снайдеру, постійно стежать за собою, добре знають, де і як себе вести, управляють вираженням своїх емоцій. Разом з тим у них утруднена спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозованих ситуацій. Їх позиція: "Я такий, який я є в даний момент". Люди з низьким комунікативним контролем більш безпосередні і відкриті, у них більш стійке "Я", мало піддане змінам в різних ситуаціях.

Декларація про академічну доброчесність

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.