Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 19060

номер ІНП

Виконав(ла): здобувач(ка) __ курсу, група _____ Олександра ХОПТЯНА

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник _____ _____ Оксана ВАРГАТА

науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____ _____ _____

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор _____ Євген ПОТАПЧУК

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ _____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні умови розвитку самозбереження майбутніх психологів».

Здобувачка: Хоптяна Олександра Володимирівна
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: Варгата О. В.
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 83 сторінки, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменувань, 7 додатків.

Ключові слова: «здоров'я», «психічне здоров'я», «ментальне здоров'я», «самозбереження», «самозбереження особистості», «самозбереження психічного здоров'я», «самозбереження емоційно-мотиваційної сфери», «самозбереження поведінки», «здоровий спосіб життя», «здоров'язберігаючі технології».

Об'єкт дослідження: розвиток самозбереження майбутніх психологів.

Предмет дослідження: психологічні умови розвитку самозбереження майбутніх психологів.

За результатами дослідження: проаналізовано сучасний стан проблеми розвитку самозбереження майбутніх психологів у науковій літературі; визначено структурні складові, психологічні умови та показники розвитку самозбереження майбутніх психологів; здійснено емпіричне дослідження психологічних умов розвитку самозбереження майбутніх психологів; розроблено здоров'язберігаючі технології розвитку самозбереження майбутніх психологів.

Одержані результати можуть бути використані для психологічної просвіти та психологічної підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери.

Дипломник _____ Хоптяна Олександра Володимирівна
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

ЗМІСТ

ВСТУП 6

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 10

1.1 Проблема розвитку самозбереження майбутніх психологів у науковій літературі 10

1.2 Структурні складові розвитку самозбереження майбутніх психологів 17

1.3 Психологічні умови розвитку самозбереження майбутніх психологів 29

Висновки до розділу 37

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 38

2.1 Показники розвитку самозбереження майбутніх психологів 38

2.2 Методика дослідження психологічних умов розвитку самозбереження майбутніх психологів 43

2.3 Здоров'язберігаючі технології розвитку самозбереження майбутніх психологів 54

Висновки до розділу 62

ВИСНОВКИ 63

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ 65

ДОДАТКИ 74

ДОДАТОК А АНКЕТА «САМОЗБРЕЖЕННЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» 74

ДОДАТОК Б БЛАНК МЕТОДИКИ «ШКАЛОВАНОЇ САМООЦІНКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ» 77

ДОДАТОК В БЛАНК МЕТОДИКИ «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я» 78

ДОДАТОК Г ОПИТУВАЛЬНИК «ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА» 79

ДОДАТОК Д МЕТОДИКА «МОТИВАЦІЙНІ ВПЛИВИ НА ВИБІР ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» 80

ДОДАТОК Е БЛАНК МЕТОДИКИ «РІВЕНЬ САМОКОНТРОЛЮ» 82

ДОДАТОК Ж МЕТОДИКА «САМООЦІНКА РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ» 83

ВСТУП

Орієнтація на європейські стандарти спрямовує систему вищої освіти на якісну та ефективну підготовку майбутніх фахівців соціономічного профілю. Значне підвищення вимог на ринку праці до професій «людина-людина», приріст інтенсифікації праці призводить до потреби постійного розвитку особистісно-вольових якостей, вмотивованості особистості психологів, що у подальшому забезпечить їх успішну діяльність у професійному середовищі. Сучасні вимоги до професії «людина-людина» створюють тиск на молодих фахівців та викликають стреси у професійній діяльності.

Задля цього майбутнім психологам необхідно розвивати самозбереження психічного здоров'я та підтримувати особистісний потенційний ресурс для покращення власного психічного стану. Важливою на даний час є проблема обґрунтування психологічних умов щодо розвитку самозбереження майбутніх психологів. Вирішення даної проблеми можливе за умови створення здоров'язберігаючого середовища та впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес.

Підготовка майбутніх психологів передбачає оволодіння теоретичними знаннями з психології та практичними навичками психологічного консультування щодо самозбереження особистості. Враховуючи аспекти означеної проблеми при підготовці майбутніх психологів необхідно впроваджувати здоров'язберігаючі технології в освітній процес з урахуванням складових та психологічних умов самозбереження, що у подальшому сприятимуть розвитку здорових особистостей, які володіють здоров'язберігаючими компетентностями.

Актуальність теми дослідження зумовлена реаліями сьогодення та високими вимогами до професії психолога, адже в умовах війни, навіть, не викликає заперечень, що саме розвитку самозбереження майбутніх психологів необхідно приділяти увагу. Наявність постійних стресових ситуацій, відсутність

потенційного ресурсу особистості та вольових якостей, часто стає перешкодою для швидкого й успішного інтегрування психолога в кар'єру, створюючи при цьому нездорове середовище. Практичним психологам рекомендовано здійснювати психодіагностику розвитку самозбереження у майбутніх фахівців, адже вчасне виявлення та усунення означених психологічних проблем сприятиме їх успішній самореалізації у професійній діяльності.

Теоретичні аспекти самозбереження та психічного здоров'я особистості вивчено в працях таких науковців, як: А. Александрова, Н. Барретт, Е. Біллман, Ж. Вірна, Д. Волков, О. Ворохаєв, В. Гаврилькевич, Т. Галл, Ю. Гао, Н. Денисенко, Т. Джаколіні, В. Дмитрук, М. Кантор, А. Кічук, І. Колодяжна, Т. Комар, Ф. Латіф, Т. Лепейко, С. Лукашев, Х. Лю, А. Маслоу, О. Матласевич, О. Миронов, Г. Монастирський, Н. Павлик, К. Пилипенко, К. Послунс, Є. Потапчук, С. Рен-Льюїс, У. Сабателло, К. Седікід, Г. Сельє, Л. Степаненко, Ю. Таймасов, З. Фейд, Дж. Хантер, О. Цільмак, Я. Чаплак, О. Черних, Г. Чуйко та інші. Практичним аспектам самозбереження та здоров'язберігаючих технологій приділена увага таких науковців, як: О. Варгата, О. Василенко, І. Ващенко, І. Власенко, Л. Герасименко, Н. Даниленко, Г. Дубчак, Т. Комар, Г. Мешко, О. Мешко, Л. Мороз, Л. Подкортова, О. Сафін, В. Синишина, О. Сорокіна, В. Сулім, Л. Тропко, Н. Чучка, Р. Чубук, М. Шпак, О. Шевцова, О. Шеремета та інші.

Проаналізувавши теоретичні та практичні дослідження з обраної теми дозволило визначити лінію суперечностей щодо розвитку самозбереження майбутніх психологів: по-перше, між теоретичними надбаннями та опануванням навичок самозбереження; по-друге, поміж ринкових вимог до професії психолога та недостатнім рівнем вмотивованості здобувачів; по-третє, між просвітницькими заходами та впровадженням психологічного супроводу щодо розвитку самозбереження майбутніх психологів. Проблема самозбереження вказує на необхідність комплексного вивчення даного процесу як важливої особистісної складової майбутнього фахівця психологічної сфери та розробки на цій основі здоров'язберігаючих технологій розвитку самозбереження майбутніх

психологів, що й зумовило вибір теми дослідження: **«Психологічні умови розвитку самозбереження майбутніх психологів».**

Об'єкт дослідження: розвиток самозбереження майбутніх психологів.

Предмет дослідження: психологічні умови розвитку самозбереження майбутніх психологів.

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних умов розвитку самозбереження майбутніх психологів та розробити здоров'язберігаючі технології розвитку самозбереження майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми розвитку самозбереження майбутніх психологів у науковій літературі.
2. Визначити структурні складові, психологічні умови та показники розвитку самозбереження майбутніх психологів.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних умов розвитку самозбереження майбутніх психологів.
4. Розробити здоров'язберігаючі технології розвитку самозбереження майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження: розвитку самозбереження майбутніх психологів сприятиме: врахування структурних складових, психологічних умов та показників розвитку самозбереження майбутніх психологів та впровадження здоров'язберігаючих технологій щодо розвитку самозбереження майбутніх психологів.

На різних етапах наукового пошуку застосовувались такі методи дослідження:

- теоретичні: передбачали здійснення аналізу, синтезу, індукції, дедукції, порівняння, формалізації, абстрагування, моделювання, узагальнення та систематизації літературних джерел наукового спрямування;

- емпіричні: анкета «Самозбереження та здоровий спосіб життя», опитувальник «Вивчення емоційної стійкості особистості психолога», методика

«Шкалованої самооцінки психофізіологічного стану, методика «Шкала позитивного ментального здоров'я», методика «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності», методика «Рівень самоконтролю», методика «Самооцінка рефлексивних умінь».

Практичне значення одержаних результатів: визначено структурні складові, психологічні умови та показники самозбереження майбутніх психологів; розроблено здоров'язберігаючі технології розвитку самозбереження майбутніх психологів. Матеріали дослідження можуть бути використані для психологічної просвіти та психологічної підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження відображено у 4 наукових працях, що опубліковані у фахових виданнях та у збірниках матеріалів всеукраїнських конференцій.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Навчально-наукової лабораторії медико-психологічних досліджень Хмельницького національного університету.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання та додатків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1 Проблема розвитку самозбереження майбутніх психологів у науковій літературі

Аналіз досліджень з обраної тематики дозволив узагальнити та систематизувати низку підходів до визначення понять: «самозбереження», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я», «здорова особистість», «здоров'язбереження» та «самозбереження особистості».

Здійснивши аналіз наукової літератури можна констатувати, що поняття «здоров'я» виділяє такі складові, як: духовну, соціальну, психічну та фізичну. Цілісність здоров'я людини утворюють перераховані складові у їх взаємовпливі та їх взаємодії одна на одну. Розглянувши глибинно складові здоров'я та проаналізувавши низку наукових поглядів на розуміння сутності фізичного здоров'я дане поняття визначають як стан функціонування організму в зовнішньому середовищі з відсутністю дефектів розвитку та успішною адаптацією до середовища існування [5].

Розглядаючи проблему здоров'я людини необхідно звернути увагу не лише на фізичну складову, а й психологічну. Агентство громадської охорони здоров'я Канади психічне здоров'я характеризує як «здатність кожного з нас відчувати, думати та діяти таким чином, щоб підвищити нашу здатність насолоджуватися життям і мати справу з проблемами, із якими ми стикаємося» [46].

Дослідник С. Рен-Льюїс та А. Александрова розкрили особливості психічного здоров'я та узагальнили дане поняття з наукової точки зору. На думку науковців, психічне здоров'я стосується здатності особистості відчувати, думати, діяти таким чином, щоб покращувати власну здатність досягати певних речей [46].

Г. Монастирський розглядає проблему збереження людиною власного здоров'я за допомогою закону самозбереження, де кожна соціальна або

біологічна система прагне вберегти себе і використовує для цього свій потенціал. Дослідник розкриває закон самозбереження як формулу, що виявляється у протистоянні двох частин, де ліва частина – це енергія утримання (сума зовнішнього потенціалу в певній сфері, які спонукатимуть до розвитку та внутрішнього потенційного ресурсу), а права – енергією ліквідації (сума внутрішнього потенціалу ресурсу та потенціал зовнішнього середовища у певній сфері, які мають руйнівний вплив) [34].

Проаналізувавши закон самозбереження необхідно звернути увагу на думки Т. Лепейко, С. Лукашева та О. Миронова, які розглядають даний закон зі сторони організаційної поведінки психічних процесів. Закон самозбереження, на думку авторів, можна трактувати як продуктивність праці мозку людини в момент розгляду певного питання, що достатньо знижується при умовах, які загрожують гідності та самоповазі особистості індивіда [30].

Таким чином, проаналізовані наукові підходити дозволяють розглядати здоров'я особистості, з різних точок зору, а саме: психології, соціології, медицини та педагогіки.

Аналіз наукових підходів дозволяє уточнити поняття самозбереження в контексті різноманітних концептуальних теорій. Дане поняття розуміється як намагання людини зберегти власне буття за допомогою певної поведінки та психічних процесів. З. Фрейд пов'язував поведінку до збереження з інстинктами та вперше описав інстинкти самозбереження, тобто інстинкти «Его». Психоаналітик стверджував, що саме ці інстинкти можуть бути задоволені лише реальними цілями, здійснюючи швидкий перехід від принципу задоволення до принципу реальності [16].

Т. Джаколіні та У. Сабателло під час вивчення проблеми самозбереження зауважили, що корисним для розгляду психоаналізу є повернення до зосередження на інстинктах, мотиваційних й емоційних системах, які формують психічне існування особистості та її стосунки, оскільки дослідження означеного питання може надати психодинамічним дослідженням наукову основу [16].

Американська дослідниця М. Кантор проаналізувала питання інстинктів в різних вченнях еннеаграми та визначила три основні інстинкти:

- інстинкт самозбереження проявляється у прагненні помічати власне фізичне оточення, комфорт у збереженні свого тіла, безпеку, матеріальну безпеку, життя та функціонування;

- інстинкт один-на-один зазвичай концентрується на інтенсивності досвіду та міжособистісних стосунків, енергії та сенсу, проте не завжди пов'язаний із сексуальними діями;

- соціальний інстинкт проявляється схильністю помічати групові норми, ієрархію та динаміку в спільнотах, увага більше приділяється зосередженню на взаємодії, стосунках, адаптації та формуванні соціальних зв'язків. [19].

Проаналізовані дослідження дозволяють припустити, що самозбереження має своєрідні механізми прояву. Спираючись на наукові думки, зауважимо, що процес «гомеостаз», тобто відносно динамічна сталість складу живого, є стійкістю основних фізіологічних функцій організму та властивостей внутрішнього середовища [4].

Е. Біллман у своїй праці описав поняття «гомеостаз» як результат важких координаційних і регуляторних взаємин на різних рівнях. Варто зауважити, що за допомогою гомеостазу біологічні системи зберігають стабільність та адаптуються до умов. У своїй концепції науковець пояснює, що організм може підтримувати на плаву постійні внутрішні умови, які дозволяють адаптуватися та виживати в мінливих ситуаціях зовнішньої сфери існування. Саме порушення гомеостатичних механізмів призводить до хвороб, тому необхідна дієва терапія, що спрямована на відновлення біологічних умов в тандемі з природою людини, а не в супереч [4].

Проаналізувавши проблему самозбереження поведінки виявлено, що під розумінням гомеостатичної теорії, термін «гомеостаз» стосується не лише функцій підтримання стабільного стану. Ведуться дискусії що процес саморегуляції подібний до гомеостазу, але без уточнень його механізмів. Проте,

при поясненні поведінки за допомогою гомеостатичної регуляції в більшості випадків вона відноситься до так званого механізму збереження [3].

З точки зору дослідження самозбереження особистості доцільно розглянути поняття «самозбереження здоров'я» з трьох позицій, а саме: фізіології, внутрішнього світобачення індивіда та його інтелектуальної розвиненості.

М. Кантор описує, що особистість стає менш зациклену на загрозливій ситуації, коли спостерігаючи за собою об'єктивно оцінює себе, враховуючи власні відчуття у своєму розумі, тілі та серці. На думку американського коуча, особистість налаштовується на те, що відбувається в нервовій системі та може спиняти потік думок і концентруватись на ситуації переоцінюючи її [19].

Проаналізувавши дослідження Дж. Хантера варто звернути увагу на розгляд питання самозбереження здоров'я людини в сукупності різних підходів та охарактеризувати їх. Медичні дослідження концентруються на думці, що в далекому минулому в мозку відбувся глибинний прогрес, коли зміни в мозолистому тілі уможливили виділення спеціалізації (функціональних можливостей) лівої півкулі, а саме функцію «інтерпретатора». Науковці припускають, що саме еволюція даної функції породила самосвідомість, надавши індивіду здатність розмірковувати про минуле та осмислювати власну поведінку [53].

У ході дослідження варто зупинитись на розгляді теорії самозбереження людської поведінки з погляду загальної та соціальної психології, що узгоджується з життєвою моделлю перспективи. Дана теорія стверджує, що поведінка людини може проявлятися у різних формах.

Дж. Хантер описує принцип теорії самозбереження людської поведінки як «екзистенціальне збереження динаміки», стверджуючи при цьому, що орієнтація індивіда на власні соціальні групи зв'язків можна скоротити до чотирьох ключових складових таких, як: бути соціально залученим, бути представником змін, пропонувати винятковий внесок і мати досвід власної цінності. З позиції науковця теорія самозбереження людської поведінки розкриває процес за

допомогою якого індивідуальна ідентичність людини прогресувала, створивши цілеспрямовану соціальну поведінку, яка підтримує волю до життя [53].

Згідно вище проаналізованих праць можна підвести підсумок, що аналіз соціальної поведінки є важливим аспектом для самозбереження особистості. Провідні дослідження здоров'я характеризують станом балансу між своєрідним потенціалом здоров'я й умовами середовища, що є необхідною складовою соціального благополуччя й самозбереження особистості.

У роботі О. Ворохаєва зазначено, що в соціальному розумінні поняття здоров'я є процесом збереження і розвитку фізіологічних, біологічних, психічних функцій особистості, її ефективної працездатності й соціальної активності за стовідсотковим збереженням тривалості активної життєвої діяльності [10].

Проаналізувавши праці науковців можна зазначити, що в контексті самозбереження є важливим мотивація, адже психіка людини потребує рівноваги для здорового функціонування та будь-який дисбаланс створює загрозу психічному здоров'ю особистості.

Н. Барретт у своїх працях засвідчує, що мотивація у сферах вивченні поведінки особистості має першість, проте її об'єднують з емоціями або ж оминають у дослідженні пізнання індивіда. Дослідник погоджується з припущенням наукової спільноти, що поведінка самозбереження є універсальною якістю живих систем, проте вважає, що це повноцінно не роз'яснює механізмів роботи самозбереження або, як воно може слугувати фундаментом мотивації чи пізнання [3].

Розгляд означеної проблематики, свідчить про те, що високий рівень мотивації є високим рівнем самозбереження, високий рівень розвиненості мотиваційної сфери особистості призводить до потреби постійно вдосконалюватись та прогресувати у будь-якій діяльності, зокрема, професійній.

Досліджуючи основоположні передумови загальної і соціальної психології, починаючи з фрейдистських механізмів захисту можна спостерігати, що люди зазвичай використовують психологічний захист задля самозахисту від

загрозливої інформації. З. Фрейд описав захисні механізми як такі, що нейтралізують загрозу. Послідовність даного механізму відбувається таким чином, що механізм перекреслює істинність загрози (заперечення), проектуючи її на оточуючих (проекція) та повертаючи назад (формування реакції) [48].

К. Седікід характеризуючи самозахист і самозміцнення значив, що вони виникають з безлічі причин, до прикладу диференційований доступ до інформації, вибіркове пригадування, егоцентризм. На думку дослідника, люди вмотивовані розшифровувати дані досвіду так, аби захищати, підтримувати, просувати їх бажані погляди на себе, що і є основним аспектом дослідження «Я» особистості [48].

Н. Барретт привів тезу, що поведінка самозбереження є фундаментальною та являється формою когнітивної поведінки, а мотивація є важливою основою будь-якої когнітивної поведінки, адже усі когнітивні форми поводження є, по суті, різновидом мотивованої поведінки [3].

Спираючись на вищеозначене, необхідно дослідити психологічні особливості емоційної стійкості у контексті самозбереження особистості, адже механізми психіки нерозривно пов’язані з формуванням процесу самозбереження цілісності та неушкодженості організму людини.

Згідно теоретичних досліджень А. Кічук усвідомлення власних емоцій людиною є необхідним чинником її «розумної поведінки». Саме тому, варто ґрунтовніше проаналізувати феномен емоційної стійкості [22].

На даний момент емоційно здоровою особистістю вважається людина, яка здатна відчувати себе врівноважено та злагоджено, незалежно від зовнішніх ситуацій. З аналізу дослідження можна виділити думку науковиці, що індикатором необхідного і достатнього рівня емоційного здоров’я є емоційна стійкість особистості у невизначені стресові події. Саме стрес є актуальною проблемою в теперішній час, особливо серед фахівців психології [22].

К. Послунс та Т. Галл наводять приклад професійного життя де психологи відчувають стресові фактори пов’язані з нелегкими емоційними вимогами, що пов’язані з висловлюваннями клієнтів, включаючи відсутність у них покращень

чи агресивної поведінки. Зарубіжні дослідники впевнені, що кумулятивні наслідки емоційного, розумового та фізичного вигорання можуть призвести до погіршення у психологів психічного здоров'я [44].

Аналізуючи проблему розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів науковці звернули увагу на розгляд процесів формування здоров'язберігаючої поведінки протягом усього життя за допомогою оточення. Проаналізувавши психодинамічні теорії доцільно розглянути механізми ранньої здорової прихильності.

Теорія самозбереження описана Дж. Хантером стверджує, що дані механізми є наслідком діяльності «інтерпретатора». На думку автора, людина є чутливою до несвідомих та потужних емоційних наказів, до соціальних сигналів і взаємодій, тому її мозок запускає механізми для підтримки орієнтації на взаємність аби продовжити соціальний зв'язок. Таким чином, створюється баланс для існування здорової реакції психіки особи на корисні стосунки [53].

Провідні дослідження дозволяють стверджувати, що самозбереження, не лише механізм стабілізації життєвих функцій, а й важливий аспект розвитку та функціонування організму людини загалом. Самозбереження відіграє провідну роль у функціонуванні психічної складової здоров'я особистості та проявляється з допомогою механізмів поведінки, своєрідних законів збереження живого та інстинктів людини. Дане положення підтверджується низкою теорій, зокрема, теорією самозбереження, гомеостатичною теорією, доктриною самозбереження людської поведінки тощо.

Проаналізувавши проблему самозбереження з точок зору психології, визначено, що на розвиток самозбереження впливають такі складові, як: мотиваційна, когнітивна, емоційна, соціальна. У даному контексті визначено, що самозбереження майбутніх психологів, це не лише частина оздоровлення особистості, а й фундаментальна основа розвитку їх професіоналізму, що у подальшому вплине на ефективність роботи з клієнтами. Тому доцільним є детальне вивчення структурних складових самозбереження майбутніх психологів.

1.2 Структурні складові розвитку самозбереження майбутніх психологів

Провівши аналіз дослідження проблеми самозбереження особистості у науковій літературі дозволяє констатувати, що саме питанню структурних складових розвитку самозбереження майбутніх психологів приділено недостатньої уваги. Важливим у даному дослідження є опис та структурування складових розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів, що у подальшому дозволить визначити їх психологічні умови. Структурні складові розвитку самозбереження дозволять не лише підтримувати баланс психічного здоров'я майбутніх психологів, а й можливість реалізації їх потенціалу та особистісних якостей у професійній діяльності.

Розглянувши думки дослідників щодо самозбереження та психічного здоров'я припускаємо, що психічне здоров'я майбутнього психолога можливо проаналізувати крізь призму основних форм проявів психіки особистості, а також її здібностей та особистісних якостей.

Розглядаючи самозбереження з точки зору психічного здоров'я особистості, важливо звернутися до позиції І. Ващенко, яка викреслила прийоми професійного самозбереження особистості такі, як:

- втілення особистого професійного плану;
- ініціативна позиція у професійній діяльності;
- готовність до самозміни в праці, до включення у нові програми, до лабільності установок, та як наслідок, розвиток якостей потрібних у суспільстві;
- спротив професійному старінню;
- розуміння індивідуальності та використання її у становленні кар'єри;
- витіснення «мотивів хибної самоактуалізації», що призводять до нездійснення бажаних цілей та шкоди сталій цілісності особистості;
- засвоєння власної системи адекватних методів подолання особистих негативних станів [6].

Дослідниця вважає, що особистість повинна демонструвати найвищий рівень професійної компетентності й дбати про власне психічне та фізичне здоров'я, якщо вважає себе професіоналом [6].

Проаналізувавши думки І. Ващенко варто звернути увагу на запропоновану модель формування навичок самозбереження, що представлена через системне поєднання сукупності кількох взаємопов'язаних елементів: фахівця; посадових осіб, керівників, викладачів, наставників, консультантів тощо; компонентів самозбереження; ідеальних уявлень про загально визначений рівень самозбереження; завзятих форм психологічного впливу; етапів розвитку і методів діагностики самозбереження.

Проаналізувавши запропоновану модель формування навичок самозбереження визначено, що дана концепція являється активною взаємодією усіх елементів та є постійною систематичною діяльністю, враховуючи при цьому вплив зовнішніх умови середовища і особистісних умов. У даному контексті важливо розглянути компоненти самозбереження через призму психічного здоров'я [6].

Н. Павлик стверджує, що на психічному рівні здоров'я можна розглядати як стан душевного благополуччя. Воно забезпечує регуляцію поведінки особистості за рахунок розвитку особистісних вищих психічних функцій, які дозволяють людині адекватно взаємодіяти з оточуючим світом, відчувати та пізнавати середовище існування, тобто вольова, емоційна, інтелектуальна, соціальна функції. Авторка вважає, що здоров'я на психологічному рівні будь-яким чином пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого особистість проявляється психічним цілим. Проаналізувавши дану концепцію важливо зазначити, що психічне здоров'я забезпечує адекватну регуляцію поведінки особистості та її діяльності [38].

Н. Павлик, досліджуючи проблему психічного здоров'я як передумову особистісного розвитку у своїй роботі описує декілька його складових, а саме:

- психічне здоров'я як показник рівня розвитку всіх психічних процесів, тобто мислення, пам'яті, мотивації, активності, емоцій тощо;

- повноцінний розвиток особистості;

- психологічна культура в контексті усвідомлення особистістю себе у співпраці з оточуючим середовищем;

- психологічна грамотність як осмислене ставлення до власних особистісних якостей, а саме освіченість, інтелектуальність, компетентність;

- розвиток гуманістичного світорозуміння;

- психологічне благополуччя [38].

Ю. Таймасов на підставі аналізу наукових доробків з питання готовності фахівців до діяльності в екстремальних умовах охарактеризував поняття готовності майбутніх фахівців до самозбереження у професійній діяльності. Науковцем визначено структурні готовності майбутніх фахівців до самозбереження у професійній діяльності, що визначаються мотивами і переконаннями до проведення самозбереження при виконанні робочих обов'язків, також професійно спрямованими знаннями, вміннями, навичками, необхідними особистісними властивостями орієнтованими на збереження життя та здоров'я при загрозливих ситуаціях [52].

Проаналізувавши дослідження з проблеми психологічного благополуччя та структури самозбереження важливо зазначити, що наявність та якість психічного здоров'я можна охарактеризувати за допомогою мотиваційно-спонукальної, емоційно-оціночної і активаційно-енергетичної сфер, що наддасть змогу комплексно оцінити наявність психологічного благополуччя особистості та розвиток самозбереження майбутніх психологів.

Д. Волков та О. Черних досліджуючи особливості психічного здоров'я та індивідуальних властивостей майбутніх психологів зазначають, що психічне здоров'я виявляє себе на емоційному, інтелектуальному та особистісному рівнях. Варто звернути увагу на описаний дослідниками особистісний рівень, де психічне здоров'я виражається у здатності до самопізнання, власної реалізації, самовідчутті, самооцінці, вмінні відокремлювати своє «Я» від оточення [9].

З даного контексту можемо стверджувати, що усі складові самозбереження взаємопов'язані між собою, перетікають з однієї в іншу та діють комплексно

задля підтримки існування особистості. Психологічні складові самозбереження майбутніх психологів можна визначити такими аспектами психічного здоров'я, що підтримують механізми збереження особистості, а саме наявність психічного відчуття безпеки, стійкість до стресових умов, емоційна стійкість, наявність розвинених когнітивних процесів, вмотивованість та рефлексивність.

Ю Гао та Хаян Лю описали психологічне відчуття безпеки. На думку східних науковців, психологічна безпека відноситься до відчуття безпеки та свободи особистості, яке відокремлене від тривоги та страху. Це є комплексне особистісне відчуття з ситуаційними, прогнозуючими, оціночними відчуттями, що створюється особами на основі власного досвіду, сприйняття сигналів безпеки, їх оцінки та уявлення про майбутнє. Як стверджують дослідники, відсутність почуття безпеки імовірно призводить до негативних емоційних переживань, до прикладу паніка, тривога, депресія тощо [12].

Ж. Вірна досліджуючи конструктивне самозбереження особистості зазначила, що безпека є одночасно станами та переживаннями, що супроводжують активні процеси дорослішання і становлення особистості в результаті чого, особистість стає зрілою. Авторка зазначає, що категорія «безпеки» є по суті бінарною, так як передбачає суб'єктивну (індивідуальну) та об'єктивну (колективну) оцінку потенційних та реальних її порушень [7].

Провівши аналіз проблеми збереження здоров'я особистості дослідниця розробила концептуальну модель конструктивного самозбереження, що складається з двох компонентів: міри реалізованості повноцінного функціонування особистості та забезпечення особистісної безпеки [7].

Ю Гао та Хайян Лю описують теорію збереження ресурсів. За даною теорією психологічний дистрес та виснаження особистості виникають через нестачу ресурсів, які в свою чергу використовуються для врегулювання власних емоцій і підтримки стабільності психіки. Проаналізоване дослідження авторами дозволяє стверджувати, що покращення психологічної безпеки через успішність роботи, зазвичай сприяє зниженню робочого стресу у працівників [12].

Стресостійкість є важливим критерієм для особистості майбутнього психолога та в свою чергу, може слугувати часткою складного механізму самозбереження особистості. Саме поняття «стрес», на думку вітчизняних дослідників, варто розглядати як зовнішній фактор, що зумовлений екстремальністю життєвих ситуацій, також і як цілеспрямовану діяльність, яка формує особистість. Погоджуємось з науковцями, що стрес є механізмом збереження життя, який функціонує мільйони років еволюції людини. З даної позиції під стресом необхідно розуміти відповідь організму на оточуючі обставини навколишнього середовища, що згуртовує захисні сили організму для здолання, чи ігнорування загроз [2].

З огляду на вищесказане, вважаємо за необхідне розглянути детальніше питання стресостійкості, адже це не лише важливий елемент у формуванні особистості майбутнього психолога як професіонала, а й важлива якість індивіда, що допомагає підтримувати внутрішній баланс та психічне здоров'я. Зазвичай вітчизняні дослідники розглядають стресостійкість як особистісну здатність організму зберігати нормальну працездатність. Стресостійкість визначають як потрібний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів сфери життя, здатність до соціальної адаптації, забезпечення вдалої самореалізації, збереження працездатності і здоров'я.

Доцільно звернути увагу на проблему стресостійкості, враховуючи поведінку особисті під час стресів та його сприйняття.

У працях Л. Мерфі поняття «стресостійкість» характеризується як «поведінка людини в стресовій ситуації». Для опису стратегій поведінки людини автори посібника «Стресостійкість» використовують поняття «копінг», яке більше використовується як «подолання» чи «управління» стресом. В сучасній психології даним поняттям визначають метод компромісної взаємодії зі стресом, що дозволяє фахівцям вдало виконувати особисті функції та уникати професійної деформації [2].

Т. Комар та О. Варгата зазначають, що стрес здебільшого вважається продуктом індивідуального способу мислення та особистісного сприйняття

негативної ситуації. Зокрема, дослідниці зазначають, що знання про психологію стресу, оцінку особистих можливостей та спроможність керувати власною поведінкою у важких ситуаціях є надзвичайно важливими для фахівців соціономічного профілю. Дослідивши низку наукових підходів до розуміння стресу, науковці визначили у роботі фактори, що провокують стрес, а саме: фізіологічні, психологічні, поведінкові, інформаційні, комунікативні, емоційні, кар'єрно-професійні, управлінські [26; 25].

Розглядаючи стресостійкість як аспект збереження психічного здоров'я, варто звернути увагу також на емоційну стійкість як структурну складову самозбереження особистості майбутнього психолога.

Вітчизняні дослідниці описують, що зниження працездатності фахівців соціономічного профілю виявляється у результаті професійного вигорання та відзначається помітною відсутність бажання працювати, зникненням потреби в комунікації, спустошенням особистісних ресурсів, тобто надмірним емоційним виснаженням. Саме стійкість до емоційних переживань, як виокремлено дослідницями, має негативний зв'язок з емоційним виснаженням. Тому емоційна стійкість до професійних стресів важлива для попередження проявів психосоматики й збереження психічного здоров'я фахівців [24].

Розглядаючи думки сучасних дослідників, вважаємо за потрібне звернути увагу на питання емоційної стійкості, адже проаналізувавши психологічну літературу з даної проблематики визначили, що є певний зв'язок між емоційною стійкістю та її впливом на психічний стан особистості.

К. Пилипенко описав декілька підходів до розуміння змісту поняття «емоційна стійкість». З позиції автора дане поняття характеризується, як:

- не функціональна стійкість особистості до емоціогенних чинників, тобто в даному контексті розглядається поняття як стійкість емоційних станів та емоційна стабільність, а також відсутність схильності до частої переміни емоцій;

- стійкість окремого емоційного стану, що виявляється невразливістю до емоцій, тобто відсутність реагування людини на емоціогенні чинники;

- «сила волі», що веде до стабільної продуктивної діяльності, а саме терплячість, самоконтроль, наполегливість, витримка;

- інтегративна якість особистості, що описується взаємодією вольових, емоційних, інтелектуальних і мотиваційних часток психічних операцій індивіда та можуть у складній емоційній ситуації забезпечувати вдале досягнення цілі діяльності;

- перевага позитивних емоцій над негативними [41].

Л. Степаненко зауважує, що в сучасній науці склалася думка про захисні механізми і копінг-стратегії поведінки особистості, де визначено помітний вплив даних аспектів на її розвиток. Згідно даної думки, домінування будь-якого захисного механізму може приводити до розвитку певної риси особистості. Дослідник наводить приклад, що особистість з високим самоконтролем має тенденцію застосовувати інтелектуалізацію як головний захисний механізм. Аналізуючи думки автора можна припустити, що емоційна стійкість може розвинутися з допомогою певних психологічних умов, з врахуванням простих стратегій захисних механізмів, корегуючи наявні в особистості поведінкові стратегії, що розвиватимуть складові самозбереження здоров'я особистості [51].

Аналізуючи проблему самозбереження психічного здоров'я крізь призму психіки, доцільним буде розглянути мотивацію як одну із складових самозбереження особистості.

Розглянувши актуальні дослідження, визначено, що мотивація призводить до появи у майбутніх психологів активної позиції та цілеспрямованих дій з покращення психічного та фізичного здоров'я. Вмотивованість майбутніх психологів можна визначати важливою складовою самозбереження, адже вмотивована особистість свідомо може здійснювати самозберігаючу функцію розвиваючи при цьому здоров'язберігаючу компетентність.

О. Шеремета стверджує, що для формування здоров'язбережувальної компетентності важливу роль має прагнення майбутніх фахівців вести здоровий спосіб життя, усвідомлювати значення здоров'я, мати позитивне та відповідальне ставлення до нього, бути вмотивованими вести

самозбережувальну роботу. Дослідник вважає, що майже не можливо примусити майбутнього фахівця соціономічної сфери працювати над своєю здоров'язбережувальною компетентністю без внутрішньої впевненості у плюсах та потреби у здоровому способі життя. Мотиваційний аспект стосується й особистісних характеристик фахівців, що в свою чергу, дозволяє здійснювати ефективну здоров'язбережувальну роботу. Під даними особистісними характеристиками науковець розуміє почуття особистої відповідальності за здоров'я особисте та оточуючих, гуманізм, уважність, дисциплінованість, доброзичливість, вимогливість до себе, принциповість, об'єктивність, терпеливість, самокритичність, здатність протистояти професійним деформаціям, висока моральна культура, цілеспрямованість [63].

Дж. Хантер описав теорію самовизначення, що підкреслює важливість внутрішньої мотивації для ефективної та здорової поведінки особистості. Дана теорія стверджує, що особистості мають вроджену мотивацію займатися тими речами, які сприяють їх здоров'ю та зросту. Науковець зазначає, що внутрішня мотивація каталізується і підтримується шляхом узгодження сильних сторін особистості з підтримкою соціальної пристрасті [53].

Мотивацію самозбереження можна розглянути як процес психічної регуляції конкретної роботи над станами особистості, або, як спільна система процесів, які відповідають за спонукання до покращення.

Розглядаючи мотивацію як умову самозбереження, варто зауважити, що її можна структурувати за допомогою ієрархічної моделі класифікацій мотивів за А. Маслоу. Згідно даної моделі є п'ять мотивів: фізіологічні потреби; потреби безпеки; потреби у соціальних зв'язках; потреби самоповаги; потреби самоактуалізації [55].

Розглядаючи по черговість мотивів піраміди, варто звернути увагу на важливості розгляду їх з точки зору самозбереження особистості. Адже коли кожен компонент піраміди забезпечений, то особистість функціонує ефективно і перебуває здоровою, проте якщо особистість не вмотивована створювати безпечне для себе середовище, не шукає соціальних контактів, не має належних

умов життя, то її фізичне та психічне здоров'я відповідно порушене. Дані потреби є важливими частками механізмів самозбереження, тому що створюють фундамент здорового функціонування особистості [55].

Спираючись на дану модель, вважаємо необхідним у нашому теоретичному дослідженні розглянути також теорії мотивацій захисту особистості

Ф. Латіф звернула увагу на теорію мотивації захисту. Дана теорія зазначає те, як вмотивовані особистості можуть реагувати захисним способом на будь-яку передбачувану загрозу для якої існує ефективна запропонована відповідь. Авторка зауважила, що теорія мотивацій захисту спрацьовує на припущенні, що люди захищають себе на основі чотирьох факторів, а саме: уявна серйозність загрози, передбачувана імовірність виникнення або їх вразливість, продуктивність запропонованої профілактики поведінки та уявна самоефективність [29].

Описана теорія грунтовно окреслює механізми мотивації до захисту та допомагає пояснити елементи, що впливають на їх підтримку та продовження функціонування особистості у кризових режимах. Адже це є актуально на даний момент для майбутніх психологів, які навчаються та практикуються.

Ю. Таймасов виокремив мотиваційний компонент готовності майбутніх фахівців до самозбереження у професійній діяльності. Формування готовності до самозбереження, на думку дослідника, означає виникнення та розвиток у фахівця таких необхідних мотивів, оволодіння методами саморегуляції для ефективної організації самозбереження у професійній діяльності, а також наявність мотиваційних якостей таких, як: мотиваційна орієнтованість; позитивна оцінка себе; стиль поведінки з оточуючими; чіткі лідерські ознаки; аналітичне мислення; активність; витримка бажання ризикувати; прагнення самовдосконалюватись; професійна спрямованість; суб'єктивний контроль на високому рівні; стабільність в емоційних проявах; толерантне відношення до стресу; кмітливість; обмірковування дій; відкритість та тактовність [52].

Аналіз наукової літератури дозволив визначити, що вмотивованість майбутніх психологів є важливим компонентом механізмів самозбереження їх психічного здоров'я. Розглядаючи вмотивованість особистості, важливо зазначити, що когнітивна сфера також є важливою складовою для розвитку особистості майбутнього психолога та сприяє покращенню його психічного благополуччя.

Ю. Таймасов охарактеризував когнітивний компонент готовності майбутніх фахівців до самозбереження у діяльності. Даний компонент включає у себе професійні інтелектуальні якості що визначаються: сформованістю у майбутніх фахівців ґрунтовних професійно спрямованих знань, потрібних для здійснення самозбереження; знаннями професійних обов'язків та нормативно-правових актів; знаннями про новітні технології збереження життя та використанням їх на практиці; високим рівнем технічної грамотності, критичності та гнучкості мислення; мобільність знань; гармонійною інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок у роботі [52].

О. Цільмак, визначив рефлексивність, як інтелектуальну професійно важливу якість психолога-консультанта. Дана якість дає можливість майбутньому психологу-консультанту здійснювати самопізнання, аналіз станів, здібностей, поведінки, емоцій та почуттів. Зауважимо, що інтелектуальні та особистісні потенціали фахівця можуть допомогти йому бути успішним у професійній діяльності [56].

Я. Чаплак та Г. Чуйко відзначають роль рефлексії у здійсненні саморегуляції особистості під час виконання професійних завдань, що є важливою для майбутніх психологів аби здійснювати самоконтроль власного стану та розуміти напрямки роботи над власною особистістю. Дослідники описують процес рефлексії, як необхідну ланку саморегуляції особистості, дозволяючи їй свідомо будувати власну життєву діяльність [59].

Аналізуючи думки дослідників, можемо припустити, що для майбутнього психолога необхідно розвивати рефлексивність, адже саме вона наддасть змогу врегульовувати внутрішні стани та мінімізувати стреси.

На думку вітчизняних науковців рефлексія належить до особистісних ресурсів психологічного здоров'я. З даної позиції рівень розвитку рефлексивності співвідноситься зі здатністю до самоконтролю впливає на швидкість розвитку особистості та реалізації її окремих індивідуальний властивостей, наприклад уявлення про етику та моральні якості [8].

Аналіз наукових джерелах надає можливість детальніше дослідити рефлексивність як важливу складову самозбереження майбутніх психологів.

У дослідженні Л. Подкоритової зазначено, що результатом процесу є збагачення «образу Я» та особистісне зростання індивіда, конструктивна зміна способів діяльності та спілкування, побудова позитивного та творчого ставлення до життя в цілому. Проаналізувавши дані твердження, важливо розвивати рефлексивність, адже саме даний складовий компонент формує особистість майбутнього психолога [43].

У дослідженнях О. Матласевич та І. Колодяжної описано, що рефлексивність – це важливий компонент саногенного мислення, що зі свого боку є ефективним засобом подолання емоційного вигорання. Дослідники зазначають, якщо майбутні психологи відчувають наявність власних ресурсів аби заглибитися в перспективу іншого, фахівці психології пізнають себе та своїх клієнтів і сила емпатії вивільняється, зберігаючи власну енергію [32].

В. Синишина розглянувши особистісно-рефлексивний компонент як частку саморозвитку, самозбереження психологів та їх професійної компетентності, зауважила про важливість сформованості та постійного вдосконалення особистісних якостей і професійно важливих здібностей, тобто толерантної та конструктивної професійної позиції, продуктивності, ефективності, усвідомлення важливості особистості професіонала-практика у взаємодії клієнт-психолог [50].

Дослідник Ю. Таймасов виділив два важливих структурних компоненти, що включають рефлексію як важливу навичку для здійснення самозбереження, тобто операційно-діяльнісний та рефлексивно-оцінний. Вони передбачають наявність у фахівців виконавчих, управлінських, комунікативних, аналітико-

рефлексивних навичок, наявність діяльнісних, поведінкових якостей та вмінь, наявність соціальної креативності особистості, самоосвіти та саморозвитку [52].

Ю. Таймасовим, уточнено критерії сформованості готовності молодих фахівців до самозбереження у професійній діяльності, що структурують та підсумовують дослідження структурних компонентів самозбереження майбутніх психологів, а саме:

- мотиваційно-ціннісний - характеризується рівнем сформованості мотивації самозбереження, прийняттям здоров'я і життя людини, як найвища цінність, поєднанням професійного обов'язку та відповідальним ставленням до самозбереження;

- когнітивний компонент - визначається рівнем опанування майбутнім фахівцем професійно орієнтованими знаннями, потрібними для самозбереження особистості;

- операційно-діяльнісний – виокреслюється рівнем сформованості виконавських, управлінських, комунікативних та аналітико-рефлексивних умінь чи навичок для здійснення самозбереження;

- рефлексивно-оцінний - визначається рівнем розвитку спроможності особистості до самоосвіти і саморозвитку аби вдало здійснювати самозбереження [52].

Проаналізувавши дослідження наукової літератури з означеної проблеми визначено структурні складові розвитку самозбереження майбутнього психолога, а саме: психічне здоров'я, рефлексивність, вмотивованість, когнітивна сфера особистості, стресостійкість та відчуття психологічної безпеки. Дані складові є взаємопов'язаними та впливають одне на одного створюючи сприятливе підґрунтя для розвитку самозбереження майбутніх психологів. При цьому розвиток структурних складових самозбереження майбутніх психологів та здійснення їх самозберігаючої діяльності можливий з урахуванням психологічних умов. У подалі вважаємо за необхідне обґрунтувати психологічні умови розвитку самозбереження майбутніх психологів.

1.3 Психологічні умови розвитку самозбереження майбутніх психологів

У даний момент недостатньо приділяється увага розвитку самозбереження фахівців психологічної сфери. Часто надається недостатня кількість інформації про те, чи в повній мірі відпрацьовуються практичні навики самозбереження, які молодий фахівець може використати для покращення власного самозбереження психічного здоров'я, що у подальшому сприятиме його ефективній професійній діяльності. Для вирішення поставлених завдань вважаєм за доцільне визначити психологічні умови щодо розвитку самозбереження майбутніх психологів.

Дані психологічні умови ґрунтуються на реалізації здоров'язберігаючих технологій, що сприятимуть підготовці психічно здорових фахівців та забезпечать безпечне освітньо-розвивальне середовище для розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога.

У даному контексті доцільно розглянути складові психічного здоров'я, які є важливою умовою розвитку самозбереження майбутніх психологів.

І. Ващенко досліджуючи складові психічного здоров'я зазначає, що самозбереження можна охарактеризувати трьома аспектами, а саме: вольовим аспектом, що включає силу волі самозбереження; пізнавальним аспектом, що вміщує в собі самопізнання та самоаналіз власного стану; інформаційним аспектом, що містить знання про природу особистості, уявлення про її здоров'я, сутності та внутрішні процеси [6].

Дослідниця описує критерії сформованості самозбереження особистості: наявність знань про здоровий спосіб життя, відповідальність за особистий стан і його наслідки для оточення, наявність чи відсутність залежностей та шкідливих звичок, знання норм гігієни і їх дотримання для захисту від соціально зумовлених хвороб, ініціатива особистості по збереженню власного здоров'я, достатня вмотивованість до підвищення рівня якості життя, наявність відповідальності за власні здібності та зусилля (інтернальний локус контролю), першість у життєвих пріоритетах здоров'я [6].

У даному досліджені необхідно розглянути поняття «здоров'язберігаючі технології», адже саме дані технології є способами та методами об'єднуючи в собі багато напрямків діяльності вишу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я майбутніх психологів [61].

Здоров'язберігаючі технології класифікуються, як фізкультурно-спортивні заходи (фізичне виховання, спортивні гуртки та секції, студентські об'єднання тощо), просвітницько-педагогічний вид технологій (основи безпеки життєдіяльності, біоетики та біобезпеки, валеології та саморегуляції, також бесіди, профільні конференції, семінари, тренінги тощо), технології забезпечення безпеки життєдіяльності (робота психологічних служб підтримки тощо) [27].

На думку Н. Чучка, Л. Тропко та Л. Худолєєва, здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на певні групи, а саме: організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та навчально-виховні. Перша група в свою чергу визначає структуру освітнього процесу, що сприяє попередженню перевтоми чи вигорання; друга група технологій пов'язана з роботою педагогів під час навчання; третя група технологій являється програмою із формування культури здоров'я, здобуття навичок здорового способу життя, запобігання шкідливих звичок і захворювань, навчальні заходи поза закладом освіти й особливо робота з майбутніми психологами та їх оточенням [61].

Актуальні дослідження самозбереження стверджують, що впровадження здоров'язберігаючих технологій має важливе значення для здоров'я майбутніх психологів. Проблема використання здоров'язберігаючих технологій у процесі викладання психолого-педагогічних дисциплін стає все більш актуальною у формуванні в молоді здорового способу життя. Вітчизняні дослідниці зазначають, що майбутнім психологам дуже важливо здобувати знання із здоров'язбережувальних технологій та вміти їх використовувати під час професійної діяльності практиці. Завдяки комплексному використанню даних технологій під час навчання майбутніх психологів заклад освіти зможе

забезпечити формування практично усіх елементів здорового способу життя та розвинути їх особистісні якості професіонала [27].

І. Ващенко зазначає, що технологія професійного самозбереження полягає в інформованості особистості про можливості керування власним здоров'ям, поглинанні знань про техніки управління особистим станом, оцінці та його функціонування, розробці оздоровчої програми відповідно результатам оцінки стану та її реалізації, оцінці ефективності створеної програми та проведення корекції за необхідності, усвідомленні відповідальності за здоров'я [6].

Зважаючи на вищесказане, технології самозбереження особистості є важливою умовою розвитку особистості майбутнього психолога та покращення його психічного здоров'я.

Психолого-педагогічний супровід щодо розвитку самозбереження майбутніх психологів здійснюється у процесі виховання, навчання, розвитку з використанням здоров'язберігаючих методів, засобів, технологій. Варто зауважити, що психолого-педагогічний супровід має здійснюватися комплексно та систематично, сприяючи розвитку здорової особистості.

Навчаючи майбутніх фахівців теоретичним азам та практичним навичкам за допомогою використання здоров'язберігаючих та психологічних технік (наприклад, дихання саморегуляція, арт-терапія, символ драма тощо), викладач може не тільки надавати інформацію, корегувати психічне здоров'я майбутнього психолога проводячи діагностику, тренінги, методики й техніки, а й мотивувати майбутніх фахівців до покращення здоров'я, приділяючи увагу і розвитку особистісних якостей та навичок самозбереження [14].

Саме для розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога, вважаємо за необхідне створення психологічних умов для покращення їх внутрішніх станів та психічного здоров'я. Дані психологічні умови можна реалізувати за допомогою регуляції та управління психоемоційними станами. Як будь-яка інша діяльність рефлексія є продуктивною за умови наявності певної цілі, програми дій, контролю й своєчасного регулювання [5].

О. Василенко та Н. Калинюк було запропоновано методи та засоби профілактики негативних психоемоційних станів у майбутніх фахівців під час навчання у закладах вищої освіти. Автори вважають, що релаксаційні психотехніки є ефективним засобом допомоги у профілактиці хронічного довгострокового дистресу. Наступним було запропоновано методи оволодіння способами й навичками позитивного конструктивного мислення, які допоможуть позбутись страху до майбутнього, не «зациклюватися» на власних проблемах і недоліках. Також, доцільним є використання дихальних вправ для заспокійливої спрямованості та зняття напруги [5].

Аналізуючи новітні дослідження зауважимо, що під час ведення психологічного та педагогічного супроводу майбутніх психологів важливим є створення умов психічної безпеки, адже безпека особистості є важливою структурною складовою самозбереження та на фундаментальному рівні забезпечує механізми збереження здоров'я особистості.

Дослідники Г. Мешко та О. Мешко описали вирішальні для формування психологічно безпечного освітньо-розвивального середовища принципи:

- вектор на розвивальну освіту, основна мета якої розвиток фізичної, психічної, соціальної і духовної сфер особистості;

- захист особистості кожного суб'єкта педагогічного процесу використовуючи розвиток та реалізацію індивідуального потенціалу, ліквідацію психологічного насилля;

- допомога у соціально-психологічних вміннях, які дозволяють здійснити компетентний вибір особистістю життєвого шляху, аналізувати ситуацію та вибирати відповідну поведінку, що в свою чергу сприятиме саморозвитку особистості [33].

Важливим залишається питання формування сприятливого психологічного середовища для розвитку самозбереження особистості та відчуття безпеки. Адже почуваючись в безпеці особистість не піддається впливу шкідливих факторі, що можуть спричинити регрес наявного розвитку самозбереження [33].

Дослідниками було запропоновано комплексну програму формування психологічно безпечного освітньо-наукового середовища у вишах, що спрямована на створення безпечних умов для реалізації освітніх програм. Дана програма передбачає декілька аспектів діяльності, а саме: забезпечення емоційного комфорту майбутніх фахівців в освітньому процесі; створення умов для отримання будь-якої підтримки; забезпечення психологічного та педагогічного супроводу; профілактика появи психологічного насилля у закладах освіти; регулярне спостереження за показниками психологічної безпеки освітньо-наукового осередку; створення умов для зростання рівня комфортності учасників академічного процесу й підтримання на необхідному рівні їх стану професійного здоров'я; створення умов для покращення якості наукової діяльності учасників академічного процесу [33].

Г. Мешко та О. Мешко вбачають шляхи реалізації даної програми у впровадження здоров'язбережувальних технологій, валеологічних технологій тощо, а також створенні закладами вищої освіти соціально-психологічного клімату; проведенні різноманітних згуртовуючих заходів та тренінгів з питань психологічної безпеки; проведенні просвітницької роботи, що сприяли б створенню безпечної психологічно здорової особистості [33].

Необхідним у нашому теоретичному дослідженні є розвиток стресостійкості та емоційної стійкості як важливої умови самозбереження майбутніх психологів.

Г. Дубчак звернула увагу, що розвиток стресостійкості буде ефективним за умови реалізації у роботі психологічних служб програми психологічного супроводу. На думку авторки, даний супровід передбачає залучення здобувача знань у цей процес протягом навчання у вузі, врахування специфіки розвитку особистості майбутніх психологів на усіх етапах здобуття освіти, також спрямованість на розвиток професійних якостей [18].

Проаналізувавши низку досліджень визначено, що супровід майбутніх психологів є своєрідним інструментом створення сприятливих психологічних умов у вишах для розвитку кожної складової самозбереження. Саме створення

відчуття безпеки, розвиток стресостійкості та вмотивованості, навчання рефлексивності допоможе підвищити рівень психічного та фізичного здоров'я, що в перспективі створить фундамент для успішної реалізації майбутніх психологів.

З огляду на вищесказане, майбутнім психологам необхідно приділяти увагу в першу чергу піклуванню про своє психічне та фізичне здоров'я. Вітчизняні дослідники стверджують, що доцільно інформувати здобувачів освіти про різноманітні заходи та тренінги, про важливість слідкування за харчуванням, фізичної активності, вчасного лікування, необхідність у задоволеності, розвантаженості від справ та захисту майбутніх фахівців від шкідливого оточення, а також звертати увагу на їх емоційний стан, навчити відмовляти в необхідних тому ситуаціях [15].

Н. Данилеко та В. Сулім зауважили, про важливість систематизації методів розвитку здатності опанування стресу та виділили три напрямки: профілактика, нейтралізація і корекція негативних стресових станів з відновленням ресурсів організму [15].

Л. Мороз та О. Сафін запропонували модель розвитку стрестостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, що на даний момент є актуальним. Згідно даної моделі є два виміри: процесуальний та диспозиційний На думку дослідників, релаксаційні техніки, спеціальна рухова активність та фізичні вправи, дихальні техніки, самомасаж, аутогенне тренування, можуть бути психологічними засоби здійснення процесуального впливу. Диспозиційний вимір передбачає поетапну корекцію стійких властивостей особистості, що негативним чином корегуються із рівнем стресостійкості, що в свою чергу дозволяє оптимізувати загальне сприйняття індивідом сфери буття, оцінювати власну життєву ситуацію з позитивної точки зору, покращувати психоемоційний стан особи без віднесення до певних подій у житті. Психологічними засобами здійснення впливу, на думку дослідників, можуть виступати техніки когнітивно-поведінкової терапії, які спрямовані на подолання тривожності, також техніки гештальт-підходу та арт-терапії [35].

У ході розгляду актуальних досліджень можна припустити, що емоційна стійкість як психологічна складова самозбереження потребує також створення психологічних умов для її розвитку. Адже, емоційна сфера є важливими аспектами у формування особистості фахівця соціономічного профілю. Вітчизняні дослідники, вважають, що лабільність та стійкість до емоцій є своєрідними ментальними здібностями та розумінням власних переживань під час долання стресів, що зазначається поняттям «емоційний інтелект» [35].

На думку М. Шпак, розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів може здійснюватися за кількома напрямками: просвітницька робота з допомогою просвітницьких бесід, психологічних лекцій, навчально-методичних семінарів; розробка та впровадження в освіті програми дисципліни спрямованих на створення уявлення здобувачів освіти про емоційну сферу особистості, також можливість застосування набутих емоційних компетенцій у майбутній професійній діяльності [64].

Проаналізувавши дослідження емоційної стійкості можемо припустити, що вона є важливою умовою для розвитку самозбереження майбутніх психологів та характеризується: рисами характеру і темпераментом, соціальною активністю, соціально-психологічною адаптацією, витривалістю, особистим ставленням до себе й оточення тощо.

Також необхідною психологічною умовою для самозбереження майбутніх психологів можна визначити вмотивованість, що є складовою самозбереження особистості майбутніх психологів. Більшість досліджень, усвідомлюючи значущість сформованості у майбутнього фахівця мотивації до самозбереження, підтверджують про необхідність врахування думки, що вмотивованість розвивається в результаті специфічних, цілеспрямованих, формуючих дій, підкріплюється мотивами, свідомістю, здійснюється вольовими зусиллями й тому спрямована на бажані життєві цілі [5].

О. Василенко та Н. Калинюк стверджують, що варто для підвищення мотивації збереження здоров’я надати майбутнім психологам повний обсяг інформації про методи самозбереження здоров’я, а також зауважити про

соціальну значимість самозбереження. З даної позиції формування позитивної стійкої мотивації до самозбереження здоров'я має здійснюватися шляхом створення серед громадськості атмосфери позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та активного використання засобів масової інформації та інших джерел для поширення актуальності проблеми та повчальної інформації [5].

Конкретизуючи психологічні умови для розвитку самозбереження, варто звернути увагу на формування у майбутніх психологів рефлексивності як важливої складової самозбереження. Саме процес рефлексії дає змогу оцінити власний стан та надати поштовх для змін у сторону покращення психічного здоров'я. Безліч досліджень доводять, що рефлексія є проявом самосвідомості, реальним аналізом себе, своїх думок та відчуттів. Тому вважаємо, що даний процес спонукає особистість до розуміння власного стану та створює фундамент для самостійного покращення психічного здоров'я майбутніх психологів.

О. Шевцова та О. Сорокіна до найбільш відомих способів формування рефлексивних умінь відносять такі методи та техніки як: аналіз типових проблемних ситуацій, тобто кейс-метод; прийоми інтерактивного навчання; порівняльний рефлексивний аналіз текстів інтелектуальної культури; рефлексивні задачі; супервізія; моделювання психологічних ситуацій. Дані методи інноваційних технологій формування рефлексивних умінь вдало можна використовувати у освіті майбутніх психологів [62].

Р. Чубук розглядаючи проблему рефлексії, описує бар'єри, що заважають процесу формування рефлексії. Ними являються: відсутність мотивації та інтересу до себе, неспроможність до фіксації, аналізу, оцінки та ухвалення рішень, також нездатність до проведення рефлексії та відсутність розуміння своєї самооцінки, страх самопізнання, щоб не порушити впевненість у собі, намагання оцінювати себе відповідно до бачення соціального інші людей тощо. Найбільш ефективним методом у подоланні бар'єрів є самовиховання здатності до самопізнання, сенс якого в тому, що особистість самостійно визначає конкретну мету і власною працею досягає її. Автор описує, що самовиховання можна здійснити з допомогою використання вправ та технік під час тренінгових

занять, суть яких полягатиме у створенні ситуативних прикладів та спонукатиме майбутнього психолога здійснити самоаналіз, сприятиме будуванню алгоритму дій досягнення бажаних цілей [60].

Проаналізувавши низку досліджень з означеної проблематики визначено психологічні умови розвитку самозбереження майбутніх психологів, а саме: створення сприятливого освітньо-розвиваючого середовища; впровадження психолого-педагогічного супроводу із використанням методів та технологій здоров'язбереження; розвиток складових самозбереження особистості (психічне здоров'я, вмотивованість, рефлексивність, когнітивна сфера особистості, стійкість емоційної сфери, відчуття психологічної безпеки).

Таким чином, розвиток структурних складових самозбереження особистості майбутнього психолога має здійснюватися комплексно з впровадженням запропонованих нами психологічних умов, що сприятимуть психічному благополуччю особистості. Адже кожна структурна складова самозбереження взаємопов'язана та випливає одна з одної створюючи при цьому цілісність для самозбереження психічного здоров'я особистості майбутнього психолога.

Висновки до розділу

Здійснено теоретичний аналіз означеної проблеми та структуровано сутність поняття «самозбереження особистості». Дане поняття розкривається через призму інстинктів, законів та механізмів самозберігаючої поведінки особистості, враховуючи особистісні якості та властивості, вплив соціуму й сприятливі психологічні умови.

Визначено структурні складові самозбереження майбутніх психологів (психічне здоров'я, рефлексивність, вмотивованість, когнітивна сфера особистості, стійкість емоційної сфери та відчуття психологічної безпеки) та психологічні умови, що забезпечать створення безпечного особистісно-розвивального середовища за допомогою психологічного-педагогічного супроводу з використанням здоров'язберігаючих технологій.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Показники розвитку самозбереження майбутніх психологів

Здійснивши теоретичний аналіз наукової літератури з питання розвитку самозбереження майбутніх психологів та відштовхуючись від охарактеризованих структурних складових дозволило нам визначити показники розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів, а саме:

- самозбереження психічного здоров'я майбутніх психологів;
- самозбереження емоційно-мотиваційної сфери майбутнього психолога;
- самозбереження поведінки особистості майбутнього психолога.

Вважаємо за необхідне охарактеризувати виділені показники, адже їх наявність ідентифікує сприятливі психологічні умови та розвиток структурних складових самозбереження особистості майбутніх психологів.

Самозбереження психічного здоров'я майбутніх психологів характеризується наявністю позитивних стабільних психічних станів, що створюють благополуччя, а також присутніми знаннями у особистості про здоров'я, які вона має застосовувати для підтримки здорового стану.

Психічне здоров'я являє собою системну структуру яка є багаторівневою, тобто включає біологічний, психічний, психосоматичний, соціальний і особистісний рівні. На кожному з поданих рівнів здоров'я має характерні прояви. В сучасній науці наявне сформульоване практичне визначення поняття психічне здоров'я. Воно окреслює психічний аспект здоров'я як гармонійний розвиток психіки, який забезпечений конструктивною діяльністю підструктур особистості та визначає стан благополуччя особистості. Психологічне здоров'я не стосується лише психічного, воно є станом, коли психічне здоров'я об'єднується з особистісним, що в свою чергу, зумовлене оптимальним функціонуванням всіх психічних і психологічних підструктур особистості [37].

Важливо розглянути психічне здоров'я особистості майбутнього психолога не лише як структурну складову загального здоров'я, але й розглянути

його з контексту терміну «mental health». Дане поняття часто інтерпретується як «психічне здоров'я», однак має ширше окреслення та включає і духовне, і соціальне, і емоційне благополуччя. Саме ментальне здоров'я є основою благополучного та продуктивного життя майбутнього психолога, яке має вагоме значення у реалізації будь-яких цілей та доброго самопочуття [58].

Всесвітня організація охорони здоров'я надає визначення, що «ментальне здоров'я» є станом щастя й добробуту в якому особистість реалізує власні творчі здібності, а також може здійснювати супротив життєвим стрес-ситуаціям, продуктивно здійснювати професійну діяльність та робити вклад у суспільне життя.

Важливо, що саме порушення психологічної рівноваги є головними ознаками ментальних розладів, тобто фізичних (до прикладу больові відчуття у певних ділянках тіл, порушення сну, емоційних (відчуття тривоги чи страху), когнітивних розладів (проявляються у порушенні пам'яті, труднощах з мисленням), поведінкових (агресія чи деструктивні прояви поведінки), перцептивних (до прикладу порушення світосприйняття) [58].

Таким чином, необхідним є діагностика стану ментального здоров'я особистості майбутніх психологів, адже наявність порушень накладає відбиток на їх успішну професійну діяльність.

В умовах невизначеності особистісний потенціал як складова частина психологічного здоров'я студентської молоді може реалізовуватися у основних векторах, таких як: критичного усвідомлення нової інформації або в умовах її відсутності; адекватної оцінки невизначеного явища; продуктивної діяльності в умовах невизначеності [28].

Відомо, що на прогресування стресу у фахівців соціономічної сфери впливають такі чинники, як: інтелектуальні ознаки, емоційні та поведінкові, фізіологічні ознаки стресу й комплексна оцінка прояву стресів; тривожність, нервово-психічна стійкість особистості, моральна нормативність, комунікативні навички та власний адаптивний потенціал; самоаналіз та саморефлексія

особистості; ерудованість, широке коло інтересів, стабільність та продуктивність поведінки, прояв уваги до оточуючих [2].

Показник самозбереження психічного здоров'я виявляє компетентність у культурі здоров'я та виявляється рівнями, які визначають стабільний психічний стан благополуччя майбутніх психологів.

Для здійснення самозбереження особистості майбутнього психолога варто приділити увагу самозбереженню емоційно-мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога, що розуміє під собою емоційну та вольову частку психіки особистості.

Самозбереження емоційно-мотиваційної сфери майбутнього психолога характеризується наявністю стресостійкості та емоційної стійкості, а також вмотивованістю до підтримки власного благополуччя і особистісного розвитку.

З вищезазначеного важливим є дослідження наявності стресостійкості у майбутніх психологів, адже вона є стійкістю до стресу, індивідуальною здатністю зберігати оптимальну працездатність та необхідний рівень пристосування до впливу середовища і факторів професійної діяльності, а також зберігає здібність до адаптації в соціумі та адаптивний потенціал працездатності, зберігає вагомі міжособистісні зв'язки, забезпечує вдалу самореалізацію, досягнення особистих цілей, та загалом сприяє збереженню здоров'я [21].

Емоційна стійкість розглядається в даному контексті як складна динамічна інтегративна особистісна властивість, яка задовольняє високу продуктивність й ефективність діяльності, і також поведінки особи в умовах емоційного напруження. Емоційна стійкість особистості майбутніх психологів вважається однією з необхідних якостей для збереження психічного здоров'я і профілактики психічних захворювань. Саме емоційна стійкість під час професійної діяльності знижує негативні емоційні впливи, сприяє готовності в стресових ситуаціях до дій, та в результаті попереджує виникнення стресів. Варто зауважити, що у сучасній науці вважають, що психічні стани є способами виявлення емоційної стійкості й інтегративних властивостей особистості. За характеристиками

психічних станів можна підсумовувати про рівні адаптованості особистості і досягнуті нею рівні психічного розвитку [17].

За необхідне вважаємо дослідити також наявність вмотивованості у майбутніх психологів, яка характеризує показник емоційно-мотиваційної сфери особистості. Мотиваційна сфера або мотивація є вагомою часткою особистості до якої притягуються її властивості й соціально-психологічні характеристики. Важливо звернути увагу на таку властивість, як ціннісні орієнтації та вольові якості, адже вони безпосередньо спонукають особистість майбутнього психолога вибирати напрями власної професійної діяльності та формувати успішну кар'єру, що в результаті впливає на їх сприйняття себе у професії та наявності благополуччя [36].

Самозбереження поведінки особистості майбутнього психолога забезпечує її здатність до самоаналізу складних ситуацій для власного захисту від їх наслідків та контролю власного здоров'я й психологічного благополуччя в буденних умовах.

Даний показник характеризується:

- здатністю особистості до саморефлексії;

- здатністю особистості до самоконтролю.

Тому вважаємо за необхідне дослідити наявність у майбутніх психологів здатності до власної рефлексії та контролю.

На рівні самоконтролю та саморегуляції поведінка особистості гармонізує психологічне здоров'я та надає цілеспрямований розвиток. Самоконтроль допомагає особистості протистояти тиску з боку оточуючих та боротись з власними слабкостями, він змушує робити все необхідне, хоч можливо й те, що не хочеться. Вважаємо, що саморегуляція та самоконтроль забезпечує безпосередньо збереження поведінки особистості майбутнього психолога та надає змогу ефективно керувати власними діями, спрямовувати їх у самозберігаючу діяльність [39].

Рефлексія в майбутніх психологів виявляється у схильності до самостійного розвитку, аналізу та контролю, в умінні об'єктивно оцінювати

результати своєї праці. Рівень особистого розвитку та згенерованість важливих якостей забезпечують необхідний рівень рефлексивного потенціалу майбутніх психологів.

Психологічне здоров'я з точки зору потенційної можливості повноцінного особистісного розвитку характеризується:

- адекватним самоставленням та відношенням до оточуючих;
- усвідомленням власної індивідуальності та неповторності інших;
- здатністю до цілепокладання;
- розвиненими навичками саморегуляції;

усвідомленням відповідальності за ситуації та результат особистісної життєдіяльності.

В основну структуру психологічного здоров'я молодих особистостей майбутніх психологів включають: розвинені здібності; навички самоконтролю; адекватне переживання життєвих піднесень і падінь; інтернальну локалізацію відповідальності за важливі події особистого життя [28].

Аналізуючи провідні дослідження критеріїв та показників самозбереження поведінки особистості, варто звернути увагу на популярний тезис, що особистісно-рефлексивний аспект самозбереження, який зазвичай розглядають як професійно важливі якості майбутніх фахівців, тобто, як психологічне благополуччя, є рефлексивною задоволеністю своїм життям, а також, як готовність особистості майбутнього фахівця дотримуватись здорового способу життя [45].

Сумуючи вище зазначене, вважаємо, що виокремлені важливі показники самозбереження майбутніх психологів допоможуть у визначенні рівня розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів та виявити наявність сприятливих психологічних умов для даного розвитку. Це дозволить нам в результаті емпіричного дослідження виявити правдивість поставленої гіпотези, що й буде здійснено у наступному пункті.

2.2 Методика дослідження психологічних умов розвитку самозбереження майбутніх психологів

Здійснений аналіз наукової літератури з означеної проблеми дозволив виокремити показники самозбереження особистості майбутніх психологів, які нададуть змогу визначити наявність сприятливих психологічних умов через діагностику наявних рівнів даних показників.

З метою проведення емпіричного дослідження психологічних умов розвитку самозбереження майбутніх психологів нами підібрано банк методик.

Психодіагностичний інструментарій дослідження склали такі методики:

- для дослідження показника самозбереження психічного здоров'я особистості майбутнього психолога: авторська анкета «Самозбреження та здоровий спосіб життя»; методика «Шкалованої самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун); методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко);

- для дослідження показника самозбереження емоційно-мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: авторський опитувальник «Вивчення емоційної стійкості особистості психолога»; методика «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» (О. Сидоренко);

- для дослідження показника самозбереження поведінки особистості психолога: методика «Рівень самоконтролю» (М. Снайдер); методика «Самооцінка рефлексивних умінь» (Л. Маскалева).

Комплексне психодіагностичне дослідження психологічних умов розвитку самозбереження майбутніх психологів було проведено на базі Навчально-наукової лабораторії медико-психологічних досліджень Хмельницького національного університету.

У дослідженні взяли участь 38 майбутніх фахівців спеціальності «Психологія».

Для дослідження показника самозбереження психічного здоров'я особистості майбутнього психолога застосували авторську анкету

«Самозбереження та здоровий спосіб життя». Метою даної анкети було оцінити знання складових здорового способу життя та самозбереження особистості. Дана анкета вміщує 12 запитань: «1, 2, 3, 4, 5, 6, 10» - відкриті запитання, що дають змогу оцінити наявні в респондентів знання про здоровий спосіб життя та самозбереження особистості; «7, 8, 9, 11, 12» - закриті запитання, що визначають наявність підготовки майбутніх фахівців та бажання до отримання даних знань. Інструкцію та бланк анкети подано у додатку А.

Проаналізувавши відповіді досліджуваних на запитання анкети «Самозбереження та здоровий спосіб життя» отриманих з допомогою гугл-форми визначили, що: більше половини опитаних, тобто 63.1% опитаних, достатній рівень розуміння поняття «здорового способу життя», наявні знання про самооздоровлення, що свідчить про достатню обізнаність аби здійснювати самозбереження власного здоров'я; 36.9% респондентів визначено не достатній рівень знань з означеної проблеми. Таким чином, їх знання є не глибинними і не систематизованими, що спрямовують дане дослідження на вивчення інших характеристик самозбереження психічного здоров'я особистості майбутнього психолога.

Наступним етапом дослідження для діагностики показника самозбереження психічного здоров'я особистості майбутнього психолога була обрана методика «Шкалованої самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун). Метою даної методики є діагностика параметрів не лише «традиційних» станів самопочуття, настрою та активності, але й інших показників, які характеризують специфічний психофізіологічний стани особистості за певної діяльності [23].

Кожному досліджуваному пропонується оцінити різні характеристики власного стану на даний момент, відзначивши вертикальною рискою відповідне місце на неградуйованій шкалі, що є лінією довжиною 100 мм. Під час обробки даних враховується те, що лівий край шкали позначає мінімальне значення, а правий край є максимально можливим для досліджуваного виявлення певної характеристики. Обробка результатів здійснювалась так: кількісні показники, а

саме від 1 до 100, отримувались за допомогою прикладання до неградуйованої шкали у бланку відповідей лінійки і визначення відстані у міліметрах від лівого краю до позначеного вертикальною рискою місця шкали Бланк відповідей з інструкцією проходження опитувальника подано у додатку Б [23].

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно числовим результатам:

- від 81 до 100 – високий;
- від 61 до 80 – вище середнього;
- від 41 до 60 – середній;
- від 21 до 40 – нижче середнього;
- від 1 до 20 – низький показник [23].

Результати за методикою подано у рисунку 2.1.

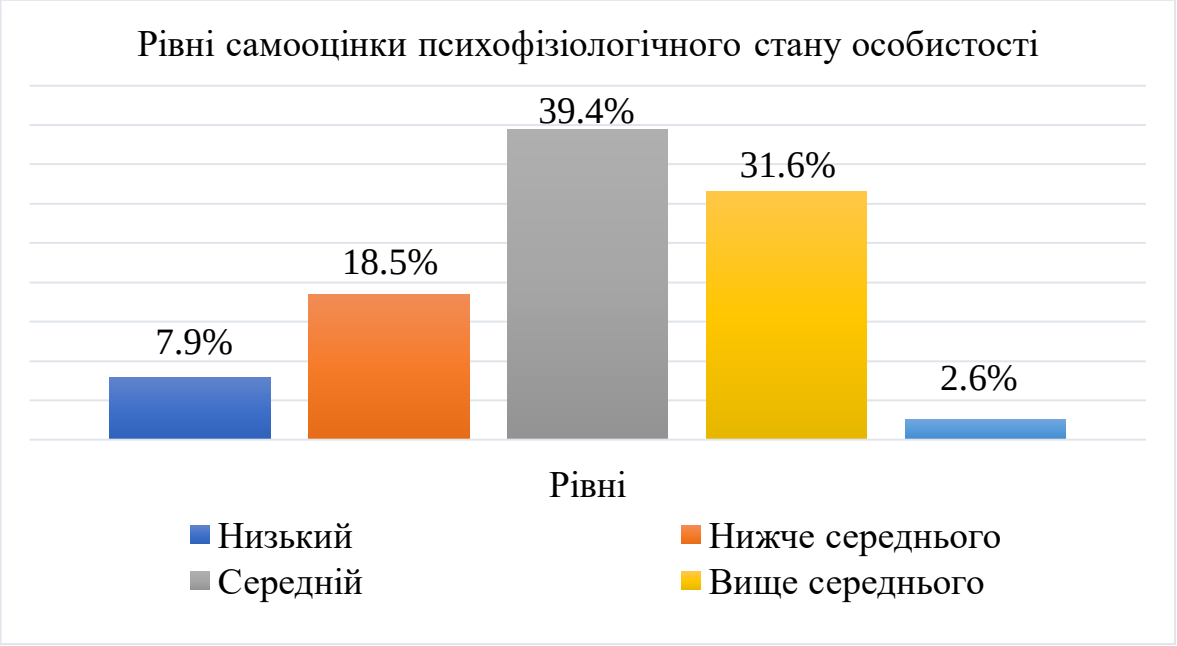

Рисунок 2.1 – Результати методики «Шкалованої самооцінки психофізіологічного стану» (О. Кокун)

Отримані результати засвідчують, що переважають середній та вище середнього рівні, що становить 39.4% та 31.6% відповідно. Психофізіологічних стан нижче середнього рівня наявний у 18.5% респондентів. Найменш поширеним є низький рівень психофізіологічного стану – 7.9%. Лише у 2.6% опитаних наявний високий рівень. Отже, відсоткові відношення засвідчують, що

психофізіологічний стан майбутніх психологів недостатньо стабільний, потребує покращення та здійснення самозберігаючої діяльності.

Для дослідження психічного здоров'я особистості майбутніх психологів було застосовано методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки та ін.). Мета методики – визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я особистості майбутнього психолога. Саме ментальне здоров'я є важливим, адже позитивно «забарвлює» життєву активність особистості майбутнього психолога, що допомагає зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми, на відміну від «негативного психічного здоров'я». Дана методика включає 9 тверджень та містить 4-х бальну оціночну шкалу [20].

Бланк методики та інструкцію подано у додатку В.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється за підрахунком загальної кількості балів респондента та віднесення отриманих показників до описаних рівнів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я це 9 балів, максимальний показник – 36 балів; високий рівень ментального здоров'я становить 30-36 балів, середній рівень – 25-29 балів; низький рівень показника позитивного ментального здоров'я дорівнює інтервалу 9-24 балів.

Результати методики подано у рисунку 2.2. [20].

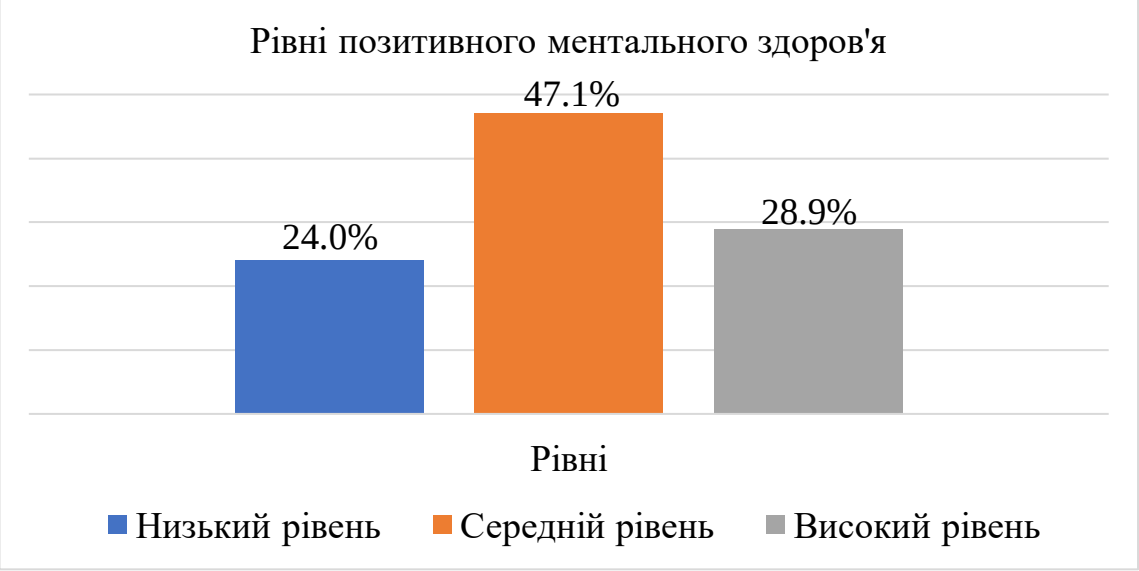

Рисунок 2.2 – Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки та ін.).

Отримані результати засвідчують, що у досліджуваних переважає середній рівень ментального здоров'я, тобто 47.1% респондентів, у 28.9% мають високий рівень, а низький рівень становить 24.0%. Дані результати стверджують, що необхідним є підвищення рівня ментального здоров'я майбутніх психологів.

Для дослідження показника самозбереження емоційно-мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога використали авторський опитувальник «Вивчення емоційної стійкості особистості психолога» спрямований на вивчення емоційної стійкості особистості фахівця. Розроблений опитувальний вміщує 11 тверджень, що вміщують повсякденні ситуації з життя особистості, які можуть спричинити емоційний дисбаланс. Твердження опитувальника та інструкцію до нього подано у додатку Г.

Обробка результатів опитувальника здійснювалась відповідно визначеним кількостям відповідей «так» чи «ні». Якщо переважають відповіді «так», то це свідчить, про здатність до стресостійкості, такі особистості ефективно володіють власними емоціями. Якщо ж кількість відповідей «так» дорівнює кількості відповідей «ні», то дані респонденти можуть справлятись зі стресами, однак в деяких життєвих ситуаціях виникають проблеми з емоційною стійкістю. Коли відповіді «ні» переважають, то це свідчить про низьку емоційну стійкість до стрес-ситуацій, таким особистостям варто оволодіти психотехніками розвитку стресостійкості. Результати авторського опитувальника подано на рисунку 2.3.

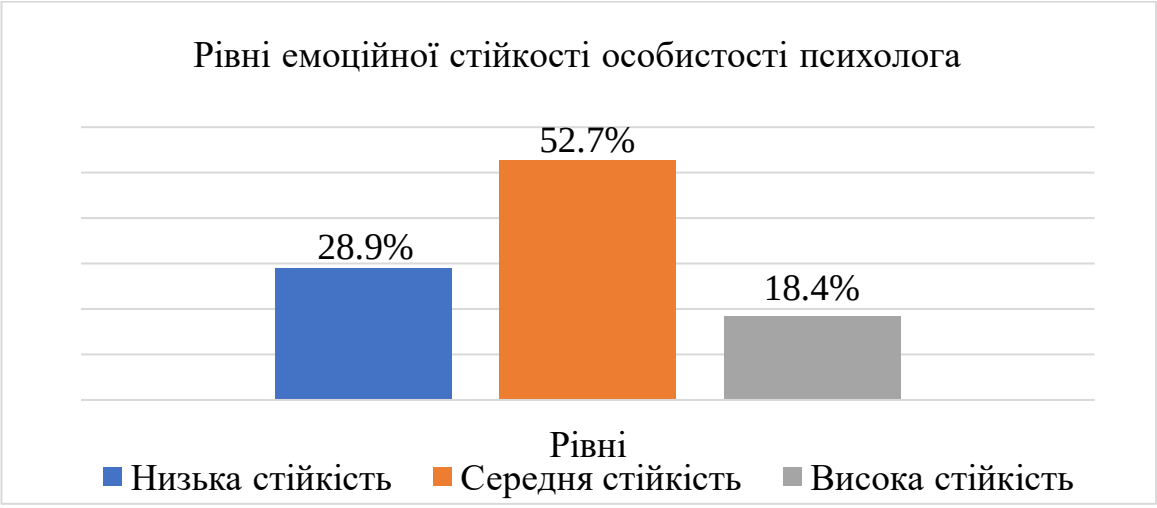

Рисунок 2.3 – Результати авторського опитувальника «Вивчення емоційної стійкості особистості психолога»

Таким чином, за результатами опитувальника визначили, що майбутні психологи справляються зі стресами, але у них можуть виникати в складних ситуаціях проблеми з емоційною стійкістю, що становить 52.7% та свідчить про середню емоційну стійкість. У 28.9% респондентів переважають відповіді «так», що означає про наявність низької емоційну стійкість до стрес-ситуацій. Результати 18.4% досліджуваних свідчать про високу емоційну стійкість, здатності самовладати власними емоціями та бути стресостійкими.

Для діагностики мотивації, що характеризує показник емоційно-мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога та формує ціннісні професійні орієнтації успішної кар'єри, використали методику «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» (О. Сидоренко). Дана методика надала змогу визначити внутрішню, зовнішню і інтегративну мотивацію на вибір професії та бажання розвиватись у даній діяльності.

Результати даної методики важливі для визначення достатньої вмотивованості майбутніми психологами здійснювати професійну діяльність яка безпосередньо впливає на їх психічне здоров'я [42].

У бланку для відповідей досліджуваним пропонується позначити актуальність для кожного твердження за такою шкалою: «+2» – дуже правильно, а «-2» – вкрай неправильно; «+1» – правильно, а «-1» – неправильно; «0» - коли як. Респондентам необхідно підрахувати суму чисел у кожному з п'яти стовпчиків із урахуванням знаків «+» та «-», та записати загальну суму в табличці [42]. Інструкція та бланк заповнення подано у додатку Д.

Інтерпретація отриманих результатів за сумою по кожній шкалі:

- Сума I – Шкала I. Внутрішня мотивація. Спрямованість на процес, а саме бажання отримати задоволення від процесу професійної діяльності.

- Сума II – Шкала II. Зовнішня мотивація. Матеріальна винагорода, тобто бажання вагомої зовнішньої винагороди у вигляді заробітної платні, премії тощо.

- Сума III – Шкала III. Зовнішня мотивація. Бажання приймати й підтверджувати власні риси, компетентності та цінності з боку інших, тобто схвалення іншими.

- Сума IV – Шкала IV. Внутрішня мотивація. Самовдосконалення і самореалізація, а саме бажання відповідати особистим стандартам рис, компетентності й цінностей.

- Сума V – Шкала V. Інтегративна мотивація. Узгодженість завдань працівника із задачами фірми, тобто прагнення досягати цілі, що відповідає інтерналізованим цінностям [42].

Отримані результати подано у рисунку 2.4.

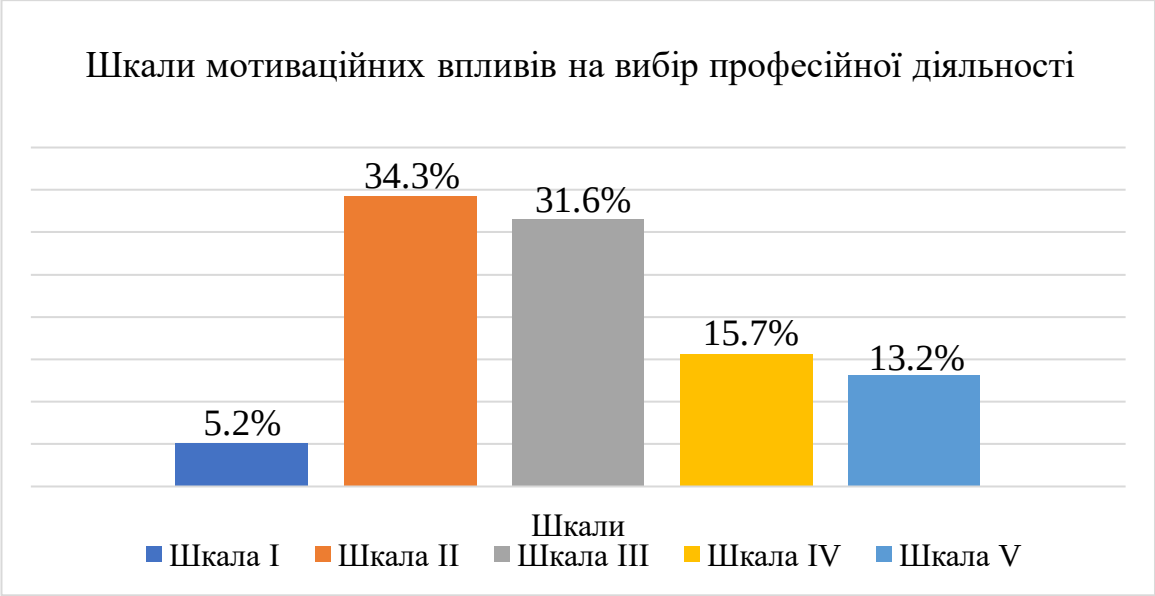

Рисунок 2.4 – Результати методики «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» (О. Сидоренко)

Отримані результати дають змогу визначити, що у майбутніх психологів переважає зовнішня мотивація на матеріальні винагороди (шкала II) та зовнішня мотивація на схвалення іншими (шкала III), 34.3% і 31.6% відповідно. Внутрішня мотивація на самовдосконалення та самореалізацію (Шкала IV) становить 15.7%, інтегративна мотивація, тобто узгодженість завдань працівника із завданнями фірми (Шкала V) – 13.2%, а спрямованість на процес (Шкала I) – 5.2%, що є найменшим показником. Загалом респонденти більше мають ціннісні орієнтири спрямовані на матеріальні здобутки та схвалення їх вершин, що свідчить про їх недостатню вмотивованість до професійних звершень, адже для них не важливо отримувати задоволення від діяльності.

Для дослідження рівня самоконтролю, що характеризує показник самозбереження поведінки особистості майбутнього психолога обрана методика «Рівень самоконтролю» (М. Снайдера). Дана методика дозволяє визначити рівень комунікативного контролю, що є невід'ємною частиною професійної діяльності психолога [42]. Інструкція даної методики подано у додатку Е.

Обробка результатів здійснювалась таким чином: отримані відповіді було оцінено по одному балу за відповідь «Н» на запитання 1, 5, 7 і за відповідь «П» – на інші запитання; далі була підрахована загальна сума балів [42].

Інтерпретація результатів за отриманими балами:

- 7-10 балів – високий комунікативний контроль, який характеризується легкістю входу в будь-яку роль, гнучкістю реагування на зміну ситуації, добрим відчуттям і можливістю передбачати враження, яке справляє на оточення;

- 4-6 балів – середній комунікативний контроль, що свідчить про щирість особистості, але не витримані власних емоційних проявів, однак у власній поведінці зважає на оточення;

- 0-3 бали – низький комунікативний контроль, а саме поведінка особистості стійка, не вважається нею за необхідне змінюватись відповідно до ситуації, а також занадто розкрита у спілкуванні, тому деякі оточуючі вважають її незручною через прямолінійність [42].

Отримані результати подано у рисунку 2.5.

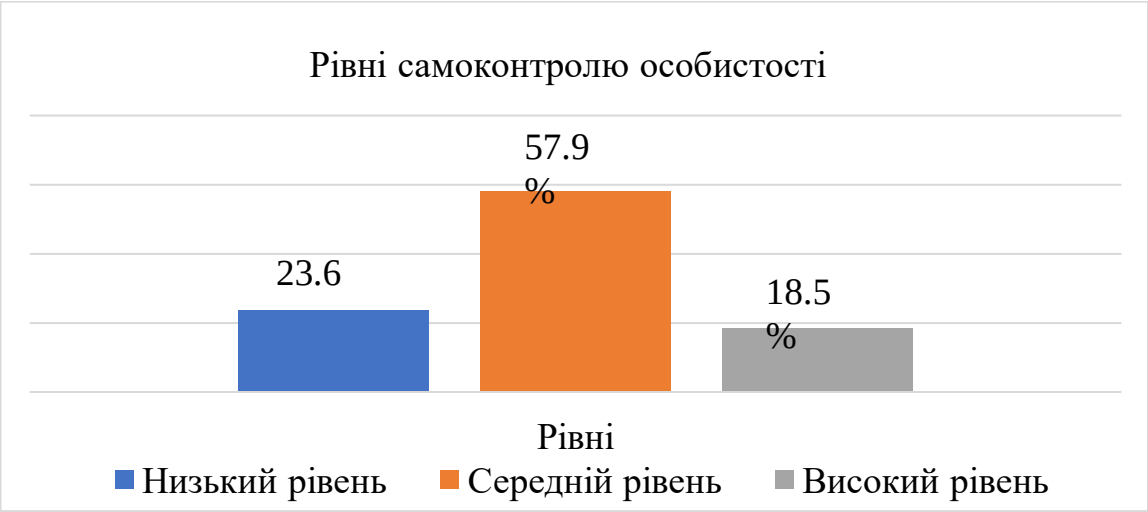

Рисунок 2.5 – Результати методики «Рівень самоконтролю» (М. Снайдера)

Таким чином можна стверджувати, що у респондентів наявний середній рівень комунікативного контрою, що становить 57.9% відповідно. Високий рівень самоконтролю наявний у 18.5% респондентів. У 23.6% досліджуваних наявний низький рівень самоконтролю. Отримані результати засвідчують, що майбутнім психологам необхідно покращувати рівень власного самоконтролю та корегувати комунікативний контроль, аби здійснювати ефективну професійну діяльність.

Для дослідження самооцінки рефлексивних умінь у майбутніх психологів використано методику «Самооцінка рефлексивних умінь» (Л. Маскалева). За даною методикою визначено сформованість у особистості кожних рефлексивних умінь та загальна їх сформованість у цілому, що допомагає визначати міру рефлексивної компетентності опитуваних, яка корегує із рівнем сформованості його рефлексивності [31].

Опитувальник містить 12 рефлексивних умінь психолога (РУ), визначених зі сторони зовнішньої експертної оцінки. У ході дослідження обрано 6 рефлексивних умінь для діагностики, що надасть змогу швидко оцінити наявність саморефлексії у майбутніх психологів. Досліджуваним пропонують визначити міру їх особистої сформованості від 0 до 10 балів. Інструкцію та бланк з переліком рефлексивних умінь подано в додатку Ж [31].

Опираючись на дану методику обрано такі рефлексивні уміння:

- уміння виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією свої власні способи дії (РУ 4);

- самопізнання внутрішніх психічних актів та станів (РУ 5);

- уміння рефлексувати та вербалізувати емоційні стани (РУ 7);

- уміння оцінювати та застосовувати власні психологічні та професійні ресурси (РУ 9);

- уміння виявляти можливі причини (зовнішні та внутрішні) особистісних та професійно-психологічних проблем і складностей (РУ 11);

- уміння визначати напрями та способи професійно-особистісного самовдосконалення (РУ 12) [31].

Комплексна діагностика рефлексивних умінь особистості психолога за шістьма уміннями дозволило визначити перевагу певних рефлексивних умінь у майбутніх психологів та здійснити інтерпретацію результатів, що подана на рисунку 2.6.

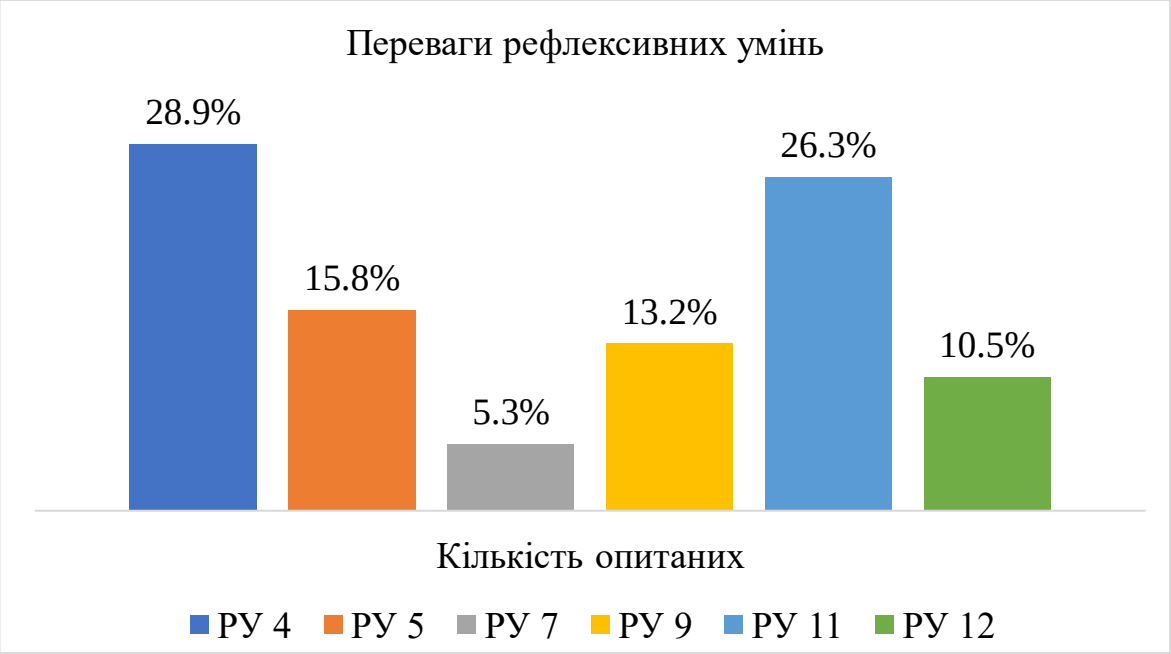

Рисунок 2.6 – Кількісні результати методики «Самооцінка рефлексивних умінь» (Л. Маскалева)

За результатами дослідження, враховуючи отримані кількісні показники, систематизовано кожне рефлексивне уміння (РУ) та визначено такі рівні рефлексивних умінь у професійній діяльності особистості майбутнього психолога де відбувається поступове зростання певних характеристик: високий рівень – відбувається самопізнання внутрішніх психічних станів оцінка з застосуванням психологічних й професійних ресурсів (мають переважати РУ – 5, 9); середній рівень визначає вагоме зростання рефлексивних умінь і фіксується деякими уміннями (переважатимуть РУ – 4,11); низький рівень характеризується умінням рефлексувати та вербалізовувати власні емоційні стани, змодельовувати міжособистісну взаємодію, визначати способи самовдосконалення (переважатимуть РУ 7,12).

Згідно результатів опитування кількісно РУ 4 переважає у 11 осіб, а РУ 11 – у 10 осіб, що в сумі становлять 21 особи від загальної кількості. РУ 5 та РУ

мають перевагу в 6 і 5 досліджуваних відповідно, що у сумі 11 осіб з 38. Отримані результати за показниками РУ 7 та РУ 12 є найменшими, та становлять 2 та 4 опитаних відповідно, де сума респондентів 6 осіб. Відсоткові результати за рівнями подано у рисунку 2.7 [31].

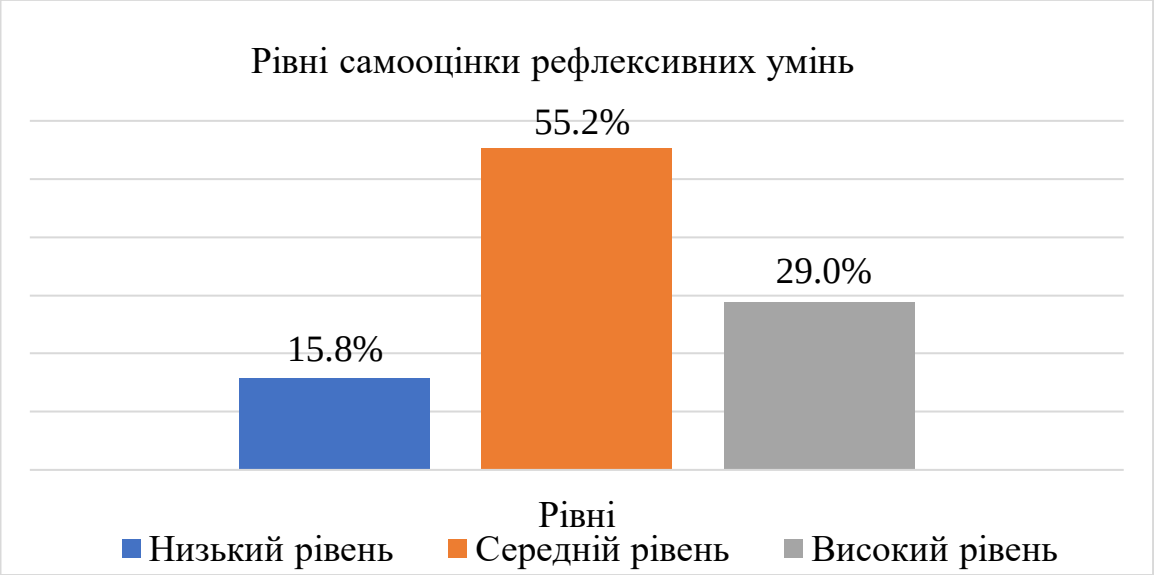

Рисунок 2.7 – Результати методики «Самооцінка рефлексивних умінь» (Л. Маскалева)

Згідно здійсненого аналізу результатів з допомогою метода ранжування визначили, що переважає серед досліджуваних середній рівень сформованості рефлексивних умінь, який становить 55.2%. Високий рівень наявний у 29.0% досліджуваних, а низький рівень у 15.8%. Це доводить, що у майбутніх психологів наявні рефлексивні уміння, але їх не достатньо для здійснення самозберігаючої діяльності, адже деякі відсутні уміння забезпечують ефективне самозбереження психічного здоров'я.

Здійснене психодіагностичне дослідження дозволило визначити, що майбутні психологи мають середні показники. Результати досліджуваних засвідчують, що потрібно розвивати самозбереження майбутніх психологів та створювати більш необхідні сприятливі умови для формування здорових особистостей.

2.3 Здоров'язберігаючі технології розвитку самозбереження майбутніх психологів

Отримані результати емпіричного дослідження показали, що майбутні психологи потребують розвитку емоційної стійкості, рефлексивності, самоконтролю, мотивації та загалом покращення ментального здоров'я. Даний розвиток можуть забезпечити сприятливі психологічні умови, які можна створювати із використанням здоров'язберігаючих технологій. Реалізація технологій щодо свідомого відношення до власного здоров'я фундаментується на отриманні необхідних знань, вмінь та навичок фізичного, духовного, психічного й соціального здоров'я [49].

За результатами теоретичного дослідження, можемо стверджувати, що здоров'язберігаючі технології щодо розвитку самозберігаючої компетентності особистості майбутніх психологів вміщують сукупність безпечних та сприятливих психологічних умов, способів, методів та дій для формування, покращення, чи збереження здоров'я особистості, як і психологічного, так і фізичного, і ментального, і соціального.

Згідно розуміння поняття «здоров'язберігаючі технології» виділили головну їх мету, а саме: забезпечення можливості зберігати власне здоров'я, забезпечення знань про здоровий спосіб життя, які успішно можна застосувати у житті. Основним завданням здоров'язберігаючих технологій самозбереження особистості майбутнього психолога є формування життєво важливих знань, навичок та вмінь здорового способу життя, навчати застосовувати набуті знання в повсякденному житті для збереження особистого позитивного стану.

Спираючись на аспекти оздоровчої педагогіки та здоров'язберігаючі освітні технології, варто виділили методи для зберігання здоров'я особистості, такі, як:

- специфічні, тобто оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод,

інтерактивні методи навчання (тренінг та ін.), активні методи (аналіз конкретної ситуації, ігрове проектування, семінар та ін.) тощо;

- загально-педагогічні, що застосовуються в усіх випадках навчання та виховання, до прикладу спостереження, систематизація фактів, розповідь, диспут, бесіда, вивчення конкретного питання самостійно, метод генерації ідей, вправи тощо [57].

Зауважимо, що саме для формування та розвитку самозбереження особистості варто застосовувати інтерактивні та активні методи навчання, адже вони залучають до самостійної діяльності, що в подальшому навчить майбутніх психологів правильно працювати з своїми станами та набувати здоров'язберігаючу компетентність. Активні методи навчання самозбереження, на нашу думку, вміщують в собі такі форми навчання як семінари з проблематики здорового способу життя, дискусії стосовно самозбереження цілісності особистості й ведення здорового життя, ділові ігри для моделювання самозберігаючої діяльності. Інтерактивні методи навчання самозбереження можуть нести під собою цикл різноманітних форми, які вміщують в собі технології збереження особистості, зокрема технологію особистісно-орієнтованого навчання, проблемного навчання та критичного мислення [1].

Спираючись на результати дослідження розроблено соціально-психологічний тренінг та описано здоров'язберігаючі технології, що покращать ментальне здоров'я та розвинуть самозбереження майбутніх психологів.

Зазначимо, що розроблений та впроваджений соціально-психологічний тренінг є одним із методів технологій здоров'язбереження та надає можливість здійснювати самозберігаючу діяльність.

Соціально-психологічний тренінг розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів є необхідним комплексом щодо покращення ментального здоров'я майбутніх психологів, розвиток особистісних якостей та властивостей, підвищення їх здоров'язберігаючої компетентності. Даний тренінг є інтерактивним методом формування умінь підтримки особистістю власного здоров'я, тобто самозбереження.

Визначено такі основні напрями соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів, а саме:

- психологічна підтримка самопочуття та внутрішньо особистісного стану;

- психологічне формування емоційної стійкості та психологічна профілактика виникнення стресу;

- психологічне консультування з питання підвищення самоконтролю;

- психологічний супровід щодо розвитку рефлексивних умінь;

- психологічне консультування щодо розвитку внутрішніх ресурсів та вмотивованості;

- психологічний супровід з формування знань та умінь з проблеми ментального здоров'я та здорового способу життя.

Мета соціально-психологічного тренінгу розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога – усвідомлення важливості власного здоров'я та ведення здорового способу життя, формування самозберігаючої поведінки та розвиток самозбереження ментального здоров'я, розробка блоку системи тренінгових занять щодо розвитку структурних складових самозбереження майбутнього психолога.

Завданнями соціально-психологічного тренінгу розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога визначено:

- створення позитивного соціально-психологічного клімату між групою учасників тренінгових занять;

- розробка занять щодо покращення внутрішньо особистісного стану та розвитку структурних складових самозбереження майбутнього психолога;

- сприяння розвитку внутрішніх психологічних ресурсів та вмотивованості до збереження ментального здоров'я майбутніх психологів;

- сприяння розвитку рефлексивних умінь та формування умінь здійснювати самоаналіз;

- впровадження психотехнік на розвиток самоконтролю особистості;

- розробка заняття з розвитку емоційної стійкості майбутніх фахівців-психологів;

Даний тренінг є способом соціально-психологічного впливу та супроводу, який здійснюється в ході групової інтерактивної взаємодії учасників занять, що об'єднанні єдиною ціллю розробленого тренінгу, а саме розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога.

Розроблений та реалізований соціально-психологічний тренінг передбачає дотримання певних правил та виконання задач тренером та учасниками по відношенню до особистої діяльності. Тренеру необхідно дотримуватись таких правил та задач, як: безперервне особисте самовдосконалення; показ учасникам групи особистісного прикладу; толерантність у спілкуванні; надання психологічної допомоги кожному учаснику групи згідно його потребам; мотивування учасників тренінгу перед кожним заняттям; створення позитивного та сприятливого середовища для розвитку особистостей учасників; контролювати процес взаємодії, залучати учасників розкритися та здійснювати самозберігаючу діяльність; навчання майбутніх психологів психотехнікам самозбереження та здоров'язбереження; дотримуватись конфіденційності. Учасникам тренінгу варто взяти до уваги певні правила та виконувати декілька поставлених задач, а саме: бути чесним з самим собою, бути активним та відкрити до оточуючих, бажати змінюватись, навчатись новому, уважно аналізувати отриману інформацію, дотримуватись конфіденційності, бути толерантним до оточуючих.

Вважаємо, що соціально-психологічний тренінг розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів необхідно реалізовувати за такими принципами:

- принцип орієнтації на особистість майбутнього психолога, на нашу думку, розуміє під собою першочергову орієнтацію на особистість, що виявляється у важливих особистісних якостях й властивостях, таких як вмотивованість, емоційність, стійкість, освіченість, активність мислення;

- принцип моральності фундаментується на прояві позитивних моральних вчинків по відношенню до учасників тренінгу під час взаємодії, дотримання чесності перед самим собою та іншими, відповідальності за свої дії та слова;

- принцип позитивного відношення, а саме до процесу тренінгу, до

виниклих ситуацій, до отриманих нових знань, до усіх учасників тренінгу, впевнені, що в подальшому розвине здатність до комунікативної взаємодії та підвищить рівень стійкості до стресу;

- принцип гармонізації особистості, що окреслює налаштування характеру майбутнього психолога, який виявляється у перевазі позитивних властивостей над негативними та вважаємо, що передбачає розвиток самоаналізу, зокрема саморегуляції, а також самоконтролю;

- принцип допомоги, на нашу думку полягає у розкритті учасниками тренінгу та тренером власної самомотивації й самопізнання, а також рис особистостей оточуючих, що в подальшому надає стратегії для вирішення особистісних проблем.

Формою роботи соціально-психологічного тренінгу розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога обрали тренінгові заняття, що вміщували відео-лекції, інформаційні повідомлення у теоретичному блоці та психотехніки, методи, способи здоров'язбереження у практичній частині.

Розроблений тренінг вміщує в собі цикл занять, кожне з яких тривалістю півтори години й спрямовані на розвиток окремої структурної складової самозбереження особистості майбутнього психолога. Було визначено цілі кожного заняття, завдання, психотехніки, методи та засоби щодо розвитку самозбереження в учасників даного тренінгу.

Було включено до занять комплекс розроблених методик, таких як: рефлексивні техніки, психотехніки, здоров'язберігаючі та психологічні вправи, щодо розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів.

Вважаємо за необхідне включати й використовувати методи, способи, вправи та психотехніки у комплексі, спираючись на описані вище принципи та особливості тренінгової групи.

Розроблені та реалізовані методи: метод пошуку нової інформації, метод візуалізації, бесіди та дискусії, мозковий штурм, метод театралізації, метод рефлексії, дидактичні ігри, метод малюнок-проекція, метод самонавіювання, способи самомасажу, метод рефреймінгу, метод асоціацій.

Варто зауважити, що цільова аудиторія соціально-психологічного тренінгу розвитку особистості майбутнього психолога є здобувачі освіти за спеціальністю 053 «Психологія», однак може бути адаптована під майбутніх фахівців соціономічної сфери.

Заняття 1. «Моє самопочуття».

Мета проведення заняття - навчити покращувати самостійно ментальне здоров'я та розвинути самозбереження психічного здоров'я особистості майбутнього психолога.

Завдання заняття – надати навички адекватної самооцінки власного стану, сформувати уявлення про психічне здоров'я особистості майбутнього психолога, стимулювати покращення ментального здоров'я учасників тренінгу.

Методика організації ходу заняття: знайомство з учасниками тренінгової групи, настанови тренера на продуктивну роботу та зворотній зв'язок стосовно очікувань від занять; інформування завдань тренінгу та правил роботи групи; складання власного психологічного портрета з допомогою проведення методу мозкового штурму на тему «Як я, як ти, як ми?», де пропонується в парах коротко описати свій внутрішній психологічний стан, зазначити настрій, емоції, відчуття на момент поточного місяця та розповісти про свої внутрішні переживання; наступним методом є лекція у форматі перегляду відео на тему «Що таке ментальне здоров'я»; фізична вправа техніки самомасажу вух для зняття напруги та створення зосередженості на процесі; арт-терапевтична вправа з використанням методу мозкового штурму на створення уявлення про ментальне здоров'я «Колаж - моє ментальне здоров'я», де учасникам тренінгу пропонується вирізати з журналів про здоровий спосіб життя картинки та репліки, що на їх думку зазначають позитивні чинники, які впливають на їх ментальне здоров'я, та негативні чинники, які шкодять, що в підсумку необхідно скласти в колаж й приклеїти на ватман; підведення підсумків та зворотній зв'язок стосовно справджених очікувань учасників тренінгу; заключні слова тренера.

Заняття 2. «Моя мотивація».

Мета заняття – вмотивувати учасників тренінгу вести самозберігаючу

діяльність та допомогти віднайти внутрішні ресурси.

Завдання заняття – визначити наявні внутрішні ресурси та стимулювати їх вмотивованості до самооздоровлення та самозбереження власної особистості майбутнього психолога.

Методика організації ходу заняття: організаційні моменти та вступне слово тренера на початку заняття; інформаційне коротке повідомлення від тренера про важливість бути вмотивованим вести самозберігаючу діяльність власної особистості як майбутнього психолога; вправа з використанням методу візуалізації «Я хочу», де учасникам пропонують заплющити очі та уявити якими візуально вони будуть, охарактеризувати бажаний стан та успішність; вправа на пошук ресурсів «Мої копінг-ресурси», яка пропонує визначити сильні та слабкі сторони власної особистості, та встановити порядок дій необхідних для набуття більше сильних сторін записавши їх на аркуші; фізична розминка для активізації діяльності з використанням вправ на присід, стрибки та похитування; психотехніка коло ідей «Що я можу» у парі з ароматерапією для розслаблення й здійснення самоаналізу пропонують подумки описати власні особистісні ресурси, як учасники на даний момент їх застосовують та чи є успіхи; інформаційне повідомлення від тренера з порадами для самомотивації; рефлексія та зворотній зв’язок від учасників тренінгу; завершальні слова тренера.

Заняття 3. «Мої емоції».

Мета заняття – розвинути емоційну стійкість учасників тренінгу та навчити керувати власними емоційними проявами.

Завдання заняття – ознайомити з поняттям емоційна стійкість та розвинути емоційну стійкість до стрес-ситуацій.

Методика організації ходу заняття: організаційні питання та вступне слово тренера; інтерактивна гра «Торба», де учасникам пропонують дістати із торбини предмет та пояснити як він віддзеркалює внутрішній стан учасника; відео -лекція на тему: «Що таке емоційна стійкість?»; метод мозковий штурм учасникам необхідно визначити, що або хто формує у особистості емоційну стійкість до стрес-ситуацій, надавати відповідь групі, а також задавати уточнюючі запитання

або власну думку; арт-терапевтична техніка «Коло емоційної стійкості» для вивчення особистісної психологічної проблеми учасниками й зображення її у вигляді кола особистих якостей, які є їх рятівниками у стресових ситуаціях, а потім на іншій стороні аркуша зобразити власні позитивні емоції у моменті коли учасникам вдавалось побороти стрес-ситуації; метод медитації «Експрес медитація» для зняття напруги та налаштування на подальшу роботу, з використанням релаксаційної музики, де учасникам пропонується заплющити очі та сконцентруватись на власних бажаннях та емоціях, які відчувають в моменті; вправа «Моя життєва драма» з використанням методу театралізації пропонується для розвитку керування емоційних проявів, під час якого учасникам пропонують стати акторами, та розіграти одну життєву ситуацію, показати ті емоції які вони відчувають в даній ситуації, а потім зобразити емоції людини, яка не було в даній ситуації, здійснити зворотній зв'язок також; підведення підсумків, завершальні слова тренера та домашнє завдання: розглянути інформацію про метод рефреймінг, а також описати на аркуші проблемну ситуацію з власного життя, замінити щось негативне на позитивне.

Заняття 4. «Мій самоаналіз».

Мета заняття – сформувати навички самоаналізу, розвинути самоконтроль та саморефлексивність.

Завдання заняття – усвідомлення змін та оцінка власної поведінки, розвиток навичок власного контролю, розвиток рефлексивних умінь.

Методика організації ходу заняття: організаційні питання та зворотній зв'язок щодо очікувань від заняття; інформаційне повідомлення про важливість для майбутнього психолога саморефлексії та самоконтролю; фізична вправа на самоконтроль «Дихання животом» здійснюється за таким алгоритмом – ноги на ширині плеч, руки вздовж тулуба, постава рівна, голова живиться прямо, вдихавати та видихати повітря животом, без залучення грудної клітки по 4 секунди протягом пів хвилини, далі повернутись до звичного ритму дихання; вправа «Що моя річ знає про мене?» розуміє під собою уявлення улюбленого предмета, висловлення від її імені цікавих актів про які вона знає про учасника;

вправа на візуалізацію та асоціації «Який має бути психолог?», де учасникам пропонується уявити успішного психолога, назвати асоціації з якими у них зображується успішний психолог, визначити його риси, далі подумати які в учасника на даний момент є риси що призведуть до успішності; вправа «Без маски» на розвиток самоаналізу та рефлексії передбачає продовження учасниками твердження «Одне, що би хотів/хотіла змінити у своїй особистості» та висловитись у колі групи; написання короткого повідомлення самим собі на тему «Як я змінився/змінилась», та обговорити в групі; зворотній зв'язок щодо справджених очікувань; завершальні слова тренера.

Завершальна частина даного тренінгу має на мені коротке проведення зворотного зв'язку, фіксування наявних змін та визначення наявності необхідності проведення корекції чи інших заходів для учасників тренінгу.

Таким чином, соціально-психологічного тренінг розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога є необхідним методом здоров'язберігаючої технології для створення сприятливих умов розвитку самозбереження цілісності особистості.

Висновки до розділу

Проведене психодіагностичне дослідження психологічних умов розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога дозволило констатувати середні показники розвитку: самозбереження психічного здоров'я майбутніх психологів; самозбереження емоційно-мотиваційної сфери майбутнього психолога; самозбереження поведінки особистості майбутнього психолога.

За результатами емпіричного дослідження розроблено соціально-психологічний тренінг розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога, що є необхідним комплексом щодо покращення ментального здоров'я майбутніх психологів, розвитку особистісних якостей та властивостей, підвищення їх здоров'язберігаючої компетентності.

ВИСНОВКИ

По-перше, проаналізовано сучасний стан проблеми розвитку самозбереження майбутніх психологів у науковій літературі та охарактеризовано поняття самозбереження особистості, яке відіграє провідну роль у функціонуванні психічної складової здоров'я особистості та проявляється збереженням здатності особистості відчувати, думати, діяти, тобто зберігати цілісність власної психіки.

По-друге, визначено структурні складові самозбереження майбутніх психологів такі, як: психічне здоров'я, вмотивованість, когнітивна сфера особистості, рефлексивність, стресостійкість, відчуття психологічної безпеки; обґрунтовано психологічні умови самозбереження майбутніх психологів такі, як: створення сприятливого освітньо-розвиваючого середовища; впровадження психолого-педагогічного супроводу із використанням методів та технологій здоров'язбереження; розвиток складових самозбереження особистості; виокреслено показники розвитку самозбереження майбутніх психологів, а саме: самозбереження психічного здоров'я майбутніх психологів; самозбереження емоційно-мотиваційної сфери майбутнього психолога; самозбереження поведінки особистості майбутнього психолога.

По-третє, здійснено емпіричне дослідження психологічних умов розвитку самозбереження майбутніх психологів через призму показників самозбереження особистості. Проаналізувавши відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети «Самозбреження та здоровий спосіб життя», визначено, що більше половини опитаних мають розуміння поняття «здорового способу життя». Отримані результати за методикою «Шкалованої самооцінки психофізіологічного стану» засвідчують, що переважає середній та вище середнього рівні, тобто психофізіологічний стан майбутніх психологів потребує покращення та здійснення самозберігаючої діяльності. Результати за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» надали інформацію про перевагу середнього рівня ментального здоров'я. За авторським опитувальником

«Вивчення емоційної стійкості особистості психолога» виявили, що майбутні психологи справляються зі стресами, однак у них можуть виникнути у важких ситуаціях проблеми з емоційною стійкістю, що свідчить про середню емоційну стійкість. Методика «Мотиваційні впливи на вибір професійної діяльності» дозволила визначити, що респонденти більше мають ціннісні орієнтири спрямовані на матеріальні здобутки та схвалення їх вершин, що свідчить про їх недостатню вмотивованість. За допомогою методики «Рівень самоконтролю» було виявлено середній рівень та доволі поширений низький рівень, тому майбутнім психологам необхідно покращувати рівень самоконтролю аби здійснювати ефективну професійну діяльність. Згідно здійсненого аналізу результатів з допомогою методики «Самооцінка рефлексивних умінь» та метода ранжування визначено, що переважає середній рівень сформованості рефлексивних умінь у майбутніх психологів. За результатами комплексного психодіагностичного дослідження визначено середні показники розвитку самозбереження майбутніх психологів, що свідчить про потребу впровадження психологічних умов для створення сприятливого освітньо-розвиваючого середовища.

По-четверте, обґрунтовано здоров'язберігаючі технології, що лягли в основу соціально-психологічного тренінгу розвитку самозбереження особистості майбутнього психолога, метою якого є створення сприятливих умов розвитку самозбереження цілісності особистості. Основними напрямами соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку самозбереження особистості майбутніх психологів визначено: психологічна підтримка самопочуття, внутрішньо особистісного стану; психологічне формування емоційної стійкості та психологічна профілактика виникнення стресу; психологічне консультування з питання підвищення самоконтролю та розвитку рефлексивних умінь; психологічний супровід з формування знань та умінь з проблеми ментального здоров'я та здорового способу життя.