

4. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 33 (72). 2022. doi: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
5. Рудницька С. Процесуально-смилова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Vol. 7, 1 (33). 2023. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736150/1/616-953-1-PB.pdf>
6. Чепелєва Н. В. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. Vol. 8. № 1 (35). 2024. Retrieved from: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.2>
7. Barlow D. H. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. New York: Guilford press. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.941>
8. Beck J., Beck A. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). 2020. New York: Guilford Press.
9. Clark L. A., Watson D., Mineka, S. Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*. 103(1). 1994. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.103>
10. Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.
11. Clark D., Beck A. (2011). The anxiety and worry workbook. The cognitive behavioral solution. New York: The Guilford Press.
12. Cottraux J. (2020). Les psychothérapies cognitives et comportementales. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.
13. Eysenck M. (2000). A cognitive approach to trait anxiety. *European Journal of Personality*. Volume 14 (5). [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200009/10\)14:5<463::AID-PER393>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200009/10)14:5<463::AID-PER393>3.0.CO;2-3)
14. Foa E., McLean C. (2016). The Efficacy of Exposure Therapy for Anxiety-Related Disorders and Its Underlying Mechanisms: The Case of OCD and PTSD. *Annual Review of Clinical Psychology* Vol. 12. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093533
15. Folkman S., Lazarus R., Gruen R., DeLongis A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 3. 571–579. doi:10.1037/0022-3514.50.3.571
16. Kaczurkin A., Foa E. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, p. 347–346. Retrieved from doi: 10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin
17. Palazzolo J. (2023). Les essentiels des TCC. Paris: Hermann.
18. Paulhan I. (1992). Le concept de coping. *L'Année psychologique*. 92–94. [https://www.persee.fr/doc/psy\\_0003-5033\\_1992\\_num\\_92\\_4\\_29539](https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_1992_num_92_4_29539)

**Атаманчук Ніна Михайлівна**,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри кризової психології  
Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка  
**Чернов Артем Анатолійович**,  
асистент кафедри кризової психології  
Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка

#### **РОЗВИТОК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

**Актуальність дослідження.** Ментальне здоров'я є невидимим, але водночас ключовим рушієм людини, який дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно діяти в соціумі. З огляду на сучасні події в Україні, психологічна стійкість стає ключовим показником добробуту громадян, адже саме вона дозволяє людині зберігати здатність діяти ефективно навіть у стані тривалого стресу. Особливої уваги потребує студентська молодь – соціальна

група, яка в умовах нестабільності змушена приймати самостійні рішення, брати на себе відповідальність, проявляти сміливість у зверненні по допомогу та вміти працювати з власним травматичним досвідом.

Ментальне здоров'я сьогодні розглядається як ключовий компонент загального добробуту людини. Це не лише відсутність психологічних розладів, а й стан гармонії, в якому особистість здатна розкривати свій потенціал, підтримувати продуктивність, ефективно долати стресові ситуації та брати активну участь у суспільному житті.

Ментальне здоров'я є фундаментом особистісного розвитку та професійної самореалізації людини. Для студентів-психологів воно важливе, адже майбутня професія пов'язана з високим рівнем відповідальності та постійною взаємодією з людьми в кризових станах. Парадоксально, але саме ті, хто прагне допомагати іншим, самі часто не мають достатніх ресурсів для підтримки власного психологічного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Науковці В. Бойко, І. Лебедева наголошують на тому, що ментальне здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) формується під впливом факторів: соціальних, емоційних, когнітивних та фізіологічних. Особливо це стосується майбутніх психологів, для яких характерним є високий рівень саморефлексії, емпатії та глибоке занурення в міжособистісну проблематику [3, 4].

На психологічне здоров'я молоді впливають стресові ситуації. Переконані, для життя молодій людині, її психологічного здоров'я, успішності, важливим є вміння долати стреси. Подолання – це зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висувуються стресом [1].

За визначенням М. Шпак, стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка поєднує в собі когнітивні, емоційні, адаптивні та індивідуально-особистісні компоненти. Саме цей комплекс якостей забезпечує людині здатність ефективно протистояти дії стресових чинників, зменшувати їхній негативний вплив та зберігати психічне здоров'я [5].

Основними загрозами для ментального здоров'я студентів-психологів є: емоційне вигорання, пов'язане з навчальним навантаженням; особистісні кризи; відсутність навичок саморегуляції; надмірні очікування щодо професійної ефективності тощо.

Для дослідження особливостей ментального здоров'я студентів-психологів нами було використано опитувальник. Дослідження проводилося на базі факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Загальна вибірка склала 90 осіб (студенти 1–2 курсів).

Згідно з опитуванням, понад 80% студентів-психологів мають хоча б один із симптомів тривожних розладів, а понад 40% – перебувають в зоні ризику розвитку труднощів, пов'язаних з психічним здоров'ям.

Майже половина (50%) студентів-психологів вважають свій ментальний стан цілком задовільним.

Переконані, для учасників освітнього процесу ЗВО надважливим вектором сьогодення є вчасне попередження чи вирішення проблеми психологічного здоров'я студентської молоді. Адже турбота про психологічне здоров'я може зберегти здатність студента отримувати задоволення від життя. Це передбачає досягнення балансу між життєвою діяльністю, обов'язками та зусиллями, спрямованими на досягнення психологічної стійкості.

Одним із ресурсів збереження та підтримки ментального здоров'я студентів-психологів виступає творчість. Вона не лише сприяє особистісному зростанню, а й забезпечує психологічну гнучкість, самовираження та відновлення внутрішніх ресурсів. У цьому контексті проблема формування та розвитку творчого мислення студентів набуває особливої актуальності, адже саме воно відіграє важливу роль у здатності особистості адаптуватися до змін, критично мислити й генерувати нові підходи до вирішення складних ситуацій [5].

С. Яланська наголошує, що шляхом інтроспекції майбутні фахівці осмислюють базові життєві цілі, перспективи, можливості самовдосконалення, знаходять можливі шляхи психологічного забезпечення здоров'я [6, с. 96].

Наш досвід роботи та спостереження свідчать, що залучення до мистецтва допомагає студентам-психологам відволіктися від проблем, зменшити депресивні настрої, підняти

настрій і уникнути відчаю в складних життєвих ситуаціях, сприяючи знаходженню виходу з них і зняттю напруги. Художня творчість дає можливість осмислити та оцінити свої емоції, спогади, уявлення про майбутнє, а також знайти час для відновлення енергії та способів внутрішнього спілкування [2, с. 13].

Викладачі кафедри кризової психології ПНПУ імені В.Г. Короленка є активними учасниками реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, спрямованої на створення доступних інструментів підтримки населення, формування стійкості та подолання негативного впливу війни на психоемоційний стан людини. Зокрема, науково-педагогічні працівники кафедри кризової психології активно впроваджують заходи спрямовані на збереження ментального здоров'я майбутніх фахівців з кризової психології.

До прикладу, 25 жовтня 2024 року студенти взяли участь у спецпроекті «Щоденники стійкості» – онлайн-просторі для рефлексії на платформі «Ти як?», створеного, щоб підтримувати та надихати в непрості часи. Студенти освітньо-професійних програм «Кризова психологія», «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» першого й другого освітніх рівнів на практиці застосували одну з ментальних практик позитивного мислення. Її основа полягає в записуванні своїх переживань та думок на папері, що допомагає вивільнити емоційне навантаження, проаналізувати ситуацію та знайти конструктивні рішення. Письмо дає змогу «структурувати» досвід і полегшує подолання емоційних труднощів. Крім того, це сприяє саморефлексії та спостереженню за особистим розвитком, що підтримує внутрішню рівновагу, стійкість. Згідно з дослідженнями психологів, стійкість починається з усвідомлення того, що кожен наш крок визначається тими думками, які ми обираємо. Письмова рефлексія допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій і навіть зміцнити імунітет. Участь студентів-психологів у проєкті «Щоденники стійкості» не лише позитивно вплинула на їхнє ментальне здоров'я, а й дозволила набутися професійних компетентностей, необхідних для подальшого використання технік психосоціальної підтримки в майбутній професійній діяльності.

Розвиток ментального здоров'я студентів-психологів є важливим аспектом їхнього професійного становлення і особистісного зростання. В умовах навчання та розвитку фахових компетентностей, студенти мають справу з численними стресовими ситуаціями, що вимагає від них високої стійкості, адаптивності та здатності до саморегуляції. Психологічне благополуччя майбутніх психологів безпосередньо впливає на їхню професійну ефективність та здатність надавати допомогу іншим.

**Висновки.** Збереженню та розвитку ментального здоров'я студентів-психологів сприяють: рефлексія через письмові практики, арт-терапія, медитація та інші методи самопідтримки. Вони не лише допомагають зменшити емоційне навантаження, а й сприяють розвитку самосвідомості, саморегуляції та емоційної стійкості, що є необхідними складовими успішної професійної діяльності.

Важливо інтегрувати програми підтримки ментального здоров'я в освітній процес для майбутніх психологів, що дозволить їм не лише розвивати свої фахові компетентності, а й зберігати власну психологічну стійкість у складних умовах життя та професійній діяльності.

#### **Список використаних джерел**

1. Атаманчук Н. М. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*: зб. матеріалів І Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 02 груд. 2020 р. Полтава, 2020. С. 6–9.
2. Атаманчук Н. М. Збереження психологічного здоров'я студентів ЗВО: ресурс арт-практик. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17 листоп. 2022 р.): матеріали і тези доповідей. К., 2022. С.13–16.
3. Бойко В. В. Емоційне вигорання: діагностика та профілактика. Харків, 2018. С.14–22.
4. Лебедева І. М. Особливості становлення психологічної стійкості у студентів-психологів. *Психологія і суспільство*, 2020. №1. С. 55–61.

5. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. К.: Видавництво «Людмила», 2021. 513 с.

6. Яланська С. П. Психологічний ресурс арт-практик у процесі вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя». *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали III Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 8 квітня 2020 р.). К.: НУФВСУ, 2020. С. 95–96.

**Баня Аліна Олегівна,**  
студентка спеціальності 053 Психологія  
Комунального закладу Сумський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти

### **ЗМІСТ І СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ»**

**Актуальність дослідження.** Підготовка майбутніх практичних психологів наразі в Україні є надзвичайно важливою, адже їхня професійна діяльність спрямована на підтримку психічного здоров'я та розвиток особистості в умовах війни. Формування мотивації до професійної діяльності впливає на якість професійної підготовки, самореалізацію та ефективність роботи психолога. Соціально-економічні проблеми, воєнний стан, швидкий розвиток психологічної науки та зростаючі вимоги до фахівців зумовлюють необхідність цілеспрямованого формування мотиваційних чинників у студентів. Незважаючи на значну кількість досліджень мотивації, питання її цілеспрямованого розвитку в контексті професійної підготовки практичних психологів залишається актуальним.

**Мета статті** – розкрити зміст і структуру тренінгового заняття, спрямованого на формування мотивації до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів.

**Виклад основного матеріалу.** Було розроблено тренінгову програму на тему «Формування мотивації до професійної діяльності у майбутніх практичних психологів». сприяє формуванню професійної ідентичності, зміцненню мотиваційних установок і розвитку навичок саморегуляції, заповнюючи прогалини в освітньому процесі та підвищуючи готовність студентів до реальних викликів психологічної практики.

Мета тренінгової програми – підвищити рівень мотивації майбутніх практичних психологів до професійної діяльності через усвідомлення внутрішніх і зовнішніх мотиваторів, розвиток цілеспрямованості та саморегуляції.

Тренінгова програма спрямована на підвищення рівня мотивації майбутніх практичних психологів до професійної діяльності через усвідомлення внутрішніх і зовнішніх мотиваторів, розвиток цілеспрямованості, саморегуляції та формування позитивного ставлення до професії.

Завдання тренінгової програми:

1. Проаналізувати зміст поняття «мотивація до професійної діяльності».
2. Визначити основні внутрішні та зовнішні чинники мотивації до роботи психолога.
3. Дослідити психологічні особливості мотивації у студентів-психологів.
4. Виявити ймовірні перешкоди у формуванні мотивації.
5. Визначити шляхи розвитку мотивації через цілеспрямованість, саморегуляцію та позитивне ставлення.

Очікувані результати: знатимуть зміст поняття «мотивація до професійної діяльності» та її основні чинники; вмітимуть визначати власні мотиваційні стимули та перешкоди; розумітимуть шляхи формування мотивації до професійної діяльності; усвідомлюватимуть значення мотивації для професійного розвитку.

Слід зазначити, що при розробці тренінгових занять ми використовували сучасні психологічні підходи, зокрема методи групової динаміки, техніки рефлексії, творчі вправи та діагностичні інструменти, адаптовані до потреб студентів-психологів. Тренінгове заняття