

DOI: [10.28925/2312-5829.2021.34](https://doi.org/10.28925/2312-5829.2021.34)

УДК 37.013.42

ІННА МЕЛЬНИККиївський університет імені Бориса Грінченка,
м.Київ, Українаi.melnyk@kubg.edu.ua, ORCID ID: [0000-0002-4876-1322](https://orcid.org/0000-0002-4876-1322)**ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ: РЕЗУЛЬТАТИ
ДОСЛІДЖЕННЯ**

Стаття присвячена проблемам психолого-педагогічної підготовки майбутніх педагогів до професійної діяльності, а саме опису результатів емпіричного дослідження психологічної складової їх здоров'язбережувальної компетентності. Актуальність проблеми зумовлена браком знань у суспільстві щодо дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів, що підтверджується численними фактами наявності у багатьох людей нервових зривів та психосоматичних хвороб. У статті висвітлено кількісні та якісні результати емпіричного дослідження психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх педагогів за визначеними критеріями - когнітивним, мотиваційно-ціннісним, діяльнісним та рефлексивним. Охарактеризовані показники кожного з цих критеріїв, а також описаний використаний діагностичний інструментарій для їх вивчення. Встановлено, що опитані респонденти мають недостатньо високий рівень сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним та рефлексивним критеріями, що вказує на необхідність посиленої роботи з формування глибоких знань майбутніх педагогів щодо сутності поняття «психічне здоров'я» та вмінь рефлексувати власну поведінку з метою збереження та зміцнення власного психічного здоров'я та здоров'я дітей. На основі таких результатів були визначені основні шляхи та перспективи підвищення рівня сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності студентів за когнітивним та рефлексивним критеріями у процесі вивчення курсу «Психологічна антропология». Визначені також перспективи подальших досліджень, що полягають у пошуку конкретного змістового наповнення тем курсу відповідно до тих аспектів, які були визначені у процесі емпіричного дослідження як такі, що потребують коригування.

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентність, професійне зростання, психічне здоров'я, психологічна компетентність, саморозвиток, стабільність психічного здоров'я.*

© Мельник Інна, 2021

Вступ. Наразі у сучасному суспільстві бракує знань щодо дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів, що підтверджується численними фактами наявності у багатьох людей нервових зривів та психосоматичних хвороб. Задля покращення цієї ситуації необхідні зміни насамперед у освіті. Адже якщо заклади вищої освіти будуть готувати своїх студентів не тільки як фахівців з тієї чи іншої спеціальності, а й як стресостійких особистостей, що вміють організувати своє життя та подбати про власне психічне здоров'я, то і ситуація у суспільстві буде змінюватися на краще. Особливо це стосується тих закладів вищої освіти, які готують майбутніх педагогів, адже вони не тільки мають дбати про себе і своє здоров'я як фізичне, так і психічне, а й про здоров'я підростаючого покоління. Тому дуже важливо проводити конкретні психологічні дослідження з метою виявлення у студентів тих прогалин у знаннях та вміннях, які заважають їм стати високо компетентними у галузі здоров'язбереження. На основі отримання конкретних результатів простіше оптимізувати навчальні курси, вносити такі корективи, які сприяють ефективнішому формуванню здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.

Матеріал даної статті є логічним продовженням розпочатого нами дослідження сутності психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності людини, у якому були визначені показники та критерії його вивчення у майбутніх педагогів (Мельник, 2020). У результаті вивчення теоретичних напрацювань з даної теми та власних узагальнень виникла необхідність провести конкретне емпіричне дослідження психологічного складника здоров'язбережувальної компетентності у студентів першого курсу, які вивчають психологічні дисципліни, з метою виокремлення тих аспектів викладацької діяльності, які потребують глибшого наповнення та оптимізації.

При організації емпіричного дослідження психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх педагогів ми опиралися на погляди багатьох учених щодо його сутності: визначення психологічного компоненту як комплексу сформованих навичок, що сприяють духовному та психічному здоров'ю, таких як самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтроль, мотивація успіху та тренування волі (Вахромов, 2001; Бакаленко, 2018; Єрмаков, 2002; Цільмак, 2009; Mielck, 2008 та інші); ототожнення психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності з психологічною компетентністю, що розглядається в якості складової професійної компетентності педагога (Андропова, 2000; Бондарчук, 2012; Кочерга, 2013; Щербакова, 2006 та інші). Нами був виокремлений також власний погляд на сутність психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності, згідно з яким він є інтегральною характеристикою, що включає в себе: глибокі знання людини про сутність і показники поняття «психічне здоров'я»; міцну мотивацію та безумовне прийняття самої думки про те, що про психічне здоров'я надзвичайно важливо дбати; практичні вміння та навички, що дозволяють щоденно дбати про своє психічне здоров'я; здатність до самоаналізу та критичного ставлення до рівня сформованості таких вмінь і навичок у себе.

Мета і завдання дослідження. Матеріал даної статті має на меті описати результати емпіричного дослідження психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх педагогів. Задля досягнення мети нами були поставлені такі завдання:

- висвітлити кількісні та якісні результати проведеного емпіричного дослідження психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх педагогів за визначеними показниками та критеріями;

- опираючись на результати емпіричного дослідження, виокремити напрямки навчальної роботи з формування глибоких знань майбутніх педагогів щодо сутності поняття «психічне здоров'я» та вмінь рефлексувати власну поведінку з метою

збереження та зміцнення власного психічного здоров'я та здоров'я дітей у процесі викладання навчальної дисципліни «Психологічна антропологія».

Методологія дослідження. Емпіричне дослідження психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів проводилося з 94 студентами 1 курсу спеціальностей «Дошкільна освіта» та «Початкова освіта» Київського Університету імені Бориса Грінченка.

Сформованість психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності аналізувалася у респондентів за такими критеріями: *когнітивний* (його показниками є: глибокі та стабільні знання майбутніх педагогів з питань розуміння сутності поняття «психічне здоров'я» та його основних показників; обізнаність стосовно шляхів та способів зміцнення власного психічного здоров'я та стосовно діяльності, спрямованої на створення умов для збереження психічного здоров'я вихованців у майбутній професійній діяльності); *мотиваційно-ціннісний* (до його показників відносимо: безумовне прийняття цінності психічного здоров'я для повноцінного життя; визначення місця психічного здоров'я у системі власних життєвих цінностей; міцна мотивація та бажання зберігати та зміцнювати психічне здоров'я як у власній життєдіяльності, так і у професійній діяльності); *діяльнісний* (його показниками визначені: достатній рівень стабільності власного психічного здоров'я; практичні вміння та навички, що дозволяють щоденно дбати про своє психічне здоров'я та в цілому організація способу життя, спрямованого на зміцнення та збереження психічного здоров'я; практичні вміння та навички організації сприятливих умов для збереження та зміцнення психічного здоров'я у підростаючого покоління у майбутній педагогічній діяльності); *рефлексивний* (до його показників відносимо: здатність до самоаналізу та критичного ставлення до рівня сформованості знань, умінь і навичок збереження та зміцнення власного психічного здоров'я та здоров'я учасників педагогічного процесу у майбутній професійній діяльності; вміння виявляти та критично оцінювати особистісні якості, необхідні для здійснення діяльності зі збереження та зміцнення психічного здоров'я як власного, так і оточуючих (організованість, виваженість, відповідальність, емпатійність, активність тощо).

Ступінь прояву показників *когнітивного критерію* сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх педагогів був вивчений у студентів шляхом їх опитування (використання власного розробленого онлайн-опитувальника), а також шляхом проведення вільних асоціативних експериментів (підбір вільних асоціацій до поняття «психічне здоров'я»).

У онлайн-опитувальник були включені пропозиції студентам вказати кількома реченнями, як вони розуміють поняття «психічне здоров'я», а також серед запропонованих варіантів відповідей обрати ті, які, на думку студентів, є показниками психічного здоров'я людини. Показники, запропоновані для вибору, були такими: достатнє й урівноважене спілкування з однолітками та дітьми, з іншими людьми, старшими за віком і з різним соціальним статусом; усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища; постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях; спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами; критичне ставлення до себе і своєї діяльності; висока працездатність; адекватність психічних реакцій впливу середовища; відчуття бадьорості протягом дня; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; здатність витримувати фізичні навантаження; планування власної життєдіяльності і реалізація її; відмінний стан імунної системи; здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин. Як бачимо, всі показники відображають і фізичне, і психічне, і соціальне здоров'я людини. Студентам необхідно було обрати тільки ті, які відображають саме психічне здоров'я людини. Таким чином, за відповідями можна було досить точно визначити рівень їх знань про сутність психічного здоров'я в цілому.

Також нами був проведений вільний асоціативний експеримент з метою виявлення у мовній свідомості студентів сукупності тих асоціацій, що стоять за запропонованим поняттям-стимулом «психічне здоров'я». Студентам пропонувалось скласти список слів, що першими спали їм на думку у процесі озвучування поняття «психічне здоров'я». Асоціатами слугували будь-які реакції:

слова різних частин мови, словосполучення тощо. Респонденти не були обмежені часом для фіксації своїх реакцій. У процесі аналізу структури асоціативного поля реакцій на заданий стимул використовувались підходи, відповідно до яких структура асоціативного поля має ієрархічно організований характер і включає в себе – центр поля (його ядро), зону найближчої периферії, зону дальньої периферії, а також зону крайньої периферії (які визначаються у залежності від частоти реакцій у полі). Так, асоціації з частотою більше 10% відносились до центру поля; з частотою 4-10% – до зони поля його ближньої периферії; з частотою менше 4% до 2% – до зони дальньої периферії; з частотою менше 2% – до крайньої периферії поля (Стернин, Рудакова, 2011).

Для вивчення показників *мотиваційно-ціннісного критерію* ми використали такий діагностичний інструментарій як опитування у формі ранжування системи власних цінностей (як одне з питань онлайн опитувальника). Студентам пропонувалося проранжувати виділені ними у попередньому питанні показники психічного здоров'я людини за найбільшою цінністю для них (написати у порядку від найбільш значимого до найменш значимого). Відповіді дали змогу визначити, якою мірою для респондентів психічне здоров'я є цінністю.

Ступінь прояву показників *діяльнісного критерію* ми визначали за допомогою адаптованого варіанту стандартизованого опитувальника стабільності психічного здоров'я К.Кіза (україномовна адаптація опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» здійснена Е.Л. Носенко, А.Г.Четверик-Бурчак). Цей опитувальник передбачає операціоналізацію феномену «психічне здоров'я» у термінах частоти переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя (Носенко, 2014). Зазначається, що «таке розуміння психічного здоров'я ґрунтується на уявленні, згідно з яким психічно здорові індивіди не тільки не мають психічних розладів, але і відчувають задоволення від життя, демонструють ознаки позитивного функціонування, тобто вважають себе психологічно благополучними й соціально адаптованими» (Носенко, 2014; с. 90). Цей опитувальник включає 14 питань, які входять до 3 шкал: суб'єктивного, соціального та психологічного благополуччя. Шкала суб'єктивного благополуччя дає

можливість діагностувати відчуття щастя, задоволеності та інтересу до життя. Шкала соціального благополуччя спрямована на вивчення таких показників: соціальне прийняття (відчуття комфортності в оточенні інших людей); соціальна актуалізація (впевненість у власних можливостях); узгодженість з суспільством (сприйняття соціального оточення, у якому перебуває людина, як упорядкованого, і відчуття себе його частиною); соціальний внесок (власний соціальний внесок в це оточення); соціальна інтеграція (оцінка якості відносин із суспільством). Шкала психологічного благополуччя вимірює такі показники: задоволеність респондента собою, як особистістю; успішність виконання повсякденних зобов'язань; наявність теплих та довірливих стосунків з оточуючими; наявність досвіду, який спонукає до самовдосконалення; впевненість у висловлюванні власних позицій; наявність мети та сенсу життя. Методика дає можливість дослідити такі рівні благополуччя: 1) процвітання – коли індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя «щодня» і «майже щодня» і переживає 6 із 11 симптомів евдемоністичного благополуччя (позитивного функціонування); 2) пригнічення – коли індивід зазначає, що «ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя та 6 із 11 симптомів евдемоністичного благополуччя (позитивного функціонування); 3) «помірний» (задовільний) рівень – спостерігається в індивідів, які не увійшли до груп, у яких виявлено перший та другий рівень благополуччя.

Показники *рефлексивного критерію* ми вивчали за допомогою аналізу відповідей студентів на відповідні питання у онлайн-опитувальнику: «Чи можете Ви сказати про себе, що маєте міцне психічне здоров'я? Чому?», «Чи необхідно педагогу в першу чергу дбати про своє психічне здоров'я? Якщо так, то обґрунтуйте свою відповідь», «Назвіть конкретні способи, як саме Ви дбаєте про власне психічне здоров'я».

Зазначимо, що ступінь прояву показників кожного з виокремлених нами критеріїв вивчення психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності студентів відображав рівень його загальної сформованості у кожного окремого студента: високий, середній або низький (Мельник, 2020).

Результати та дискусії. Результати, отримані у дослідженні психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності студентів, подані у таблиці 1.

Таблиця 1.

Рівні сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів за когнітивним, мотиваційно-ціннісним, діяльнісним та рефлексивним критеріями

Критерії сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх педагогів	Рівні сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності відповідно до кожного критерію (у %)		
	Високий	Середній	Низький
Когнітивний	10,7%	51%	38,3%
Мотиваційно-ціннісний	26,6%	43,6%	29,8%
Діяльнісний	56,4%	29,8%	13,8%
Рефлексивний	12,8%	56,4%	30,8%

Таким чином, найвищі рівні сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності студенти першого курсу показали за діяльнісним та мотиваційно-ціннісним критеріями. Тобто, вони цінують психічне здоров'я і мають достатньо стабільне власне психічне здоров'я. Так, у результаті аналізу відповідей студентів на опитувальник К.Кіза за шкалою суб'єктивного благополуччя ми побачили, що більшість опитаних відчувають кожного дня цікавість до життя і майже кожного дня мають відчуття щастя та задоволення від життя. За шкалою соціального благополуччя більшість студентів кожного дня відчувають свою приналежність до певної соціальної групи (за місцем навчання,

роботи, проживання) та майже кожного дня відмічають, що люди навколо них є зазвичай хорошими. За шкалою психологічного благополуччя більшість студентів відмітили, що кожного дня вони мають теплі та довірливі стосунки з оточуючими та майже кожного дня задоволені собою як особистістю. Проаналізувавши кожну відповідь, ми дійшли висновку, що загалом 56,4% респондентів показали високий рівень стабільності психічного здоров'я (процвітання) за відповідними шкалами запропонованого опитувальника.

26,6% студентів показали високий рівень сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності за мотиваційно-ціннісним критерієм. Причому більшість з них на перше місце за важливістю для себе поставили такий показник як усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я».

Але результати також показали, що за когнітивним та рефлексивним критеріями психологічний компонент здоров'язбережувальної компетентності студентів-першокурсників сформований значно гірше. Тобто досить невелика кількість студентів дійсно мають глибокі знання про те, що таке психічне здоров'я та можуть провести самоаналіз знань, умінь і навичок збереження та зміцнення власного психічного здоров'я та здоров'я учасників педагогічного процесу у майбутній професійній діяльності. Зазначимо, що 51% студентів показали фрагментарні знання щодо сутності поняття «психічне здоров'я», не змогли виокремити всі його основні показники, а називали лише декілька; знали не більше одного конкретного практичного способу його зміцнення. 56,4% студентів вважають, що цінність психічного здоров'я не є основною для повноцінного життя, але є достатньо важливою; при ранжуванні системи власних цінностей відводять цінності психічного здоров'я одну з нижчих позицій. Тобто, як бачимо, сформованість психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним та рефлексивним критеріями у них є на середньому рівні.

Ці результати вказують на необхідність посиленої роботи з формування глибоких знань майбутніх педагогів щодо сутності поняття «психічне здоров'я» та вмінь рефлексувати власну поведінку з метою збереження та зміцнення власного

психічного здоров'я та здоров'я дітей. Оскільки опитані нами студенти на першому курсі вивчають психологічні дисципліни, однією з яких є «Психологічна антропологія», то тут є широке поле для підвищення рівня сформованості їх психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним та рефлексивним критеріями. У цьому напрямку корисним може бути наповнення контенту модуля «Психологічна антропологія» конкретним матеріалом, що стосується психічного здоров'я людини. Щодо розвитку вмінь студентів рефлексувати власну поведінку з метою збереження та зміцнення власного психічного здоров'я та здоров'я дітей доцільно при викладанні модуля «Психологічна антропологія» постійно співставляти вивчений матеріал з власним досвідом студентів, а також використовувати різноманітні психолого-педагогічні техніки. На наш погляд, цікавим і досить продуктивним є включення у навчальні заняття за темами модуля елементів тренінгу, які можуть включати в себе техніки арт-терапії, психогімнастики, релаксації, аутотренінгу тощо. Також цікавим та корисним у цьому аспекті буде використання інтерактивних технологій у процесі навчання студентів. З цієї проблеми у літературі є досить багато робіт, матеріал яких можна адаптовувати і використовувати для розвитку рефлексії психічного здоров'я у студентів (Гуревич, 2014, Рибак, 2021, Федорчук, 2003, Пометун, 2007 та інші). Загалом, визначення найбільш ефективних напрямків та конкретних способів оптимізації курсу «Психологічна антропологія» з метою підвищення рівня сформованості у студентів психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним та рефлексивним критеріями є однією з перспектив наших подальших досліджень.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Емпіричне дослідження, проведене нами на вибірці студентів перших курсів педагогічних спеціальностей, довело актуальність та необхідність формування у них психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності. Встановлено, що студенти першого курсу спеціальностей «Дошкільна освіта» та «Початкова освіта» мають не достатньо високий рівень сформованості психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним та рефлексивним критеріями, що вказує на

необхідність посиленої роботи з формування глибоких знань майбутніх педагогів щодо сутності поняття «психічне здоров'я» та вмінь рефлексувати власну поведінку з метою збереження та зміцнення власного психічного здоров'я та здоров'я дітей. На основі таких результатів нами були визначені основні шляхи підвищення рівня сформованості їх психологічного компоненту здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним та рефлексивним критеріями у процесі вивчення курсу «Психологічна антропологія». Визначені також перспективи подальших досліджень, що полягають у пошуку конкретного змістового наповнення тем курсу відповідно до тих аспектів, які були визначені у процесі емпіричного дослідження як такі, що потребують коригування.

Література

- Андропова Н.В. Умение разрабатывать психолого-педагогические рекомендации как компонент психологической компетентности учителя: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Казань, 2000. 30 с.
- Бакаленко О.А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. *Вісник Харківського університету. Сер. Теорія культури і філософія науки*. 2018. Вип. 58. С. 132–138.
- Вахромов Е.Е. Вершины жизни и пути их достижения. *Прикладная психология и психоанализ*. 2001. № 4. С. 18–23.
- Гуревич Р.С. Використання сучасних технологій навчання у ВНЗ. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2014. Том 2. С. 3–10.
- Єрмаков Т.І. Індивідуальне розуміння концепту «Я» як ключова компетентність особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей*. К.: Міленіум, 2002. Вип. 6(9). С. 200–207.
- Кочерга О.В. Розвиток психологічної компетентності вчителя початкової школи. *Рідна школа*. 2013. № 11. С. 52–56.
- Мельник І.С. Проблема вивчення психологічного складника здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів: системний підхід. *Освітологічний дискурс*, 2020. Вип. 3. С. 221–239.
- Науково-методичні засади формування психологічної компетентності керівників освітніх організацій у системі післядипломної педагогічної освіти: наук.-метод. посібник / за наук. ред. О.І. Бондарчук. К.: Педагогічна думка, 2012. 144 с.
- Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»; опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. «Серія педагогіка і психологія»*. 2014. Вип. 20. С. 89–97.

- Пометун О.І. Підготовка майбутнього вчителя початкових класів: інтерактивні технології у ВНЗ: навчальний посібник. Умань: РВЦ «Софія», 2007. 66 с.
- Рибак О. Сучасний стан формування готовності майбутніх учителів початкової школи до впровадження технологій інтерактивного навчання у професійній діяльності». *Освітологічний дискурс*, 2021. Вип. 32. С. 129–142.
- Стернин И.А., Рудакова А.В. Психолінгвістическое значение и его описание. *Теоретические проблемы*. LAP «Lambert Academic Publishing» Saarbrücken. 2011.
- Федорчук В. Інтерактивні технології та їх використання у навчальному процесі вищої школи / В. Федорчук // Збірник наукових праць [Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини]. 2009. Вип. 3. С. 180–185. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2009_3_27.
- Цільмак О.М. Складові структури компетентностей. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. 2009. № 1–2. С. 128–134.
- Щербакова Т.Н. Психологическая компетентность учителя: акмеологический анализ: автореф. дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.13. Ростов-на-Дону, 2006. 41 с.
- Mielck, A. Soziale Ungleichheit und Gesundheit in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*. 51. 2008. С. 345–352. [DOI:10.1007/s00103-008-0465-1](https://doi.org/10.1007/s00103-008-0465-1)

References

- Andronova, N.V. (2000). Umenie razrabatyvat' psihologo-pedagogicheskie rekomendacii kak komponent psihologicheskoi kompetentnosti uchitelja [The ability to develop psychological and pedagogical recommendations as a component of the teacher's psychological competence]: *avtoref. dis. ...kand. psihol. nauk: 19.00.07*. Kazan'. 30 (in Russian).
- Bakalenko, O.A. (2018). Psykhologhichna kompetentnistj jak kljuchova kompetentnistj suchasnogho fakhivcja [Psychological competence as a key competence of a modern specialist]. *Visnyk Kharkivsjkogho universytetu. Ser. Teorija kuljтуры i filosofija nauky*. Vyp. 58. 132-138 (in Ukrainian)
- Bondarchuk, O.I. (Ed) (2012). Naukovo-metodychni zasady formuvannja psykhologhichnoji kompetentnosti kerivnykiv osvitnikh orghanizacij u systemi pisljadypломnoji pedaghoghichnoji osvity [Scientific and methodological principles of formation of psychological competence of heads of educational organizations in the system of postgraduate pedagogical education]: *nauk.-metod. posibnyk K.: Pedaghoghichna dumka*. 144 (in Ukrainian)
- Vahromov, E.E. (2001). Vershiny zhizni i puti ih dostizhenija [Tops of life and ways to achieve them]. *Prikladnaja psihologija i psihoanaliz*. 4. 18–23 (rus).
- Hurevych, R.S. (2014). Vykorystannia suchasnykh tekhnolohii navchannia u VNZ [Use of modern technologies of higher education]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy*. Tom 2. 3 –10 (in Ukrainian)
- Jermakov, T.I. (2002). Indyvidualjne rozuminnja konceptu «Ja» jak kljuchova kompetentnistj osobystosti v umovakh suchasnogho informacijnogho suspiljstva [Individual understanding of the concept of "I" as a key competence of the individual

- in today's information society]. *Naukovi studiji iz socialjnoji ta politychnoji psykholohiji: zb. statej*. K.: Milenium. Vyp. 6(9). 200–207 (in Ukrainian)
- Kochergha, O.V. (2013). Rozvytok psykholohichnoji kompetentnosti vchytelja pochatkovoji shkoly [Development of psychological competence of primary school teachers]. *Ridna shkola*. 11. 52–56 (in Ukrainian)
- Meljnyk, I. (2020). Problema vyvchennja psykholohichnogo skladnyka zdorov'jazberezhuvaljnoji kompetentnosti majbutnikh pedagoghiv: systemnyj pidkhid [The problem of studying the psychological component of health competence of future teachers: a systematic approach]. *Osvitologichnyj dyskurs*. 3, 221–239 (in Ukrainian)
- Nosenko, E.L. (2014). Opytuvalnyk «Stabilnist psyklichnoho zdorovia – korotka forma»; opys, adaptatsiia, zastosuvannia [Mental Health Stability - Short Form Questionnaire; description, adaptation, application]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. «Seriiia pedahohika i psykholohiia»*. Vyp. 20. 89–97 (in Ukrainian)
- Pometun, O.I. (2007). Pidhotovka maibutnoho vchytelia pochatkovykh klasiv: interaktyvni tekhnolohii u VNZ. [Training of future primary school teachers: interactive technologies in higher education]: [navchalnyiposibnyk] Uman: RVTs «Sofiiia». 66. (in Ukrainian)
- Rybak, O. (2021). Suchasnyi stan formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv pochatkovoji shkoly do vprovadzhennia tekhnolohii interaktyvnoho navchannia u profesiinii diialnosti [The current state of formation of readiness of future primary school teachers for the introduction of interactive learning technologies in professional activities]. *Osvitologichnyi dyskurs*. Vyp. 32, vyp. 1. 129–142 (in Ukrainian)
- Sternin, I.A., & Rudakova, A.V. (2011). Psiholingvisticheskoe znachenie i ego opisanie. Teoreticheskie problem [Psycholinguistic meaning and its description. Theoretical problems]. LAP: «Lambert Academic Publishing» Saarbrücken (in Russian).
- Fedorchuk, V. (2009). Interaktyvni tekhnolohii ta yikh vykorystannia u navchalnomu protsesi vyshchoi shkoly [Interactive technologies and their use in the educational process of higher education] / V. Fedorchuk // Zbirnyk naukovykh prats [Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyny]. Vyp. 3. S. 180–185. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2009_3_27 (in Ukrainian)
- Ciljmak, O.M. (2009). Skladovi struktury kompetentnostej [Components of competency structures]. *Nauka i osvita: naukovo-praktychnyj zhurnal Pivdennoho naukovogho Centru APN Ukrajiny*. 1–2. 128–134 (in Ukrainian)
- Shherbakova, T.N. (2006). Psihologicheskaja kompetentnost' uchitelja: akmeologicheskij analiz [Teacher Psychological Competence: Acmeological Analysis]: avtoref. dis. ...d-ra psihol. nauk: 19.00.13. Rostov-na-Donu. 41 (in Russian).
- Mielck, A. (2008). Soziale Ungleichheit und Gesundheit in Deutschland. [Bundgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz](https://doi.org/10.1007/s00103-008-0465-1). 51. 345–352. DOI:10.1007/s00103-008-0465-1 (in English).

ИННА МЕЛЬНИК,

Киевский университет имени Бориса Гринченка, г. Киев, Украина

i.melnyk@kubg.edu.ua, ORCID ID: [0000-0002-4876-1322](https://orcid.org/0000-0002-4876-1322)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Статья посвящена проблемам психолого-педагогической подготовки будущих педагогов к профессиональной деятельности, а именно описанию результатов эмпирического исследования психологической составляющей их здоровьесберегающей компетентности. Актуальность проблемы обусловлена недостатком знаний в обществе действенных механизмов сохранения, укрепления и восстановления психического здоровья в условиях постоянных физических и интеллектуальных перегрузок, стрессов, социальных проблем, что подтверждается многочисленными фактами наличия у многих людей нервных срывов и психосоматических болезней. В статье освещены количественные и качественные результаты эмпирического исследования психологического компонента здоровьесберегающей компетентности у будущих педагогов по определенным критериям - когнитивному, мотивационно-ценностному, деятельностному и рефлексивному. Охарактеризованы показатели каждого из этих критериев, а также описан использованный диагностический инструментарий для их изучения. Установлено, что опрошенные респонденты имеют недостаточно высокий уровень сформированности психологического компонента здоровьесберегающей компетентности по когнитивному и рефлексивному критерию, что указывает на необходимость усиленной работы по формированию глубоких знаний будущих педагогов по сущности понятия «психическое здоровье» и умений рефлексировать собственное поведение с целью сохранения и укрепления собственного психического здоровья и здоровья детей. На основе таких результатов были определены основные пути и перспективы повышения уровня сформированности психологического компонента здоровьесберегающей компетентности студентов по когнитивному и рефлексивному критериям в процессе изучения курса «Психологическая антропология».

Ключевые слова: *будущие педагоги, здоровьесберегающая компетентность, психическое здоровье, профессиональный рост, саморазвитие, стабильность психического здоровья.*

INNA MELNYK,

Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine

i.melnyk@kubg.edu.ua, ORCID ID: [0000-0002-4876-1322](https://orcid.org/0000-0002-4876-1322)

PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS: RESEARCH RESULTS

The article is devoted to the problems of psychological and pedagogical training. The urgency of the problem is due to lack of knowledge in society about effective mechanisms for maintaining, strengthening and restoring mental health in conditions of constant physical and intellectual overload, stress, social unrest, as evidenced by numerous facts of nervous breakdowns and psychosomatic diseases. The article highlights the quantitative and qualitative results of an empirical study of the psychological component of health competence in future teachers according to certain criteria - cognitive, motivational-value, activity and reflexive. The indicators of each of these criteria are described, as well as the used diagnostic tools for their study are described. It was found that the respondents do not have a high enough level of formation of the psychological component of health competence according to cognitive and reflexive criteria, which indicates the need for intensive work on the formation of deep knowledge of future teachers on the essence of "mental health" and ability to reflect in order to preserve and strengthen their own mental health and the health of children. Based on these results, the main ways and prospects for improving the level of formation of the psychological component of health competence of students on cognitive and reflexive criteria in the process of studying the course "Psychological Anthropology" were identified.

Key words: *future teachers, health competence, mental health, mental health stability, professional growth, self-development.*

Стаття надійшла до редакції 05.08.2021

Прийнято до друку 23.09 .2021