

МІХЕСВА Людмила

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-0369-1129>e-mail: mikheieval@khmnu.edu.ua**ЛУНКОВ Олексій**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-3919-8862>e-mail: oleksiylunkov@gmail.com**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА
КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Статтю присвячено здоров'язбережувальній компетентності, яка є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки забезпечує здатність не лише зберігати та підтримувати власне фізичне, психічне та емоційне здоров'я, але й ефективно допомагати іншим у питаннях психічного благополуччя. Ця компетентність стає особливо актуальною в умовах сучасних викликів, пов'язаних зі зростанням рівня стресу, емоційного вигорання та психологічних проблем серед населення. Розглянуто сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» і визначено її показники. Встановлено, що здоров'язберігаюча компетентність майбутніх психологів є інтегративною якістю особистості, що включає в себе сукупність знань, умінь та навичок, необхідних для підтримки, збереження та зміцнення як власного здоров'я, так і здоров'я інших.

Ключові слова: здоров'я, компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, майбутні психологи, професійна підготовка.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.3>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Здоров'язбережувальна компетентність є однією з найважливіших складових професійної підготовки майбутніх психологів, адже вона забезпечує їх здатність зберігати та підтримувати власне фізичне і психічне здоров'я, а також ефективно допомагати іншим у питаннях здоров'я та благополуччя. В умовах сучасного суспільства, яке характеризується зростанням психологічного навантаження, соціально-економічних криз та військових конфліктів, актуальність формування цієї компетентності зростає в рази. Майбутні психологи мають бути готовими працювати в складних умовах, зберігаючи професійну стійкість і надаючи якісну допомогу своїм клієнтам. До того ж, вони виконують роль провідників ідей здорового способу життя, психогігієни та профілактики стресу в різних соціальних середовищах.

Формування здоров'язбережувальної компетентності дозволяє майбутнім фахівцям не лише ефективно виконувати свої професійні обов'язки, а й забезпечувати гармонійний розвиток особистості, попереджати професійне вигорання та зберігати високу

якість життя впродовж усього професійного шляху.

**2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Зазначену проблему досліджували О. Аксьонова, О. Антонова, Н. Башавець, Н. Белікова, В. Борисенко, Д. Воронін, К. Долгош, Т. Панасенко, Н. Тамарська та інші науковці, які акцентували увагу на різних аспектах формування здоров'язбережувальної компетентності молоді.

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності розглядали такі науковці як Д. Воронін, І. Анохін, А. Маркова, Л. Мітін та інші.

**3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ
РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ
ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ
ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Незважаючи на значний інтерес дослідників до питання формування здоров'язбережувальної компетентності, проблема її інтеграції в систему професійної підготовки майбутніх психологів залишається недостатньо розкритою. Здоров'язбережувальна компетентність є складною інтегративною якістю, яка охоплює

знання, уміння, навички та установки, необхідні для збереження й зміцнення власного здоров'я, а також для професійного супроводу клієнтів у цьому напрямі. Проте сучасні освітні програми часто не враховують повною мірою потреби в розвитку цієї компетентності у студентів-психологів, обмежуючись окремими теоретичними курсами чи елементами навчання. Водночас, професійна діяльність психолога вимагає не лише розуміння основ здоров'язбереження, але й уміння використовувати відповідні практики у своїй роботі, що потребує системного підходу до інтеграції цієї компетентності в навчальний процес. Недостатня увага до цього аспекту може призводити до низької обізнаності майбутніх фахівців у питаннях здоров'я, що негативно впливає як на їхню власну професійну стійкість, так і на якість психологічної допомоги, яку вони надаватимуть у майбутньому. Таким чином, виникає необхідність у поглибленому дослідженні шляхів ефективного впровадження здоров'язбережувальної компетентності в освітній процес підготовки майбутніх психологів.

4. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні важливості формування здоров'язбережувальної компетентності як ключової складової професійної підготовки майбутніх психологів, а також визначення основних напрямів, методів та засобів її розвитку для забезпечення успішної професійної діяльності та збереження психофізичного благополуччя фахівців у сучасних умовах.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сучасне суспільство очікує від майбутніх фахівців готовності активно долучатися до соціально значущої діяльності як здорові, повноцінні особистості з високим рівнем життєвих ресурсів. Молодь повинна бути здатною не лише вирішувати соціальні завдання, але й створювати здорові сім'ї та виховувати здорових дітей. Водночас сучасний ритм життя лише посилює ризики

для здоров'я через мінливість суспільних і природних умов, що вимагає формування культури здоров'я та розвитку здоров'язбережувальної компетентності. На стан здоров'я молоді значно впливають повномасштабна війна росії проти України, соціально-економічна ситуація в країні, низький рівень життя, екологічні проблеми, недостатня відповідальність за власне здоров'я, а також слабкі ціннісні орієнтири й вольові якості для фізичного саморозвитку. Зміни в сучасному світі спонукають до оновлення підходів в освіті, орієнтованих на виховання здорового молодого покоління. Здоров'я студентів є ключовою умовою для успішної професійної реалізації, оскільки порушення здоров'я стають суттєвою перешкодою на шляху досягнення професійних і життєвих цілей. У зв'язку з цим важливо формувати здоров'язбережувальну компетентність молоді, адже багато студентів не володіють необхідними знаннями, вміннями й навичками для збереження власного здоров'я.

Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» було предметом дослідження в багатьох наукових працях.

На думку Д. Вороніна, здоров'язбережувальна компетентність включає не лише знання з валеології, а й уміння ефективно застосовувати ці знання в практичній діяльності, а також володіння методами підтримки здоров'я та профілактики захворювань [1].

І. Анохіна визначає здоров'язбережувальну компетентність як здатність самостійно вирішувати завдання, спрямовані на збереження, зміцнення та підтримку як власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих.

Під здоров'язбережувальною компетентністю науковиця А. Маркова розуміє здатність протидіяти професійним деформаціям, що є частиною особистісної компетентності, а також як уміння зберігати індивідуальне здоров'я та протистояти професійному старінню, що входить до складу індивідуальної компетентності.

За Н. Тамарською та її колегами, сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» полягає в проведенні профілактичних заходів і використанні здоров'язбережувальних технологій людьми,

які розуміють закономірності процесу збереження здоров'я [2].

О. Антонова та Н. Поліщук у статті «Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття)» визначають, що здоров'язбережувальна компетентність є інтегрованою характеристикою особистості, яка проявляється у загальній здатності та готовності до діяльності, спрямованої на збереження здоров'я. Вона базується на поєднанні знань, умінь, навичок і ціннісних орієнтацій, що орієнтовані на підтримку фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – як власного, так і оточуючих. Ця компетентність включає в себе низку життєвих навичок, які сприяють здоровому способу життя [3].

Як інтегративну властивість особистості майбутнього фахівця, що має складну системну структуру та включає взаємодію мотиваційного, когнітивного і діяльнісного компонентів, визначає здоров'язбережувальну компетентність Н. Белікова. До основних показників цієї компетентності науковиця відносить: розуміння сутності здоров'я, факторів, що впливають на нього, та принципів здорового способу життя; усвідомлення значення здоров'я як загальнолюдської цінності; здатність спостерігати й аналізувати зміни у власному здоров'ї та стані оточуючих; уміння створювати ефективні програми збереження та відновлення власного здоров'я на основі уявлення про себе як про здорову людину; володіння технологіями здоров'язбереження та їх практичне застосування [4].

На думку науковців, зокрема Н. Бібік, Л. Ващенко, О. Локшиної та інших [5], здоров'язбережувальна компетентність – це властивість особистості, спрямована на збереження та підтримку фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я як власного, так і оточуючих. Вона включає міжособистісну, міжкультурну та соціальну компетенції, що надають людині знання та навички для ведення здорового способу життя, сприяючи активній участі у житті суспільства. Ця компетентність базується на особистісно орієнтованому підході, розвиваючи в індивіді культуру пошуку і праці, дослідницький стиль мислення, впевненість, самостійність, ініціативність, творчість та захопленість.

К. Долгош підкреслює, що здоров'язбережувальна компетентність не лише формує ставлення людини до свого здоров'я, але й впливає на її ставлення до людських та матеріальних ресурсів суспільства [6].

М. Башавець вважає, що здоров'язбережувальна компетентність студента включає кілька компонентів. Серед них виділяються теоретична компетентність, що виявляється в знаннях з теорії, методології, організації та нормативно-правових аспектів здоров'язбереження, і практична компетентність, яка полягає в уміннях і навичках діагностики та контролю стану власного здоров'я, а також в організації й управлінні процесом збереження здоров'я. Здоров'язбережувальні компетенції визначаються як сукупність необхідних знань, умінь та навичок, які забезпечують ефективно здійснення діяльності, спрямованої на збереження здоров'я [7].

В. Борисенко у статті «Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців технічних спеціальностей» стверджує, що здоров'язбережувальна компетентність є інтегрованою динамічною якістю особистості, яка проявляється у мотивації, потребах і ціннісних орієнтаціях, спрямованих на здоровий спосіб життя. Вона також включає знання про здоров'я та його складові, методи і способи його збереження, зміцнення і відновлення, здатність регулювати професійну діяльність з урахуванням можливих негативних впливів на власне здоров'я і здоров'я оточуючих, а також рефлексію щодо виконання професійної діяльності і власного здоров'язбереження [8].

На думку Е. Вайнера, основа поняття «здоров'язберігаюча компетентність» полягає у здійсненні профілактичних заходів та використанні здоров'язберігаючих технологій людьми, які розуміють принципи процесу збереження здоров'я [9].

Систематизація й узагальнення результатів наукових розвідок, проведені з метою визначення стану розробленості проблеми дослідження, дозволили встановити, що здоров'язберігаюча компетентність майбутніх психологів є інтегративною якістю особистості, що включає в себе сукупність знань, умінь та

навичок, необхідних для підтримки, збереження та зміцнення як власного здоров'я, так і здоров'я інших. Ця компетентність базується на глибокому розумінні здоров'я як системного явища, що включає фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти. Вона передбачає здатність психолога не тільки ефективно працювати з клієнтами, сприяючи їхньому здоров'ю та благополуччю, але й дбати про своє власне здоров'я, адже професійна діяльність психолога може бути емоційно та психічно виснажливою.

Здоров'язберігаюча компетентність майбутнього психолога включає знання про чинники, що впливають на здоров'я, а також уміння використовувати методи та стратегії для збереження й покращення фізичного та психічного стану, зокрема через стрес-менеджмент, релаксаційні техніки, підтримку психологічної рівноваги. Вона також охоплює вміння підтримувати здоровий баланс між професійною діяльністю та особистим життям, а також здатність до рефлексії щодо власного здоров'я та способу життя, що є основою для ефективної роботи в умовах сучасного стресогенного середовища.

Аналіз наукової літератури дозволив виділити показники здоров'язберігаючої компетентності майбутніх психологів, що включають такі вміння та навички:

1. Знання про здоров'я, що передбачає розуміння основних принципів фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, чинників, що на нього впливають, та закономірностей процесів збереження та покращення здоров'я.

2. Здатність до самодіагностики та моніторингу власного здоров'я, тобто вміння виявляти позитивні та негативні зміни в своєму фізичному та психічному стані, а також вживати відповідних заходів для підтримки здоров'я.

3. Уміння використовувати здоров'язберігаючі технології: володіння методиками, що сприяють фізичному та психологічному благополуччю, наприклад, релаксаційні техніки, стрес-менеджмент, фізичні вправи для підтримки здоров'я тощо.

4. Регулювання професійної діяльності з урахуванням впливу на здоров'я передбачає здатність організувати свою роботу таким чином, щоб мінімізувати стресові ситуації та

фізичні навантаження, що можуть негативно позначатися на здоров'ї.

5. Розвиток стійкості до стресу, тобто вміння адаптуватися до складних ситуацій, підтримувати емоційну рівновагу, застосовувати техніки для зниження стресу в умовах професійної діяльності.

6. Здатність до рефлексії: уміння оцінювати власний стан здоров'я та здійснювати коригування свого способу життя, роботи та поведінки з метою збереження і покращення фізичного та психологічного стану.

7. Підтримка здоров'я клієнтів передбачає уміння надавати підтримку в рамках психологічної допомоги, що включає сприяння розвитку здорових звичок і стратегій самопомоги у клієнтів, а також інтервенції для покращення їх психоемоційного стану.

8. Профілактика вигорання та психоемоційних проблем, тобто навички виявлення перших ознак професійного вигорання у себе та колег, а також застосування методів для запобігання психоемоційному вигоранню.

9. Здоровий спосіб життя має на меті практичне застосування принципів здорового харчування, фізичної активності, режиму дня, що є важливими для підтримки особистого здоров'я та профілактики захворювань.

10. Навички роботи в команді та взаємодії – це здатність до ефективної взаємодії з іншими професіоналами, дотримання етичних норм та підтримка здорового мікроклімату в робочому середовищі.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проведений аналіз наукової літератури підтвердив, що формування здоров'язберезувальної компетентності є надзвичайно важливим елементом професійної підготовки майбутніх психологів, з огляду на складність і специфіку їхньої професійної діяльності. Ця компетентність є інтегративною властивістю особистості, що базується на поєднанні мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів. Вона включає широкий спектр знань, умінь і навичок, спрямованих на

збереження, підтримку та зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я як самих фахівців, так і їхніх клієнтів. Сформованість здоров'язбережувальної компетентності сприяє підвищенню професійної стійкості, запобіганню емоційному вигоранню, розвитку здатності до ефективної саморегуляції та організації своєї діяльності, що особливо важливо в умовах високого психологічного навантаження. Разом з тим, результати дослідження вказують на необхідність системного підходу до впровадження цієї компетентності в освітній процес, зокрема через інтеграцію спеціалізованих дисциплін, практичних тренінгів, використання здоров'язбережувальних технологій та

впровадження міждисциплінарних підходів. Майбутні психологи повинні оволодіти знаннями про чинники здоров'я, вміннями застосовувати ефективні технології для його збереження, розвивати стійкість до стресу та навички підтримки здорового балансу між професійною діяльністю та особистим життям. Ці аспекти є ключовими для забезпечення їхньої успішної професійної діяльності та сприяння гармонійному розвитку особистості в умовах сучасного суспільства, яке ставить перед фахівцями нові виклики й вимоги.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у визначенні та обґрунтуванні компонентів структури конфліктологічної компетентності майбутніх психологів.

Література

1. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 25-28.
2. Братищенко І.В. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальному закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 10. С. 5-8.
3. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві : проблеми і перспективи* : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції (10-11 листопада 2011 р.). Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.
4. Бєлікова Н.О. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №6. С. 7-10.
5. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека освітньої політики / Бібік Н.М., Ващенко Л.С., Локшина О.І. та ін. / Під заг. ред. О.В. Овчарук. К. : К.І.С., 2004. 112 с.
6. Долгош К.І. Професіограма фахівця з міжнародних відносин. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми* : зб. наук. пр. Випуск 21 / Редкол. : І.А. Зязюн (голова) та ін. Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2009. С. 370-377.
7. Башавець Н.А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*, №1-2. 2013. С. 120-122.
8. Борисенко В. Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1(15). Ч. 3. С. 150-155.
9. Вайнер Е.Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти. *Валеологія*. № 1. 2004. С. 21-26.

References

1. Voronin D.Ie. Zdoroviazberihaiucha kompetentnist studenta v sotsialno-pedahohichnomu aspekti. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*. 2006. № 2. S. 25-28.
2. Bratyshchenko I.V. Vprovadzhennia zdoroviazberzhnykh tekhnolohii u navchalnomu zakladi. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012. № 10. S. 5-8.
3. Antonova O.Ie., Polishchuk N.M. Zdoroviazberihaiucha kompetentnist osobystosti yak naukova problema (analiz poniattia). *Vyshcha osvita u medsestrynstvi : problemy i perspektyvy* : zb. statei vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (10-11 lystopada 2011 r.). Zhytomyr : Polissia, 2011. S. 27-31.
4. Bielikova N.O. Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti maibutnoho fakhivtsia z fizychnoi reabilitatsii. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2009. №6. S. 7-10.
5. Kompetentnisnyi pidkhdid u suchasnii osviti : svitovyi dosvid ta ukrainski perspektyvy: Biblioteka osvitoi polityky / Bibik N.M., Vashchenko L.S., Lokshyna O.I. ta in. / Pid zah. red. O.V. Ovcharuk. K. : K.I.S., 2004. 112 s.
6. Dolhosh K.I. Profesiograma fakhivtsia z mizhnarodnykh vidnosyn. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv : metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy : zb. nauk. pr. Vypusk 21 / Redkol. : I.A. Ziaziun (holova) ta in. Kyiv-Vinnytsia : TOV firma «Planer», 2009. S. 370-377.
7. Bashavets N.A. Zdoroviazberzhualna kompetentnist maibutnoho fakhivtsia yak osnova yoho kultury. *Nauka i osvita*, №1-2. 2013. S. 120-122.

-
8. Borysenko V. Sutnist i struktura zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv tekhnichnykh spetsialnostei. Fyzyko-matematychna osvita. 2018. Vyp. 1(15). Ch. 3. S. 150-155.
9. Vainer E.N. Formuvannia zdoroviazberihaiuchoho seredovyscha v systemi zahalnoi osvity. Valeolohiia. № 1. 2004. S. 21-26.
-

Abstract

MIKHEIEVA Liudmyla, LUNKOV Oleksiy
Khmelnyskyi National University

HEALTH-PRESERVING COMPETENCE AS A KEY COMPONENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL TRAINING

Health-preserving competence is a crucial element of the professional training of future psychologists. It equips them with the ability not only to maintain and support their own physical, mental, and emotional health but also to effectively assist others in achieving psychological well-being. This competence has gained particular importance in the face of modern challenges, including rising stress levels, emotional burnout, and the growing prevalence of psychological issues among the population.

This article examines the concept of "health-preserving competence" and identifies its core components. These include knowledge about health preservation methods, practical skills for their implementation, emotional resilience, self-regulation, and reflective abilities. Special attention is given to its role in the professional development of psychologists who work in complex social and psychological environments. The emphasis is placed on the necessity of developing self-preservation skills in professional practice, preventing emotional burnout, and fostering a harmonious working environment.

The study also highlights the significance of health-preserving competence in the context of professional ethics. A psychologist should serve as a role model of a healthy lifestyle and demonstrate self-help capabilities to effectively promote the well-being of their clients. The integration of this competence into educational programs, training, and practical exercises during the preparation of future professionals is analyzed.

It is established that health-preserving competence represents an integrative quality of personality. It encompasses a set of knowledge, skills, and abilities essential for maintaining, preserving, and enhancing not only one's own health but also the health of others. This multifaceted competence ensures that psychologists are better equipped to navigate the demands of their profession and support their clients' mental health effectively.

Keywords: *health, competence, health-preserving competence, future psychologists, professional training.*

Стаття надійшла до редакції 09.10.2024 р.