

відповідати за свої дії. Таким чином, відповідальність трактується як специфічна для особистості форма саморегуляції та самодетермінації, що виражається в усвідомленні себе причиною вчинків, здатності виступати джерелом змін в оточуючому середовищі й у власному житті та проявлятися у формі активності особистості.

**Дяченко В. А.**

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у психології, тому інтерес до неї зберігається впродовж всієї історії психологічної науки. Особливо затребуваним у сучасних умовах стає вивчення психологічного благополуччя особистості фахівця. Соціокультурні та економічні трансформації в сучасному суспільстві ставлять нові вимоги до професійної підготовки та особистісного розвитку майбутніх психологів. Специфіка цього класу професій полягає, передусім, у тому, що в них засобом професійної діяльності виступає сама особистість фахівця. Тому для майбутніх психологів вкрай важливо бути психологічно благополучними, що пов'язано з почуттям щастя, задоволенням собою, успішністю в навчанні та житті.

У психології проблема визначення психологічного благополуччя вирішується з позицій гедоністичного або евдемоністичного підходів. У рамках першого підходу психологічне благополуччя відображає баланс між позитивним та негативним афектами, у другому – психологічне благополуччя розглядається як особистісне зростання, як повнота самореалізації в конкретних життєвих умовах і обставинах. Складність вивчення психологічного благополуччя обумовлене тим, що механізм його формування знаходиться як у соціальному середовищі, так й у внутрішньому світі людини. Мова йдеться не стільки про зовнішні фактори, які впливають на психологічне благополуччя, а про внутрішні детермінанти. При

цьому особистість потрібно розглядати з точки зору її активної позиції – здатності до самоактуалізації, саморозвитку, здійсненню власного вибору, наявності цілей тощо.

Аналіз наукових джерел з проблеми психологічного благополуччя дозволяє констатувати відсутність єдиної традиції вивчення та розуміння цього феномену. У різних концепціях та дослідженнях визначаються або рівні функціонування психологічного благополуччя, або фактори, які забезпечують психологічне благополуччя, або сфери, у рамках яких проходить формування особливостей переживання психологічного благополуччя. Крім того, його структурні компоненти також різняться між собою не тільки назвою, функціями та значенням, а й кількістю.

Значний вклад у розуміння психологічного благополуччя внесли дослідження американського психолога Керол Ріфф. Згідно її теорії, в структуру психологічного благополуччя входять 6 характеристик: позитивні стосунки – стосунки з іншими, пронизані турботою і довірою; компетентність – здатність виконувати вимоги повсякденного життя; життєві цілі – наявність цілей і занять, що надають життю сенс; особистісне зростання – почуття безперервного розвитку і самореалізації; автономність – здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках; самоприйняття – підтримка позитивного ставлення до себе. Можна припустити, що кожен з цих шести компонентів психологічного благополуччя, являючись, по суті, різними аспектами позитивного функціонування особистості, може досягати різної міри вираженості, тим самим, визначаючи унікальну структуру та інтегральний показник психологічного благополуччя людини.

П. Фесенко та Е. Дінер розглядають психологічне благополуччя як інтегративне утворення, один із рівнів загального благополуччя особистості, і наголошують на тому, що психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістової наповненості й осмисленості цінності життя в цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Е. Дінер зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя в цілому, але і брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему

координат, зокрема мотиви, цінності, установки, які задають необхідні при дослідженні благополуччя індивідуально-специфічні координати значимого для людини простору. Оцінка «благополуччя», на їхню думку, стосується всіх аспектів життя людини, оскільки це багатфакторний конструкт складних взаємозв'язків соціальних, психологічних, фізичних і духовних чинників, і є результатом впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку.

Дані досліджень дозволяють окреслити детермінанти психологічного благополуччя особистості, в якості яких розглядаються: вік, стать, стан здоров'я, рівень освіти, статус, культурна та етнічна приналежність. Вказується, що рівень психологічного благополуччя залежить і від характеристик оточуючого середовища, ступінь впливу якого визначається суб'єктивною значимістю для особистості. Важливу роль в формуванні психологічного благополуччя/неблагополуччя відіграє характер міжособистісних стосунків, ставлення батьків та значимих людей, батьківські настанови, а також здатність людини до любові, віри в будь-що.

Одним із важливих факторів психологічного благополуччя особистості є її професійна реалізація та реалізація особистістю власного потенціалу. Процес професійного становлення – це розвиток особистості в процесі вибору професії, професійної освіти та підготовки, а також продуктивного виконання професійної діяльності. Сучасна професійна освіта повинна бути направлена не лише на формування необхідних знань та умінь, але і на розвиток певних якостей особистості, необхідних для позитивного професійного функціонування. Перш за все це стосується майбутніх психологів, в яких засобом професійної діяльності виступає сама особистість фахівця.

Особистість психолога розглядається як одна з важливих умов ефективності надання психологічної допомоги. Існують певні вимоги до особистості спеціаліста-психолога, які співпадають по змісту з компонентами психологічного благополуччя: самоприйняття, особистісний ріст, автономія, успішність в управлінні оточуючим середовищем, позитивні відносини з тими, що оточують, наявність життєвих цілей. Ефективність та успішність психолога, окрім чіткого розуміння

ним специфіки консультативного процесу, вимагає від нього і реалізації власних потенцій, які сприяли б кращому порозумінню з клієнтом. Це також означає, що психолог сам повинен бути психологічно здоровою особистістю.

Л. Козьміна в дослідженнях психологічного благополуччя студентів-психологів, вказує на той факт, що на початкових етапах навчання значний вплив на психологічне благополуччя особистості студентів має учбова діяльність. Можливість особистісного і професійного зростання обумовлюють психологічне благополуччя особистості на завершальному етапі навчання. Протягом усього періоду навчання значимими факторами являються міжособистісні відносини і пов'язані з ними емоційні переживання. Студентів-психологів зі стійким психологічним благополуччям особистості характеризує позитивне ставлення до себе, прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка свого минулого та дійсного, наявність довірливих стосунків з оточуючими, здатність проявляти емпатію та ефективно управляти своєю життєдіяльністю. Студентів зі стійким психологічним неблагополуччям особистості відрізняє низьке самоприйняття, дефіцит позитивних оцінок свого життя, невміння установлювати та підтримувати довірливі взаємостосунки з оточуючими, відчуття неможливості змін у власному житті. Окрім того, психологічне благополуччя особистості студентів психологічних факультетів на початковому етапі навчання характеризується низьким самоприйняттям, невмінням встановлювати та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки в порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Що підтверджує думку психологів про те, що одним із мотивів вибору професії психолога є вирішення власних особистісних проблем.

У працях Є. Бородкіна, І. Заусенко, С. Мінюрова, Н. Панова та інших, які займаються дослідженням психологічного благополуччя психологів та педагогів, вказується на зв'язок психологічного благополуччя з окремими характеристиками педагогічної діяльності та особистісних якостей. Так, І. Заусенко зазначає, що особистісні якості педагога, які характеризують його внутрішню інтегрованість і

бажання до саморозвитку, виконують функцію особистісних детермінант психологічного благополуччя. Мотиваційними детермінантами психологічного благополуччя особистості педагога є такі якості, що характеризують ставлення особистості до себе і бажання до саморозвитку та самовдосконалення: самоцінність, відкритість, самокерівництво, довіра власній інтуїції, психоенергетичний потенціал. Стабілізацію рівня психологічного благополуччя особистості педагога забезпечує взаємовплив особистісних якостей педагога, що характеризують його особистісну інтегрованість: самоповага, впевненість в собі, життєстійкість, позитивне відображення самовідношення, потреба бути корисним для інших, кар'єрна стійкість, низька внутрішня конфліктність. Психологічне благополуччя особистості педагога обумовлене ступенем сформованості стабілізуючих детермінант.

Узагальнюючи викладені вище положення, можна стверджувати, що особистість психолога розглядається як одна з важливих умов ефективності надання психологічної допомоги. Тому для майбутніх психологів вкрай важливо бути психологічно благополучними, що пов'язано з почуттям щастя, задоволенням собою, успішністю в навчанні та житті. Важливими критеріями психічного благополуччя є прагнення особистості до розкриття свого потенціалу – задоволення потреби у самореалізації та знаходження синтезу між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності. Для стійкого психологічного благополуччя особистості характерне позитивне ставлення до себе, прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка свого минулого та дійсного, наявність довірливих відносин з оточуючими, здатність проявляти емпатію та ефективно управляти своєю життєдіяльністю.