

**С.В. Лісовець, кандидат педагогічних наук, доцент
(Київський університет імені Бориса Грінченка, м.Київ)**

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ХАРАКТЕРИСТИКА МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

У статті представлені наукові підходи до дослідження феномену психологічного благополуччя і дана характеристика основним факторам, які впливають на переживання особистістю психологічного благополуччя на етапі її професійного навчання.

Ключові слова: самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст, компетентність.

В статье представлены научные подходы к исследованию феномена психологического благополучия и дана характеристика основним факторам, которые влияют на переживание личностью психологического благополучия на этапе ее профессионального обучения.

Ключевые слова: самовосприятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост, компетентность.

На сучасному етапі розвитку суспільства, проблема психологічного благополуччя людини набуває особливої актуальності. Вона заслуговує уваги багатьох соціальних інститутів, соціальних і дослідницьких програм, спрямованих на забезпечення країни хорошими професіоналами в різних галузях суспільного виробництва.

Правильне усвідомлення складових психологічного благополуччя є однією з передумов досягнення моральної вдоволеності життям, своїм місцем у світі, своєю професією. Для того, щоб практичний психолог міг надавати якісну та кваліфіковану допомогу людям, допомагаючи їм ставати благополучними та щасливішими, він сам повинен бути психологічно готовим до цієї діяльності, тобто бути психологічно благополучним.

Теоретичною основою нашої роботи стали праці К.С.Абульхановой-Славської, Б.Г. Ананьєва, О.Г. Асмолова, а також дослідження психологічного благополуччя К. Ріфф, Н.Бредберна, Е.Дінера, А. Вотермена, П.П. Фесенко і Т.Д. Шевеленкової.

Треба зазначити, що поряд із поняттям психологічного благополуччя в науковій літературі використовуються такі концепти, як психологічне, емоційне та загальне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, щастя, сенс життя, емоційний комфорт, соціальне самопочуття тощо. Це відображає, з одного боку, зростаючий інтерес до даної проблематики, а з іншого боку, різноманітність принципів, шляхів дослідження та неусталеність концептуального апарата, в зазначеній галузі.

Вивчення психологічного благополуччя майбутнього спеціаліста дозволить істотно просунути у проблемі вибору особистістю адекватних стратегій, які формують фахівця, підвищують якість життя і сприяють більш повній його самореалізації.

Мета нашого дослідження: визначити і дати характеристику основним факторам, які впливають на переживання особистістю психологічного благополуччя на етапі її професійного навчання, а також емпірично дослідити складові, які забезпечують психологічне благополуччя студентів випускного курсу.

Проблема благополучного функціонування особистості стала привертати увагу дослідників, починаючи з середини 20-го століття.

Всі підходи до дослідження феномену психологічного благополуччя, можна розділити на кілька груп.

У першій групі розглядається феномен «психологічне благополуччя» як дві основні течії: гедоністична і евдемоністична.

До гедоністичних теорій можна віднести всі ті теорії, де благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності - незадоволеності, будується на балансі позитивного і негативного афектів це концепції Н. Бредберна і Е. Дінера.

Евдемоністичне розуміння даної проблеми будується на тому постулаті, що особистісне зростання - головний і самий необхідний аспект благополуччя. Такий підхід характерний для поглядів А. Вотермена [4].

У другій групі психологічне благополуччя розглядається на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (теорії А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходи, Д. Бірр) [3].

До третьої групи відноситься розуміння феномена «психологічного благополуччя» на основі психофізіологічного збереження функцій. Основу цієї групи становить думка про те, що генетичні чинники також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі (Р.М. Райан і Е.Л. Дісі).

До четвертої групи відноситься розуміння феномена «психологічного благополуччя» розглянутого П.П. Фесенко і Т.Д. Шевеленкової, як цілісного переживання, вираженого в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами. [5].

Тут психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне явище, переживання, яке безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання. При розробці поняття психологічне благополуччя автори роблять акцент на суб'єктивній оцінці людиною себе і власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, вважаючи, що найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [6].

Психологічне благополуччя – це феномен, який допомагає людям оцінювати власне життя. Така оцінка може бути насамперед когнітивною (наприклад, задоволеність життям чи сімейне благополуччя) або ж може часто заключатися у позитивних емоціях (радість, щастя, задоволення тощо) чи негативних емоціях (наприклад, депресія). Психологічне благополуччя може розглядатися як душевний комфорт – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, задоволеність собою та своєю діяльністю. Психологічне благополуччя більш стійке у разі гармонії особистості.

Психологічне благополуччя є результатом переживання особистістю успіхів чи досягнень у професійній реалізації, гармонії у особистому житті, реалізацією особистістю власного потенціалу тощо.

Усі перераховані складові тісно взаємозалежні та впливають одна на одну. Зарахування багатьох феноменів до тих чи інших складових благополуччя досить умовне. Наприклад, відчуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можна зарахувати до чинників, які створюють душевний комфорт, а не лише соціальне чи духовне благополуччя [3].

Психологічне благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішності реалізації планів діяльності й поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей, а також від актуального афективного стану.

Психологічне благополуччя створюють позитивні міжособистісні взаємини, можливості спілкуватися й одержувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв'язках.

У своєму емпіричному дослідженні психологічного благополуччя, ми опирались на дослідження К. Ріфф. У ньому вона узагальнила і виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст [6]. Розглянемо їх більш докладно.

Управління навколишнім середовищем передбачає наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність досягати бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, присутні не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб домогтися бажаного.

Особистісний ріст передбачає прагнення розвиватися, навчатися і сприймати нове, а так само наявність відчуття власного прогресу. Якщо

особистісне зростання, з якихось причин не можливе, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації, відсутність віри у свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Позитивні відносини з оточуючими – в цьому випадку розглядається, як вміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а так само наявність навичок, які допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми. Крім цього, дана характеристика включає в себе бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння прийти до компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірливі відносини, не бажання шукати компроміси, замкнутості [2].

Наявність життєвих цілей породжує почуття осмислення існування, цінності того, що було у минулому, відбувається зараз і буде відбуватися в майбутньому. Відсутність цілей в житті призводить до відчуття безглуздості, туги, нудьги.

Самосприйняття відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але і своїх недоліків. Протилежність самосприйняття - почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, незадоволеності своїм минулим.

Виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивний функціонуванні особистості. Наприклад, «самосприйняття» (як компонент психологічного благополуччя з К. Ріфф) співвідноситься не тільки з поняттями «самоповага» і «самоприйняття», введеними і розробленими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Яходой. Воно також включає в себе визнання людиною своїх достоїнств і недоліків, співвідносно з концепцією індивідуації К. Г. Юнга, а також позитивну (в основному) оцінку людиною

власного минулого, описане Е. Еріксоном як частина процесу еґо-інтеґрації [1].

До цієї ж групи можна віднести теорію самодетермінації Р. Райана і Е.Дісі, які припустили, що особистісне благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності та зв'язку з іншими.

Під автономією тут розуміється сприйняття своєї поведінки як конґруентної внутрішнім цінностям і бажанням особистості. В основі автономії лежать підтримка і відсутність контролю з боку інших людей.

Потреба в компетентності – це схильність до оволодіння своїм оточенням і до ефективної діяльності в ньому, вона підтримується таким середовищем, яке висуває перед людиною завдання оптимального рівня складності і дає йому позитивний зворотний зв'язок.

Сучасні західні психологи вважають, що самоповага і ступінь вираженості тривожності належать до найбільш інформативних показників психологічного благополуччя особистості. Позитивно налаштовані люди, які мають ясні цілі в житті і, відповідно, не схильні мучити себе вічними сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями і песимізмом, мають хороші перспективи на зміцнення і підтримку власного здоров'я.

Відомий німецький вчений і лікар Р. Вірхов виділив серед критеріїв психологічного благополуччя найбільш важливий - психічна рівновага. З його допомогою можна судити про характер функціонування психічної сфери людини з різних сторін (пізнавальної, емоційної, вольової). Цей критерій органічно пов'язаний з двома іншими: гармонійністю організації психіки та її адаптивними можливостями.

З метою отримання даних про рівень психологічного благополуччя майбутніх психологів було проведено емпіричне дослідження на базі Київського університету імені Бориса Грінченка та Київського сучасного університету зі студентами випускного курсу, спеціальності практична психологія (вибірка становила 56 досліджуваних, віком від 21 до 22 років).

Відповідно до мети і завдань дослідження була застосована наступна методика: опитувальник К.Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» адаптований Т.Д. Шевеленковою та П.П. Фесенко[5].

Методика «Шкали психологічного благополуччя» складається з шести шкал: *особисте зростання, позитивні відносини з оточуючими, ціль в житті, керування оточенням, автономія, самоприйняття.*

Результати дослідження показали, що респонденти з найбільшим балом шкали «*Особистісне зростання*», а це 13% опитаних, мають почуття безперервного розвитку, сприймають себе «зростаючими» і готові самореалізовуватися, відкриті до нового досвіду, мають почуття реалізації свого потенціалу, спостерігають покращення в собі і своїх діях з плином часу; змінюються відповідно до власних знань та досягнень. Більшість опитаних, тобто 84%, набрали середній бал. Студенти з найменшим балом, лише 3% з усіх опитаних, повинні усвідомлювати відсутність власного розвитку, не відчувати почуття поліпшення чи самореалізації, відчувати нудьгу і не мати інтересу до життя, відчувати нездатність встановлювати нові відносини або змінювати свою поведінку.

Шкала «*Позитивні відносини з оточуючими*», отримала 2 місце по кількості балів, і відповідно для більшості студентів (81%) мала велике значення. Респонденти, що набрали за шкалою найменший бал, а це 8% опитаних, мають лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими; їм складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, ізольовані і фрустровані; не бажають йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Студенти, що набрали за шкалою найбільший бал (11%), мають задовільні довірчі відносини з оточуючими; піклуються про благополуччя інших; здатні співпереживати, допускають уподобання та близькі відносини; розуміють, що людські відносини будуються на взаємні поступки.

Шкала «*Ціль в житті*» виявилась на 3-му місці по величині балів. Найбільше опитаних набрали середній бал по цій шкалі (80% опитаних).

Випробувані з високим балом за даною шкалою (15%) мають мету в житті і відчуття спрямованості; вважають, що минуле і теперішнє життя має сенс; дотримуються переконань, які є джерелами мети в житті; мають наміри та цілі на все майбутнє життя. Випробувані з низьким балом, 5% студентів, позбавлені сенсу в житті; мають мало цілей або намірів, і в них відсутнє почуття спрямованості, вони не знаходять цілей у своєму житті, не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Шкала *«Керування оточенням»*. Високий бал, виявився у 7% опитаних, респонденти з цим результатом мають владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролюють всю зовнішню діяльність, ефективно використовуючи можливості, здатні уловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей. Низький бал (21% учасників опитування) характеризує респондента як людину, яка відчуває складнощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатним змінити або поліпшити складаються обставини, нерозважливо відноситься до надається можливість, позбавлений почуття контролю над подіями навколо.

Наступною за кількістю набраних балів виявилась шкала *«Автономія»*. Середній показник опитаних 77%. Високий бал поданої шкалою (8%) характеризує респондента як самостійної та незалежної, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно з особистими критеріями. Респонденти з найменшим балом за шкалою (15%) відчувають залежність від думки і оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших; піддаються спробам суспільства примусити думати і діяти певним чином.

Найменшу кількість балів набрала шкала *«Самоприйняття»*. Середній результат у 74% студентів. Найбільший бал (11%) характеризує респондента як людину, який позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні свої сторони, включаючи гарні й погані якості, позитивно оцінює своє

минуле. Респондент з найменшим балом (15%) незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким є.

Загальний результат психологічного благополуччя у студентів випускового курсу виявився досить високим. Опитувальник показав, що більшість опитаних, а саме 71% студентів, є благополучними, 22% студентів набрали високу кількість балів і мають високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про те, що у майбутній діяльності вони можуть бути більш успішними, ніж студенти з низьким рівнем психологічного благополуччя (7%).

Провівши визначення рівня психологічного благополуччя студентів випускного курсу, ми отримали результати, які показують, що найбільших величин досягають такі компоненти, як особистісний ріст, позитивні відносини з оточенням, цілі в житті. Це свідчить про те, що сучасні студенти-психологи вважають найбільшою мірою реалізованими у своєму житті саме ці компоненти позитивного функціонування.

Результати дослідження можуть бути корисними для: студентів майбутніх спеціалістів, практичних психологів, які працюють з сучасною молоддю та психологам, які тільки розпочинають свою практичну діяльність. При використанні отриманих даних для порівняння з результатами подальших досліджень майбутніх фахівців. Для всіх, хто цікавиться проблемою психологічного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Водопьянова Н.Е. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни/ Н.Е. Водопьянова // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – М.: Питер, 2005. – С. 148-155.
2. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання/ В.М. Духневич // Проблеми загальної та

педагогічної психології: збірн. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2002. – Т. 4, ч. 3. – С. 57-63.

3. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности /Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – №3. – С. 24-32.

4. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия/ А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.

5. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) /Т.Д. Шевеленкова П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129

6. Ryff C.D. Psychological Well-Being in adult life Current Directions in Psychological Science. – 1995. – 4. – P. 99-104.

The article deals with scientific approaches to the study of the phenomenon of psychological well-being and describes the main factors that influence the experience of individual psychological well-being at the stage of training.

Key words: self-perception, positive relations with others, autonomy, environmental management, purpose in life, personal growth, competence.