

КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
СумДПУ ім. А.С.Макаренка

Секція психології

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНЬОГО
ПСИХОЛОГА ЯК УМОВА ЙОГО ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Бровко Людмила,
Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка

Останнім часом, набуває актуальності проблема психологічного здоров'я особистості. Психологічне здоров'я передбачає здоров'я психічне, основу якого складає повноцінне проживання людиною кожного етапу онтогенезу.

В.Е. Пахальян під психологічним здоров'ям розуміє «стан суб'єктивного, внутрішнього благополуччя особи, що забезпечує оптимальні можливості її ефективної взаємодії з навколишніми об'єктивними умовами, іншими людьми, що дозволяє їй вільно реалізовувати свої індивідуальні і віково-психологічні ресурси»[1, с.50]. Питання психологічного здоров'я розглядали А. Маслоу, Р.Олпорт, Д. Роджерс, Э. Фромм, В. Франкл, Е. Еріксон.

Все частіше серед психологів можна почути висловлювання про те, що психологія майбутнього – це психологія здоров'я, здорової особистості. Так західними вченими останнім часом широко почав вживатися термін “*psychological well-being*” – психологічне благополуччя.

Поняття “психологічне благополуччя” використовується для позначення стану, що не пов'язаний із переживанням стресу, певного особистісного чи професійного погіршення. Психологічне благополуччя є результатом переживання особистістю успіхів чи досягнень у професійній реалізації, гармонії в особистому житті, реалізацією особистістю власного потенціалу.

Зрозуміло, що людина, що знаходиться усередині психологічного конфлікту, захоплена емоціями та заплуталася у своїх власних думках, не може адекватно аналізувати ситуацію, робити висновки і конструктивно діяти. Людина не може вийти за рамки своїх звичних емоцій і когнітивних побудов. Саме психолог супроводжує індивіда на шляху до нього самого, до психологічного благополуччя. Психолог мотивує клієнта на позитивні дії, що можуть змінити його почуття, мислення, світосприймання і життя. З цієї точки зору, ми вважаємо, психологічне благополуччя самого психолога має бути фундаментом, на якому він буде будувати свої відносини з клієнтом. Таким чином, психологічне благополуччя відіграє значущу роль, адже ефективність та успішність психолога, окрім чіткого розуміння ним

специфіки своєї роботи, вимагає від нього реалізації власних потенцій, які сприяли б кращому порозумінню між психологом та клієнтом. Це також означає, що психолог сам повинен бути психологічно здоровою особистістю.

Поділяючи принципи і погляди гуманістичної психології на природу особистості, ми вважаємо, що одним із факторів і головних проявів феномену психологічного благополуччя є реалізація особистістю свого потенціалу, можливостей, тобто реалізація себе. Крім того, не викликає сумніву, що реалізація власних потенціалів можлива лише за умови психологічного благополуччя особистості. На наш погляд, найбільш вдалою моделлю самоактуалізації особистості є модель, запропонована А.Маслоу. Він визначає самоактуалізацію як “повне використання талантів, здібностей, можливостей і т.д.”. А.Маслоу розумів самоактуалізацію як бажання людини стати тим, ким вона може стати.

При дослідженні феномену самоактуалізації та психологічного благополуччя студентів-психологів (IV–V курсів) нами були використані наступні опитувальники: Самоактуалізаційний тест (САТ), що направлений на визначення рівня розвитку самоактуалізації, САН (направлений на визначення рівня самопочуття, активності та настрою) опитувальник особистісного диференціалу В.М. Бехтерева (визначення рівня активності), диференційні шкали емоцій І.Ізарда (направлений на виявлення домінуючих емоцій). Останні три методики, на наш погляд, відображають досліджувані компоненти психологічного здоров'я. За результатами дослідження були отримані наступні дані: чим краще самопочуття, вищий рівень активності, а також в більшій мірі домінують емоції радості, інтересу, подиву, тим вищі результати діагностуються за тестом САТ. Таким чином, особистість, що самоактуалізується більш психологічно здорова.

Отже, можна зробити висновок: що чим більше в людини виражена тенденція до самоактуалізації, тим у меншій мірі вона буде підвладна негативному впливу факторів, що мають фізичну чи психічну природу. І навпаки, чим менше в людини буде виражена тенденція до самоактуалізації, тим більший негативний вплив на неї будуть мати різноманітні чинники.

1. Пахальян В.Е. Психопрофілактика в практичній психології освіти // Мир образования, 2004 № 1.- С.49-57

Наук. кер. - Кузікова С.Б., к.психол.н., доц.