

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/04>

Берегова Н.П.

Хмельницький національний університет

Комар Т.В.

Хмельницький національний університет

Варгата О.В.

Хмельницький національний університет

Джигун Л.М.

Хмельницький національний університет

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПСИХОЛОГА НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

У статті проведено теоретичний аналіз проблеми впливу психологічного благополуччя психолога на професійну діяльність.

Зазначено, що терміном “психологічне благополуччя” позначається насамперед якість життя особистості. Поняття психологічного благополуччя використовується для позначення стану, що не пов’язаний з переживанням стресу, певного особистісного чи професійного погіршення. Психологічне благополуччя є результатом переживання особистістю успіхів чи досягнень у професійній реалізації, гармонії у особистому житті, реалізації особистістю власного потенціалу.

Доведено, що психологічне благополуччя психолога при роботі з клієнтами відіграє значущу роль. Ефективність та успішність психолога-консультанта, окрім чіткого розуміння ним специфіки консультативного процесу, вимагає від нього і реалізації власних потенцій, які сприяли б кращому порозумінню між консультантом та клієнтом. Це також означає, що консультант сам повинен бути психологічно здоровою особистістю.

Проаналізовано основні підходи дослідників щодо розуміння проблеми впливу психологічного благополуччя психолога на професійну діяльність. Виділено незалежні компоненти психологічного благополуччя та два взаємопов’язані аспекти: проблема професійного вигорання, як прояв психологічного неблагополуччя та проблема самореалізації, самоактуалізації особистості практичного психолога. Ці дві сторони взаємопов’язані і виступають у нерозривній єдності.

Досліджено, що під психологічним благополуччям розуміється не лише психічне і фізичне здоров’я особистості, але й реалізація цієї особистістю себе, своїх потенцій і можливостей. Психологи-консультанти, що мають високий рівень самоактуалізації, є більш ефективними професіоналами і відповідно вбачають більше джерел для росту у особистості клієнта, а також сприймають клієнтів у більш позитивному ключі.

Зазначено подальші перспективи у напрямку дослідження впливу психологічного благополуччя психолога на професійну діяльність.

Ключові слова: особистість, психологічне благополуччя, психічне та фізичне здоров’я, професійне вигорання, самоактуалізація, самореалізація.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день існує потреба суспільства в якісно підготовлених практичних психологах, які здатні надавати послуги професійно та кваліфіковано. Саме тому, проблема професійної діяльності психолога вимагає більш детального вивчення. Вивчення факторів впливу на професійну діяльність психолога є одним з необхідних напрямків дослідження специфіки цієї діяльності. Без сумніву, серед інших чинників, можна назвати і особистість самого психолога, його психологічне благополуччя, психічне і фізичне здоров'я.

Психологічне благополуччя є актуальною проблемою сьогодення і найважливішою складовою високого рівня якості життя, яке дозволяє людині вважати повноцінним і значущим своє життя, бути активним і творчим у всіх видах діяльності.

Традиційно психологічне благополуччя розглядалося через протиставлення психологічному захворюванню та неблагополуччю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку психології психологічного благополуччя активно вивчається як взаємозв'язок з фізичним та психосоматичним станом здоров'я (Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф, К. Фредерік), рівнем матеріального достатку, освітою, зовнішніми обставинами життя, соціальним статусом (Е. Дінер, Н. Бредберн, М. Раян Т. Кассер.), статтю і віком (К. Ріфф, Е. Дінер, П. Фесенко), рівнем культури (М. Лінч).

Вивченню даної проблеми присвячена значна кількість робіт відомих науковців [1–8 та ін.]. Поняття «психологічне благополуччя» особистості асоціюється з такими близькими за значенням поняттями: «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «позитивний стиль життя» та ін. Але найчастіше психологічне благополуччя співвідноситься з категорією психічне здоров'я. Дослідники, описуючи критерії психічного здоров'я, відводять головну роль таким складовим, як: психічна рівновага, здатність людини адекватно змінювати свою поведінку відповідно до змін в соціумі та прийнятих морально-етичних норм, почуття відповідальності по відношенню до близьких людей, здатність реалізовувати свої життєві плани, гармонійність організації психіки і її адаптивних можливостей.

Дослідники Е. Л. Дісі і Р. М. Райан вважають очевидним зв'язок між психологічним благополуччям і фізичним здоров'ям [2]. На їх думку, прояв хвороби часто викликає в людини функціональні обмеження, які не дають можливості їй відчувати повну задоволеність життям. Саме тому

життєздатність особистості залежна з такими показниками психологічного благополуччя як фізичні симптоми, незалежність і позитивні взаєминами із оточуючими.

Терміном «психологічне благополуччя» визначається насамперед якість життя людини. Якість життя окрім психологічного благополуччя позначається ще такими компонентами, як об'єктивне функціонування в різних соціальних ролях та умови життя особистості.

Поняття психологічне благополуччя використовується для визначення стану, який не пов'язаний з переживаннями стресу та ускладнень в професійній і особистісній сферах. Результатом психологічного благополуччя є переживання особистістю досягнень та успіхів у професійній реалізації, реалізацією особистістю власного потенціалу, гармонія у особистому житті.

Зазвичай, особистість, яка переживає психологічну проблему, сконцентрована на своїх емоціях та вагається у своїх власних думках і рішеннях. Вона не здатна адекватно аналізувати ситуацію, конструктивно діяти, робити правильні висновки. Людина не може вийти за межі своїх звичних емоцій та когнітивних функцій. До психологічного благополуччя, в його шляху до себе, такого клієнта супроводжує психолог. Фахівець мотивує клієнта на позитивні дії, які можуть змінити його мислення, почуття, установки, світосприймання та життя в цілому. Саме тому, значущу роль при роботі психолога з клієнтами відіграє його психологічне благополуччя, яке має бути фундаментом для побудови ефективних відносин з клієнтом.

Окрім розуміння психологом специфіки консультативного процесу, успішність професійної діяльності, вимагає від нього також і реалізації власного потенціалу, який сприяє кращому порозумінню між психологом та клієнтом.

Вперше поняття «психологічне благополуччя» використовується Ross [5]. Науковець Bradburn, в своїй книзі «Структура психологічного благополуччя», розвинув це поняття, запропонувавши розглядати психологічне благополуччя у двох вимірах: позитивні та негативні переживання. Bradburn розглядає психологічне благополуччя як наукове позначення щастя. На його думку, психологічне благополуччя – це стан стан, який не пов'язаний з переживанням стресу чи погіршення самопочуття або життя в цілому. Психологічне благополуччя – це якість життя особистості, підйом, самоактуалізація. Це результат переживання особистістю успіхів та досягнень самореалізація в усіх сферах життя:

у професійній діяльності, гармонії у особистому житті тощо [3].

Bradburn вважає, що чим більше в індивіда позитивних переживань, ніж негативних, тим вищий в нього рівень психологічного благополуччя. І навпаки, низький рівень психологічного благополуччя проявляється у тієї особистості, в якій переважають негативні переживання в порівнянні з позитивними.

Дослідник Шаміонов Р. М. визначає психологічне благополуччя як поняття, яке виражає особисте ставлення людини до себе та свого життя в цілому. Це процес, який має важливе значення з точки зору засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище та характеризується відчуттям задоволеності. На думку науковця, психологічне благополуччя включає дві основні складові: позитивна оцінка свого життя та переважання позитивних емоцій над негативними. Отже, на сонові вищевказаного варто виділити два компоненти психологічного благополуччя: когнітивний, як оцінка різноманітних аспектів життя та емоційний, як домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів [8].

Дослідники чинників психологічного благополуччя пов'язують їх з такими особистісними характеристиками: екстравертованість, оптимізм, емоційна стійкість [1, 8]. У дослідженнях було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин людини та рівня її соціальної підтримки [2; 3]. Проаналізувавши взаємозв'язок психологічного благополуччя з особистісними характеристиками, дослідниками виділено його соціально-психологічні чинники: атмосфера сімейного благополуччя, яка характеризується близькістю, гармонією, сімейними радощами; безпека і комфортність у домашньому середовищі; довірливість і відкритість міжособистісних взаємин; відчуття значущості в сім'ї; батьківський контроль та включеність в життя дітей; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [8].

К. Ріфф, проаналізувавши різні теорії, пов'язані із дослідженням психологічного благополуччя особистості, пропонує узагальнену модель, в якій виділено шість складових: наявність у людини цілей і захоплень, які надають сенс життю; позитивне сприйняття та відношення до себе і свого минулого життя; здатність відповідати нормам та вимогам сьогодення; почуття самореалізації та прагнення до постійного розвитку; турботливі та

довірливі взаєвідносини з іншими людьми; здатність дотримуватись власних переконань [5].

Дослідник Diener у своїх наукових роботах використовує термін “суб’єктивне благополуччя” як синонім психологічного благополуччя. Він зазначає, що щасливими людьми є ті, хто постійно переживає позитивні емоції та виглядають більш щирими, відкритими і творчими, вони довше живуть, у них краща продуктивність в роботі. В структурі суб’єктивного благополуччя Diener виділяє три компоненти: задоволеність від життя, позитивні і негативні переживання. Також у кожному з цих трьох компонентів суб’єктивного благополуччя можуть бути виділені ще й окремі структурні компоненти. Компонент задоволеність від життя включає в себе відчуття задоволення різними сторонами життя, зокрема: шлюб, професія, любов, відпочинок, дружба тощо. В свою чергу, ці структурні компоненти також можуть бути поділені на інші елементи. Позитивні переживання включають в себе емоції: щастя, радість, захоплення, прив’язаність, впевненість, гордість тощо. Позитивні переживання пов’язані з факторами, які стосуються рівня включеності людини в навколишній світ, її контактами з іншими, активної життєвої позиції особистості. Щасливі люди частіше намагаються пробувати щось нове, є стресостійкими, у них міцніше здоров’я, вони довше живуть. І нарешті, негативні переживання проявляються в певних емоціях та потребах: страх, злість, смуток, жах, ганьба, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра, печаль тощо. Негативні переживання можуть бути пов’язані з труднощами і негараздами у сім’ї, у професійній сфері, напруженими взаємостосунками між людьми. Чим більше людина переживає негативних емоцій, тим більше у неї проблем зі здоров’ям. Хвороби розвиваються на основі незадоволення людини своїми діями, вчинками та активізують у її свідомості негативні психічні процеси [1].

Отже, якщо розглядати позитивні та негативні переживання як компоненти психологічного благополуччя особистості, то можна стверджувати, що зміни в одній сфері автоматично призводять до змін в інших, тобто переживання приємних почуттів зменшує вплив негативних чинників і навпаки.

Якщо аналізувати проблему психологічного благополуччя професійного психолога, то можна виділити наступних два взаємопов’язаних аспекти: перший напрямок – проблема професійного вигорання, як прояв психологічного

неблагополуччя. Другий напрямок – проблема самореалізації, самоактуалізації особистості практичного психолога. На нашу думку, ці дві сторони взаємопов'язані і виступають у нерозривній єдності. Адже лише психолог, що в змозі актуалізувати і реалізувати власні потенції, здібності та можливості, може надавати кваліфіковану допомогу іншим. Він повинен бути вільним від власних психологічних проблем, вміти ними керувати [4, 6, 7].

Якщо співвіднести ці виміри з концепцією особистості А. Маслоу, то вочевидь, що самоактуалізація особистості є тим основним стрижнем, навколо котрого будується психологічне благополуччя. Самоактуалізація, як відомо, може бути в будь-якій області. У випадку, коли об'єктом нашого аналізу виступає професійна діяльність психолога-консультанта, основним критерієм актуалізації професіонала буде виступати те, наскільки психолог “відбувся” як професіонал [6].

Що стосується професійного вигорання психолога, то це вже є наслідком його психологічного неблагополуччя. В нашому випадку воно може бути пов'язане з чинниками, що мають психологічну чи фізичну природу. До чинників фізичного плану можна віднести, наприклад, недостатнє матеріальне забезпечення процесу консультування тощо. Зважаючи на відсутність в Україні професійного відбору кандидатів, що бажають займатися психологією, можна з високим ступенем ймовірності припустити, що частина кандидатів, що бажають займатися психологією, сама потребує психологічної допомоги і психологія – засіб подолати власні проблеми. Крім того, чинники, що мають психічну природу, можуть виникати вже під час практичної роботи і в “первісно здорових психологів”. Тобто, накопичення втомленості, незадоволеності роботою, оплатою власної праці тощо може викликати професійне вигорання.

Крім цих чинників, що є причиною психологічного неблагополуччя, очевидно, існують фактори власне психічного та фізичного здоров'я.

Поділяючи принципи і погляди гуманістичної психології на природу особистості, одним з 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. Тому поряд з фактором реалізованості власних потенціалів, має існувати фактор психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, підпсихологічним благополуччям розуміється не лише психічне і фізичне здоров'я особистості, але й реалізація цієї особистістю себе, своїх потенцій і можливостей.

Психологи-консультанти, що мають високий рівень самоактуалізації, є більш ефективними професіоналами і відповідно вбачають більше джерел для росту у особистості клієнта, а також сприймають клієнтів у більш позитивному ключі. Крім того, було підтверджене припущення про те, що індивіди, які обирають своїм фахом професію психолога, будуть мати більш виражену тенденцію до самоактуалізації в порівнянні з людьми, що обирають споріднену діяльність [4].

Психологи-консультанти сприймають клієнтів у більш позитивному ключі в тому випадку, коли в них відсутні власні істотні проблеми психологічного характеру; вони вбачають більше ресурсів у особистості клієнта.

Досягнення та підтримання належного рівня власного психологічного благополуччя психологом, що зайнятий в сфері консультування, є обов'язком діяльності кожного психолога, особливо якщо він зайнятий в сфері допомоги іншим.

Висновки. Отже, термін “психологічне благополуччя” позначає стан, що не пов'язаний з переживанням стресу, певного особистісного чи професійного погіршення. Психологічне благополуччя є результатом переживання особистістю успіхів чи досягнень в професійній сфері, гармонії в особистому житті, реалізацією власного потенціалу. Психологічне благополуччя є одним з важливих чинників, що впливає на ефективність діяльності психолога-консультанта. Психологи-консультанти, що мають високий рівень самоактуалізації, є більш ефективними професіоналами і відповідно вбачають більше джерел для росту у особистості клієнта, а також сприймають клієнтів у більш позитивному ключі. Досягнення/підтримання належного рівня власного психологічного благополуччя психологом, що зайнятий в сфері консультування, є обов'язком діяльності кожного психолога, особливо якщо він зайнятий в сфері допомоги іншим.

Подальшими перспективами у цьому напрямку можуть стати: поглиблений теоретичний та практичний аналіз з даної проблеми, розробка професіограм для окремих видів діяльності психолога, а також можливість їх подальшого використання для профдобиру кандидатів, що бажають займатися психологією.

Список літератури:

1. Галецька І. І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ : Главник, 2005. Вип. 26, т. 1. С. 320–325.
2. Галецька І. І. Психологічне здоров'я. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. 427 с.
4. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки. Київ, 2000. 19 с.
5. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 55–60.
6. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 4. С. 5–7.
7. Потапова В. Д. Гуманістична спрямованість розвитку професійного психолога. Донецьк, 2000. 131 с.
8. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

Beregova N.P., Komar T.V., Varhata O.V., Dzhigun L.M. INFLUENCE OF THE PSYCHOLOGIST'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON THE PROFESSIONAL ACTIVITY

The article provides a theoretical analysis of the problem of the influence of the psychologist's psychological well-being on professional activity.

It is noted that the term "psychological well-being" refers primarily to the quality of life of an individual. The concept of psychological well-being is used to denote a state that is not associated with experiencing stress, a certain personal or professional deterioration. Psychological well-being is the result of a person experiencing successes or achievements in professional realization, harmony in his personal life, realization of his own potential.

It has been proven that the psychological well-being of a psychologist plays a significant role when working with clients. The efficiency and success of a psychologist-consultant, in addition to his clear understanding of the specifics of the consulting process, requires him to realize his own potential, which would contribute to a better understanding between the consultant and the client.

This also means that the consultant himself must be a psychologically healthy person.

The main approaches of researchers in understanding the problem of the influence of the psychologist's psychological well-being on professional activity are analyzed. Independent components of psychological well-being and two interrelated aspects that can simultaneously act as research directions for this problem are highlighted. The first direction is the problem of professional burnout, as a manifestation of psychological distress. The second direction is the problem of self-realization, self-actualization of the personality of a practical psychologist. These two sides are interconnected and act in an inseparable unity. It has been studied that psychological well-being means not only the mental and physical health of an individual, but also the realization by this individual of himself, his potentials and opportunities. Counseling psychologists who have a high level of self-actualization are more effective professionals and, accordingly, see more sources for growth in the client's personality, as well as perceive clients in a more positive way.

Further perspectives in the direction of research into the influence of the psychologist's psychological well-being on professional activity are indicated.

Key words: *personality, psychological well-being, mental and physical health, professional burnout, self-actualization, self-realization.*