

УДК: 159.923.2-042.65-05787

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-1-20>

Марія Павлюк,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Олена Шопша,
кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології,
Тетяна Ткачук,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Міжрегіональна Академія Управління Персоналом,
вул. Фрометівська 2, м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ САМОСТІЙНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Актуальність дослідження визначається тим, що у сучасній вищій школі дедалі гостріше постає питання особистісної самостійності студентів, що визначає обсяг та якість засвоєних знань, а також рівень розвитку компетентностей. Мета статті полягає у визначенні рівня психологічного благополуччя залежно від курсу навчання у закладі вищої освіти, що виступає необхідною передумовою розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. У статті розкрито розуміння феномена психологічного благополуччя у контексті розвитку особистісної самостійності. Визначено основні фактори та компоненти, які стосуються глибинних психологічних механізмів, що визначають рівень самостійності майбутнього фахівця, серед яких ключовими є автономність, управління середовищем, характер відносин. Емпіричне дослідження проводилось за допомогою методики К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» в адаптації С. Карсканової. Результати емпіричного дослідження показали, що серед чинників психологічного благополуччя лише «Автономія» має виражену вікову динаміку. При переході від третього до п'ятого курсу значимо зменшуються її показники. Кількість студентів із низьким рівнем прояву «автономії» збільшується із курсом навчання, кількість тих, хто має середні показники – коливається, а кількість високоавтономних – статистично значимо не змінюється. Серед факторів психологічного благополуччя найвищі показники мають фактори «Особистісне зростання» і «Цілі у житті», а найнижчі – «Управління середовищем» і «Автономія». Актуалізовано необхідність розробки спецкурсу «Психологія розвитку самостійності майбутнього фахівця», у рамках якого будуть ураховуватися отримані результати емпіричного дослідження, зокрема досвід суб'єктної активності, досвід міжособистісної взаємодії майбутнього фахівця, умови сучасного освітнього середовища.

Ключові слова: психологічне благополуччя, самостійність, особистість, майбутні фахівці, автономія, позитивні відносини з оточуючими.

Вступ

Із прийняттям нового Закону України «Про вищу освіту» актуальними є системні трансформації, покликані кардинально змінити національну вищу освіту у напрямку самостійності та незалежності учасників освітнього процесу. Побудова освітніх програм має здійснюватися на засадах компетентнісного підходу, який передбачає перехід від предметоцентризму до студентоцентризму (Захарченко, Луговий, Рашкевич, Таланова, 2014). Відповідно, сучасні дослідження висувають необхідність всебічного, систематичного вивчення особистісного компонента підготовки майбутнього фахівця, який виступає суб'єктом оволодіння відповідними компетентностями. Однією з найважливіших якостей сучасного фахівця є особистісна самостійність, яка є базою професійного саморозвитку в умовах неперервної освіти.

Водночас, як показують теорія і практика викладання у сучасній вищій школі, розвиток особистісної самостійності ускладнюється через проблеми психологічного неблагополуччя майбутнього фахівця, що потребує більш детального вивчення глибинних психологічних передумов, які й складають основу для

нарощування окремих показників самостійності як системної якості особистості.

Як показав наш досвід теоретичного та практичного вивчення цієї проблеми, наразі існує ряд труднощів щодо розвитку самостійності майбутнього фахівця, серед яких виділяються особистісні детермінанти, які недостатньо враховуються у сучасній вищій школі. Зокрема такий стан речей складається через захопленість викладачами інноваційними технологіями та методами самостійної роботи для студентів, залишаючи поза увагою ті внутрішні психологічні механізми, які виступають рушійною силою розвитку самостійності. Саме вони потребують повсякденного відслідковування та ідентифікації у кожного студента. Зокрема йдеться про те, що за поняттям самостійності імпліцитно представлені такі характеристики особистості як-от: автономність, самоприйняття, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими тощо, які необхідно вивчати у динамічному аспекті для побудови ефективних програм самопроекування особистості майбутнього фахівця в освітньому просторі.

У психології благополуччя зазвичай визначають як стан задоволеності власним життям, що передбачає охоплення фізичних, психічних та соціальних контекстів (Карсканова, Ріфф, 2011). Для того, щоб майбутній фахівець міг бути ефективним у професійній діяльності, він сам має бути психологічно готовим до неї, тобто бути психологічно благополучним та самостійним.

Вивчення психологічного благополуччя майбутнього фахівця дасть змогу зрозуміти внутрішні психологічні механізми, які сприятимуть розвитку самостійності та вибору особистістю адекватних стратегій саморозвитку, підвищать якість життя та забезпечать більш повну його самореалізацію.

Мета та завдання

Мета статті – дослідити рівні психологічного благополуччя студентів залежно від курсу навчання у закладі вищої освіти, які є передумовою розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця.

Завдання дослідження: 1) обґрунтувати потенціал сучасних концепцій психологічного благополуччя у контексті розвитку особистісної самостійності; 2) емпіричним шляхом виявити рівні психологічного благополуччя майбутніх фахівців; 3) розкрити можливості застосування отриманих емпіричних результатів у процесі розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця.

Методи дослідження

З метою отримання даних про рівень психологічного благополуччя майбутнього фахівця було проведено емпіричне дослідження. Було використано такі методи: *теоретичні (системний теоретичний аналіз)* використовувалися для виявлення окремих елементів самостійності як системної якості особистості; *класифікація* застосовувалася для вивчення конструктивних та деструктивних видів самостійності, *систематизація* використовувалася для узагальнення результатів дослідження щодо структурних компонентів особистісної самостійності; *емпіричні (методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» в адаптації С. Карсканової)*, яка складається з шести шкал: *особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, цілі у житті, керування оточенням, автономія, самоприйняття*, що є показниками психологічного благополуччя особистості (Карсканова, Ріфф, 2011). Респондентам у рамках цієї методики пропонувалися твердження щодо їх відчуттів стосовно себе і свого життя. При цьому зауважувалося, що немає правильних та неправильних відповідей. Потрібно було обвести цифру, що відповідає найбільшою мірою ступеню їхньої згоди або незгоди з кожним твердженням на момент заповнення бланку. Окрім цього, було використано такі методи обробки даних (якісні – методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення для порівняння та інтерпретації отриманих даних із іншими дослідженнями у цьому напрямку, кількісні – методи статистичної обробки даних: описова статистика (групова медіана - M_e , середнє арифметичне - M ,

стандартне відхилення – σ); критерій Краскела-Уоллеса, критерій Фішера).

Емпіричне дослідження було організовано з метою вивчення динаміки психологічного благополуччя як передумови розвитку самостійності майбутнього фахівця. Дослідження проводилося впродовж 2012–2017 років. Вибірку дослідження склали 283 особи, переважно жіночої статі (86%), студенти столичних та регіональних закладів вищої освіти України, віком від 18 до 23 років (середній вік – 20,8 років).

Результати теоретичного дослідження

У рамках нашого дослідження ми виходимо з того, що розвиток самостійності майбутнього фахівця на якісному рівні передбачає урахування особливостей функціонування глибинних особистісних структур, які виступають внутрішньою рушійною силою та головною передумовою становлення самостійності як системної якості особистості.

Самостійність – це одна із властивостей особистості, яка характеризується багатьма факторами, серед яких: внутрішні та зовнішні фактори, об'єктивні та суб'єктивні. Як показав аналіз теоретичних підходів до вивчення самостійності майбутнього фахівця та досвід практичної діяльності зі студентами, сьогодні значна увага приділяється зовнішнім факторам, а саме формам, методам, технологіям організації самостійної навчально-пізнавальної діяльності. Водночас недостатньо уваги приділяється внутрішнім факторам, які визначають ставлення особистості до процесу діяльності, її результатів, умов здійснення, а також взаємозв'язкам з іншими людьми, які складаються в процесі діяльності.

Самостійність визначається як схильність до пошукової активності, базується на здатності до оцінки, вмінні регулювати власну поведінку і емоції, соціальної автономності, сміливості і здатності брати на себе відповідальність (Савенков, 2016).

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 (радість, щастя, задоволення тощо) чи негативних емоціях (наприклад, депресія).

Досліджуючи емоційну сферу самостійних студентів, Д. Цирінг відмічає, що вони є емоційно зрілими, реалістичними, спокійними, впевненими, не бояться складних ситуацій. Для самостійних студентів характерні життєрадісність, імпульсивність, захопленість, емоційна значимість соціальних контактів, готовність реагувати, проявляти почуття, експресивність, вміння витримувати емоційні навантаження тощо (Цирінг, 2008).

До групи найважливіших (у рамках нашого дослідження) можна також віднести і теорію самостійності і особистісної автономії Е. Дессі і Р. Раяна, що належить до найбільш розроблених. Самостійність у контексті цього підходу означає відчуття свободи як

щодо сил зовнішнього оточення, так і щодо сил всередині особистості. На думку авторів теорії, гіпотеза про існування внутрішньої потреби в самостійності «допомагає передбачити і пояснити розвиток поведінки від простої реактивності до інтегрованих цінностей; від гетерономії до автономії по відношенню до тих видів поведінки, які спочатку позбавлені внутрішньої мотивації» (Deci, Ryan, 1991).

У більш пізніх працях цих авторів на передній план виходить поняття автономії. Людину називають автономною, коли вона діє як суб'єкт, виходячи з глибинного відчуття себе. Кількісною мірою автономії є те, наскільки люди живуть у злагоді зі своїм істинним Я. Поняття автономії відноситься як до процесу особистісного розвитку, так і до його результату. Перше відбиває в ефект інтеграції, а друге – в інтеграції Я і самостійності поведінки. У свою чергу, автономна поведінка призводить до більшої асиміляції досвіду і підвищення зв'язності та структурованості Я.

Однією з найбільш розроблених і визнаних є теорія самостійності, запропонована Р. Харрі в рамках його відомого підходу до пояснення соціальної поведінки. Модель самостійного суб'єкта знаходиться в її центрі. «...Самостійним суб'єктом є той, хто має певну ступінь автономії...» (Harré, 1995).

Особистісна автономія є однією зі складових нового напрямку когнітивно-поведінкової психотерапії – схема-терапії – розробленої Джефрі Янгом. Зокрема у структурі виокремлено схеми, що належать до категорії порушення особистісної автономії і невизнання досягнень (Арнтц, Якоб, 2016).

У цій категорії першочергового значення набувають проблеми, пов'язані із підтриманням особистісної автономії і визнанням власних досягнень. Клієнти із цими схемами сприймають себе як залежних і незахищених і страждають від власної нерішучості. Вони бояться, що автономні рішення нанесуть шкоду стосункам зі значимими людьми і не очікують нічого окрім невдач у ситуаціях серйозного вибору; можуть відчувати страх у разі необхідності приймати доленосні рішення, вважаючи, що зміни нанесуть шкоду як їм самим, так і оточуючим. Ці схеми формуються шляхом запозичення соціальних моделей у батьківських фігур, які постійно попереджають у дитинстві про різного роду небезпеки. Подібним чином схема залежності/некомпетентності розвивається у дітей батьків, які не відчують впевненості у тому, що їх дитина володіє достатніми для її віку навиками, щоб справлятися з нормальними викликами розвитку. Однак, схеми із цієї категорії можуть виникати і при завищених вимогах до дитини, а також у випадках, коли дитині доводиться стати незалежною на ранніх етапах і без достатньої зовнішньої підтримки. Такі клієнти страждають від безпорадності і нездатності керувати своїм життям без допомоги інших людей. Тобто як надмірна вимогливість з боку батьків, яка перешкоджає розвитку відчуття спроможності і здорових механізмів

допінгу, так і недостатня вимогливість, коли батьки нічого не вимагають від дітей, не сприяють розвитку у дітей відчуття здорової автономії.

Особливо це стосується підліткового віку, коли батьки відмовляються послаблювати контроль над дітьми і продовжують допомагати їм у повсякденних справах, не покладаючи на них жодної відповідальності.

У людей, що страждають від цієї схеми, слабке відчуття власної ідентичності. Вони не можуть сформулювати власної думки без участі значимої для них людини. У крайніх випадках вони взагалі не відчують себе окремою особистістю. Їх ще називають людьми зі «схемою злиття». Хоча відносини злиття можуть і не сприйматися ними як негативні. Однак порушення автономії і соціального функціонування можуть призводити до хронічної фрустрації їхніх партнерів та близького оточення (Арнтц, Якоб, 2016).

Автономія, згідно з Р. Харрі, передбачає можливість дистанціювання як від впливів оточення, так і від тих принципів, на яких ґрунтувалася поведінка до справжнього моменту. Повноправний самостійний суб'єкт здатний переключатися з одних детермінант поведінки на інші, робити вибір між однаково привабливими альтернативами, протистояти спокусам і відволікаючим факторам і змінювати керівні принципи поведінки. «Людина є досконалим самостійним суб'єктом по відношенню до певної категорії дій, якщо і тенденція діяти, і тенденція утримуватися від дії в її керівництві» (Harré, 1995).

Найбільш глибинним проявом самостійності є два види «самоінтервенції»: 1) увага і контроль над впливами (в тому числі власними мотивами і почуттями, які зазвичай керують нашими діями, оминаючи свідомий контроль), 2) зміна свого способу життя, своєї ідентичності. Логічно в якості передумов самостійності виділяються дві умови: по-перше, здатність репрезентувати більш широкий спектр можливих майбутніх дій, ніж ті, які можуть бути реалізовані, і, по-друге, здатність здійснити будь-який обраний їх варіант, а також перервати будь-яку розпочату дію. Реальні люди різняться за ступенем їх відповідної ідеальної моделі, а також за способами породження дії.

Теорія самоефективності А. Бандури описує самостійність людини як вплив на себе самого, результатом якого є обумовленість поведінки не тільки зовнішніми чинниками, а й внутрішніми детермінантами (Бандура, 2000).

На думку автора соціально-когнітивної теорії особистості і регуляції поведінки А. Бандури, немає більш істотного механізму самостійності, ніж переконання у власній ефективності. «Сприйняття самоефективності self-efficacy – це переконання у власних здібностях організувати і здійснити дії, що вимагаються для того, щоб зробити дані результати». Якщо люди невпевнені, що своїми діями вони можуть зробити бажані ефекти, у них мало рішучості діяти.

Основою людської самостійності, за А. Бандурою, є вплив на себе, який можливий завдяки двоїстій природі Я - одночасно як суб'єкт та об'єкт, - і причинно це впливає на поведінку так само, як і зовнішні її причини. «Люди чинять деякий вплив на те, що вони роблять, через альтернативи, які вони беруть до уваги, через прогнозування і оцінку та результати, які ними уявляються, включаючи їх власні самооцінкові реакції, і через оцінку ними своїх здібностей виконати намічене».

Одним із основних проявів самостійності є здатність людей діяти не так, як це диктують сили зовнішнього оточення, а в ситуаціях примусу – опиратися йому. Саме завдяки *здатності впливу на самих себе* люди є якоюсь мірою архітекторами власної долі. Загальна формула А. Бандури зводиться до того, що «людська поведінка детермінована, але детермінована частково самим індивідом, а не лише середовищними факторами».

Таким чином, з одного боку, самоефективність є універсальним *мотиваційним механізмом*, що діє практично в усіх сферах життєдіяльності, з іншого – зміст переконань самоефективності специфічний для різних сфер.

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.

На думку А. К. Осницького, основна причина невпевненості, відсутності прагнення до вирішення завдань полягає в недостатній сформованості усвідомленої психічної регуляції. Навпаки, ці механізми – добре сформовані – стають тим засобом, які допомагають особистості долати труднощі (Осницький, 1996).

Таким чином, поняття самостійності зводиться А. К. Осницьким до саморегуляції і суб'єктності. Поняття самостійності і саморегуляції неоднократно використовуються ним як синонімічні, а вивчення діяльносної та особистісної самостійності пропонується проводити через якісно нову властивість – суб'єктності. На думку вченого, саме з розвитком суб'єктності людина знаходить деяку незалежність від впливу обумовлених природою особистісних якостей і від впливу соціального тиску (Осницький, 1996).

Як бачимо, більшість авторів розглядають психологічне благополуччя та особистісну самостійність на основі вивчення проблем позитивного психологічного функціонування особистості. У науковій літературі поряд із поняттям психологічного благополуччя використовуються такі концепти як самостійність, психологічне, емоційне та загальне благополуччя, якість

життя, задоволеність життям, емоційний комфорт, соціальне самопочуття тощо. Це відображає, з одного боку, значний інтерес до цієї теми дослідження, а з іншого – різноманітність підходів до її вивчення, а також прикладні перспективи у цих напрямках дослідження.

Психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне явище, переживання, яке безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія цього переживання. Під час розробки поняття психологічного благополуччя увага акцентується на суб'єктивному оцінюванні людиною себе і власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості. Найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя (Ріфф, 2011).

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

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. Його 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 контексті вивчення феномена особистісної самостійності найбільш ресурсною для нас є концепція психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф, оскільки вона містить основні шкали, які виступають глибинною передумовою розвитку самостійності як системної якості. Серед них найважливішою в рамках нашого дослідження є шкала автономії, яка виступає одним із ключових механізмів забезпечення високого рівня розвитку самостійності майбутнього фахівця. Водночас слід зауважити, що усі показники психологічного благополуччя як у теоретичному, так і у прикладному аспектах виступають передумовою для розвитку такої особистісної якості як самостійність.

Результати емпіричного дослідження

Для емпіричного аналізу особистісного аспекту самостійності було використано субшкалу «Автономія» опитувальника К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ), адаптованого до вітчизняних реалій С. Карскановою, (Карсканова, Ріфф, 2011). У таблиці 1 представлено описову статистику результатів діагностики за ШБП.

Серед шести факторів психологічного благополуччя, що вимірюються ШПБ, найвищі показники (за М) мають фактори «Особистісне зростання» і «Цілі у житті», а найнижчі – «Управління середовищем» і «Автономія». Тобто найбільше сприяють психологічному благополуччю студентів відчуття безперервного саморозвитку, відстежування власного особистісного

зростання і самовдосконалення з перебігом часу, реалізація свого потенціалу, відкритість новому досвіду, а також наявність цілей і переживання осмисленості життя, присутність переконань, що додають цілей життю. Відчуття впевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють осо-

бистісним потребам і цінностям (компетентність, управління середовищем) і незалежність, здатність протистояти соціальному тиску, можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів (автономність) чинять порівняно менший вплив.

Таблиця 1.

Описова статистика результатів діагностики студентів за «Шкалою психологічного благополуччя» (ШПБ) К. Ріфф

	Me	M	σ
Особистісне зростання	62,33	60,70	12,90
Цілі у житті	59,00	59,08	11,41
Позитивні стосунки	58,30	57,13	11,97
Самоприйняття	55,66	55,84	10,98
Управління середовищем	53,92	53,95	10,58
Автономія	53,40	53,44	10,86

Примітка: описова статистика (групова медіана - Me, середнє арифметичне - M, стандартне відхилення - σ)

З усіх чинників психологічного благополуччя лише «Автономія» (див. таблицю 2) має виразну віко-

ву динаміку. При переході від третього до п'ятого курсу значимо зменшуються її показники ($p \leq 0,01$).

Таблиця 2.

Результати діагностики студентів за «Шкалою психологічного благополуччя» (ШПБ) К. Ріфф і курс навчання

	Групова медіана			Критерій Краскела-Уоллеса		
	КУРС			χ^2	Df	p
	1	3	5			
Особистісне зростання	63,33	61,50	62,80	1,120	2	0,571
Цілі у житті	59,75	56,66	59,50	3,464	2	0,177
Позитивні стосунки	53,50	61,00	58,16	3,842	2	0,146
Самоприйняття	56,00	57,00	54,50	0,256	2	0,880
Управління середовищем	52,66	54,80	54,16	0,598	2	0,742
Автономія	56,71	55,50	50,14	8,847	2	0,012

Кількість студентів із низьким рівнем вияву «Автономії» збільшується із курсом навчання; кількість тих, хто має середні показники – коливається (53% -

66%), а кількість високоавтономних – статистично значимо не змінюється (вказані відмінності за критерієм F^* Фішера).

Таблиця 3.

Рівень вияву «Автономії» і курс навчання

	Рівень автономії (% студентів)		
	Низький	Середній	Високий
1 курс	18,2	63,6	18,2
3 курс	26,8	53,7	19,5
5 курс	30,2	63,5	6,3
Всього	25,7	60,8	13,5

Таким чином, серед факторів психологічного благополуччя найвищі показники мають фактори «Особистісне зростання» і «Цілі у житті», а найнижчі – «Управління середовищем» і «Автономія». «Автономія» при переході студентів від третього до п'ятого

курсу значимо зменшується. Кількість високоавтономних студентів протягом навчання статистично значимо не змінюється. Ми пояснюємо це тим, що ці показники закладаються у ранньому віці та поступово розвиваються на усіх попередніх вікових етапах, осо-

бливо яскраво проявляються зовні у підлітково-юнацькому віці. А в повсякденному житті, без навичок самопізнання та наявного досвіду рефлексії можуть і не ідентифікуватися, а впливати лише у кризових умовах чи ситуаціях невдач. Саме тому у процесі навчання у ВНЗ потрібно впроваджувати спеціальні курси з розвитку самостійності майбутнього фахівця, в процесі вивчення яких особливу увагу приділяти психологічному благополуччю та вивченню особистої історії розвитку автономної поведінки майбутнього фахівця. Саме такі спецкурси забезпечать успіх різних видів та технологій самостійної роботи для студентів, оскільки це дасть змогу задіяти особистісний компонент, який сприятиме розвитку усіх інших компонентів підготовки майбутніх фахівців до здійснення професійної діяльності: теоретично-го, операційного, технологічного тощо.

Обговорення

Порівнюємо отримані результати із іншими дослідженнями психологічного благополуччя майбутніх фахівців. Так, у роботі А.С. Харченко та Н.О. Гончарової, які вивчали психологічне благополуччя майбутніх педагогів та вихователів різних курсів і форм навчання, було виявлено 35,5% досліджуваних із високим рівнем автономії (Харченко, Гончарова, 2017), у той час як за нашими даними максимально високий рівень автономії – 19,5% – характерний для третьокурсників, яких на п'ятому курсі стає ще менше – 6,3%. Ми можемо це пояснити, з одного боку, різними спеціальностями, що досліджувалися. Так, зазначені вище вчені вивчали рівень психологічного благополуччя спеціальностей «музичне мистецтво», «образотворче мистецтво», «хореографія», які за своєю специфікою є більш «індивідуалістичними» у порівнянні з тими, які ми вивчали – природничі спеціальності (біологія, географія, хімія, екологія, фізика) та гуманітарні (іноземна мова, психологія, фахівці соціальної сфери). З іншого боку, ми можемо пояснити це ще й тим, що у студентів-першокурсників може бути дещо завищений рівень оцінювання своєї автономності, оскільки більшість із них почали жити окремо від батьків, і їм здається, що сам цей факт робить їх більш автономними та незалежними. Водночас, вивчаючи різні навчальні дисципліни (передусім психолого-педагогічного циклу – тренінгові заняття з самопізнання та ін.) студенти пізнають себе та свої можливості у різних видах діяльності та врешті-решт переконаються, що у деяких сферах вони зовсім мало виявляють автономність, помічають свою залежність від інших та потребують систематичної підтримки як з боку батьків, так і викладачів. Вони не можуть самостійно впоратися із певними труднощами, приймати важливі життєві рішення (і на п'ятому курсі вони також зізнаються про це під час тренінгових занять, відмічаючи, що хотіли б пройти спеціальні тренінги з метою навчитися приймати самостійно важливі для себе рішення). Тобто пройшовши шлях від початко-

вих до старших курсів, вони стають більш усвідомленими, самокритичними та реалістичними.

Наші дані узгоджуються із результатами, отриманими Є. С. Єрмолаєвою. Із усієї вибірки рівень психологічного благополуччя виявився у таких співвідношеннях: 16% учасників продемонстрували низький рівень, 71% - середній, 13% - високий рівень (Єрмолаєва, 2017). Також у цьому дослідженні (як і у нашому) показано зниження рівня психологічного благополуччя на п'ятому курсі. Ми пояснюємо це, поперше, подібністю контингенту досліджуваних спеціальностей (психологи, фахівці соціальної сфери), подруге, переоцінкою на п'ятому курсі власних здібностей (після проходження різного роду практик та уже наявного досвіду професійної діяльності) щодо реальних можливостей професійної самореалізації. Тут знову (як і на початкових курсах) актуальними стають питання впевненості у собі, а також у своїх ресурсах щодо подолання труднощів, пов'язаних із суперечностями політичного та економічного характеру на сучасному ринку праці.

Висновки

Отримані результати теоретичного вивчення та емпіричного дослідження психологічного благополуччя майбутніх фахівців дають змогу дійти деяких висновків.

1. За результатами теоретичного аналізу концепцій психологічного благополуччя було з'ясовано, що найважливішими показниками психологічного благополуччя, які виступають передумовою для розвитку особистісної самостійності як системної якості, є такі: *автономія*, яка передбачає можливість дистанціювання як від впливів зовнішнього оточення, так і від окремих аспектів минулого досвіду. Автономною є особистість, яка діє як суб'єкт, виходячи з глибинного відчуття себе та живе у злагоді зі своїм істинним Я; *наявність чітких цілей* та ресурси і умови їх реалізації; *позитивні міжособистісні стосунки* та емоційний комфорт, визнання своїх досягнень та здатність до автономних рішень у ситуаціях вибору.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що «Автономія» при переході студентів від третього до п'ятого курсу значимо зменшується. Кількість високоавтономних студентів протягом навчання статистично значимо не змінюється. Серед факторів психологічного благополуччя найвищі показники мають фактори «Особистісне зростання» і «Цілі у житті», а найнижчі – «Управління середовищем» і «Автономія». Автономія та здатність керувати середовищем є глибинними особистісними утвореннями, передумови яких закладаються у ранньому дитячому віці під впливом значимих відносин.

Отримані дані засвідчують необхідність розробки спецкурсу «Психологія розвитку самостійності майбутнього фахівця», який забезпечить позитивну динаміку автономності студентів у процесі навчання у закладі вищої освіти. У процесі розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця необхідно врахо-

увати рівень психологічного благополуччя, зокрема досвід становлення автономної поведінки на попередніх вікових етапах, досвід звичної повсякденної активності, а також умови та досвід міжособистісної взає-

модії, які визначають спроможність не лише керувати середовищем, а й самостійно вибудовувати власну траєкторію професійного та життєвого шляху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арнтц А. Якоб Г. Практическое руководство по схематерапии. Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах // А. Арнтц Г. Якоб / Перевод с англ. Е. Плотниковой; под. научной редакцией А.В. Черникова – М.: Научный мир, 2016. – 320 с.

2. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.

3. Єрмолаєва Є.С. Параметри психологічного благополуччя студентів / Є.С. Єрмолаєва // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. – Випуск 4. – Том 2. – 2017. – С. 36 – 40.

4. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С. В. Карсканова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 1. – С. 1–10.

5. Осницкий, А. К. Психология самостоятельности: Методы исслед. и диагностики / А. К. Осницкий. / Под ред. М. К. Кабардова. – М.: Нальчик: ЭльФа, 1996. — 125 с.

6. Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації / Авт.: В.М. Захарченко, В.І. Луговий, Ю.М. Рашкевич, Ж.В. Таланова / За ред. В.Г. Кремени. – К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. – 120 с.

7. Савенков А. И. Психология детской одаренности : учебник для бакалаврата и магистратуры /

А. И. Савенков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 440 с.

8. Циринг, Д. А. Самостоятельность и беспомощность у студентов высших учебных заведений / Д. А. Циринг // Высш. образование сегодня. – 2008. – № 6. – С. 48 – 50.

9. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості / А. С. Харченко Н. О. Гончарова // Психологія і особистість. – 2017. – №2 (12). – С. 186 – 194.

10. Deci E. L. A motivational approach to self : Integration in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // Nebraska Symposium on Motivation : Vol. 38. Perspectives on motivation / [ed. R. Dienstbier]. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. –P. 237 – 288. 24.

11. Harré R. The ethogenic approach: Theory and practice. / R. Harré — In: L. Berkowitz (ed.) Advances in experimental social psychology. L.: Academic Press, 1977, v. 10, p. 284—314 Science. – 1995. – 4. – P. 99-104.

12. Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R. The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation // Journal of Happiness Studies. Vol. 9. № 1. – P. 41-79.

REFERENCES

1. Arntts, A. Iakob, G. (2016). *Prakticheskoe rukovodstvo po skhematerapii. Metody raboty s disfunktsionalnymi rezhimami pri lichnostnykh rasstroistvakh* [A practical guide to schematherapy. Methods of working with dysfunctional regimes in personality disorders]. Moscow.: Nauchnyi mir [in Russian].

2. Bandura A. (2000). *Teoriia sotsialnogo naucheniia* [The theory of social learning]. Saint Petersburg: Evraziia [in Russian].

3. Ermolaeva E.S. (2017). *Parametri psikhologichnogo blagopoluchchia studentiv* [Parameters of psychologic well-being of students]. Kherson. Khersonskii derzhavnii universitet [in Ukrainian].

4. Karskanova S. V., K. Riff (2011). *Opituvalnykh «Shkaly psikhologichnogo blagopoluchchia»: protses ta rezultati adaptatsii* [Scale of Psychological Well-being by K. Riff: the process and results of adaptation]. Kiiv: Praktichna psikhologiiia ta sotsialna robota [in Ukrainian].

5. Osnitkii, A. K. (1996). *Psikhologiiia samostoiatelnosti: Metody issled. i diagnostiki*

[Psychology of independence: research methods and diagnostics]. Moscow.: Nalchik: ElFa, [in Russian].

6. Zakharchenko, V.M., Lugovii, V.I., Rashkevich, Iu.M., Talanova, Zh.V., Kremin, V.G. (2014). *Rozroblennia osvitynkh program. Metodichni rekomendatsii* [Development of educational programs. Guidelines]. Kyiv: DP «NVTs «Prioriteti» [in Ukrainian].

7. Savenkov A. I. (2016). *Psikhologiiia detskoi odarennosti: uchebnykh dlia bakalavrata i magistratury* [Psychology of children's talent: a textbook for undergraduate and postgraduate students]. Moscow: Izdatelstvo Iurait [in Russian].

8. Tsiring. D. A. (2008). *Samostoiatelnost i bespomoshchnost u studentov vysshikh uchebnykh zavedenii* [Independence and helplessness of students of higher educational institutions]. *Vyssh. obrazovanie segodnia – Higher education today*, 6, 48-50 [in Russian].

9. Kharchenko A. S. Goncharova N. O. (2017). *Osoblyvosti psikhologichnogo blagopoluchchia studentiv z riznym typtom spriamovanosti* [Features of psychological well-being of students with different types

of orientation]. *Psikhologiya i osobistist – Psychology and personality*, 2, 12, 186-194 [in Ukrainian].

10. Deci, E. L. (1991). A motivational approach to self : Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation*. R. Dienstbier (Ed.). Lincoln : University of Nebraska Press [in English].

11. Harré, R. (1977). The ethogenic approach: Theory and practice. In: L. Berkowitz (ed.) *Advances in*

experimental social psychology, 4, 99-104. London: Academic Press [in English].

12. Waterman, A.S., Schwartz, S.J., Conti, R. The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-79 [in English].

Mariia Pavliuk,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,
Department of Psychology,*

Olena Shopsha,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,
head of the Department of Psychology,*

Tetiana Tkachuk,

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,
Department of Psychology,*

*Interregional Academy of Personnel Management,
2, Frometivska Str., Kyiv, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A PRECONDITION OF FUTURE SPECIALIST'S PERSONAL AUTONOMY DEVELOPMENT

The relevance of the study is explained by the fact that in modern higher education the issue of personal autonomy of students is of special importance as it determines the amount and quality of the knowledge gained and the level of competence. The paper aims to assess the level of psychological well-being, depending on the year of study in an institution of higher education that is a necessary prerequisite for the development of personal autonomy of future specialists. There have been distinguished the main factors and components related to psychological mechanisms that determine the level of future specialist's personal autonomy, including management of the environment and the nature of relationships. An empirical study was conducted using K. Ryff's Scale of Psychological Well-being in the adaptation of S. Karskanova. The results of the research have shown that among the factors of psychological well-being only "autonomy" has distinct age dynamics, reducing depending on the duration of study. The number of students with the low level of "autonomy" increases depending on the year of study, the number of those with the average level – ranges, and the number of the respondents with the high level remains statistically unchanged. Among the factors of psychological well-being, "personal growth" and "objectives of life" have the highest rates, and "management of environment" and "autonomy" have the lowest ones. As a result of the research the need for the development of a special course "Psychology of Future Specialist's Personal Autonomy" has been proved. The course is going to take into account the results of the carried out empirical research, including experience of subjective activity, interpersonal interaction experience of a future specialist as well as the conditions of modern educational environment, which is planned to be covered in the further research study.

Keywords: psychological well-being, independence, personality, future specialists, autonomy, positive relations with others.

Sumbitted on December, 20, 2017

Reviewed by Doctor of Psychology, assos. prof. V. Voloshyna