

Секція 2. Теорія і методика навчання  
**Володарська Н.Д.**, кандидат психологічних наук,  
Старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник  
*Інституту психологічних наук імені Г.С.Костюка*  
*мКиїв, Україна*

## **РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ВНЗ**

Актуальність розвитку психологічного благополуччя особистості у вищих навчальних закладах посилюється сучасним кризовим станом суспільства. Студентам важко збалансовувати власні позитивні і негативні переживання в процесі навчання у вишах, рефлексувати прояви емоцій іншими студентами. Баланс позитивних і негативних переживань в стосунках з іншими стає основою відчуття психологічного благополуччя особистості. Метою дослідження було – визначення умов та перепон у розвитку психологічного благополуччя студентів.

Проводячи вправи, які спрямовані на розвиток психологічного благополуччя, були виявлені труднощі. Нами застосовувалися структуровані вправи „Я беру відповідальність”. Студентам (80 студентів університету «Святого Данила», м. Івано-Франківськ, 2019 р.) пропонувалось до кожного висловлювання додавати „...і я беру відповідальність за це”. Наприклад, „Я усвідомлюю, що безвідповідально ставлюсь до виконання своїх обов’язків, що призводить до непорозуміння з іншими”, „Моя тривога, марна пересторога стає перепоною у діалозі з ними. Я беру відповідальність за це”. Цей метод формує новий життєвий досвід у учасників - навик усвідомлювати відповідальність за їх власні внутрішні конфліктуючі сили, активізує внутрішній діалог. Те, що було невіддільним змінам, стає можливим змінюватись, хоча б у ставленні особистості до нього. Учасники говорили про свої біди не в минулому часі, а як проблеми своїх вражень, почуттів, ставлень до того, що відбувається з ними сьогодні. Члени групи в момент усвідомлення власної причетності до того, що з ними відбувається, набували новий досвід вирішення певних проблем взаємодії з іншими. Спостерігались тенденції уникати відповідальність і перекладати її

на ведучого групи. Виникала інтенція уникнення ізоляції, яка породжувалась в результаті перенесення учасником на себе відповідальності за власні прояви в групі. Це, в першу чергу, вміння спілкуватися, розуміти почуття іншого. Ці навички детермінують процес привласнення своїх почуттів, розуміння себе. Учасники стикаються з власною агресією, злістю, навчаються розпізнавати їх і проявляти в стосунках з іншими, що детермінує формування ціннісно-сислової сфери. Ведучому групи важливо утримувати нейтральність позиції, щоб протистояти директивності під час проведення групи, перенесення відповідальності за прояви учасників на самих учасників. Ключовими моментами є робота з границями особистості, труднощі утримання сетінгу. Особлива увага приділяється усвідомленню власних потреб, можливості вибору, здатності брати відповідальність за прояви своїх переживань.

*Метою* тренінгових занять було налаштування особистості на розвиток емоційної компетенції, яка є основою у розвитку психологічного благополуччя. Емоційна сфера наділена психосоматичними, психоментальними, соціокультурними й духовно-трансцендентними інтенціями та здатностями. Труднощі - у враховуванні різнотипності структури психічних інтенціональностей, проявів інтерсуб'єктних взаємодій (моральних принципів, стилів життя, типів з характеру та ін.). Обговорення саме цих складових особистості учасниками групи дає можливість усвідомлення власних границь учасника і вміння не порушувати границі інших. У взаємодії з іншими набувається досвід відстоювання своїх власних границь, вміння сказати „Ні”, відмовляти у разі неспівпадання власних бажань і чужих. Обговорення відмовок, причин не робити власний вибір, відкладати певні справи, активізує усвідомлення слабких сторін, які опосередковують втечу від відповідальності. В процесі усвідомлення життєвих стереотипів учасниками групи відбувається побудова нового досвіду, нових смислів, нових стратегій у взаємодії особистості з соціальним оточенням.

Усвідомлення каузальності виникнення перепон у комунікаціях надає знання змін в розумінні емоційної сфери іншого, що проторює шлях до

прийняття нової системи взаємодії. Зміна стратегій комунікацій активізують процес змін ставлення до себе, власних переживань. Набагато легше знайти виправдання своїм вчинкам, що провокують емоційні зриви у інших людей, бажання уникати суперечки, що породжує певні переваги у стосунках з ними. Групова робота спрямовується на усвідомлення цих переваг (перекладання відповідальності за власні помилки на іншого, проголошення причиною усіх негараздів в своїй роботі недоліки у інших людей, їх неспроможність до прийняття рішення).

Були визначені труднощі проведення вправ в групах студентів: повернення учасників в те, що відбувається з ними в даний момент; звертати увагу на власні відчуття, думки, переживання учасників; звернення учасників до минулих подій, життєвих ситуацій невирішених проблем спілкування. Це унеможлиблює усвідомлення актуальності того, що відбувається з особистістю „зараз” і „тепер”. Учасникам пропонується вправа на актуалізацію відчуття того, що відбувається з ними в даний момент: „спробуйте на протязі декількох хвилин будувати фрази, що відображають те, що ви в даний момент усвідомлюєте, відчуваєте. Починайте кожне речення словами „зараз”, „в даний момент”, „тепер”. Це допомагає актуалізувати власні потреби, бажання, виокремити певні цілі теперішнього часу, більш адекватно реагувати на нові стратегії комунікації. Учасники групи починають знаходити нові бажання „піти на пляж, погрітися на сонечку”, приділити увагу собі. За таких умов відбувається зустріч з самим собою. Оцінювання що найкраще для мене в дану хвилину, пошук „найкращості” ускладнює вибір комунікативних стратегій. Нарцистичне уявлення про саме найкраще призводить до неможливості розвитку емоційного інтелекту. Коли учасники відкидають різні варіанти виходу з складних комунікативних ситуацій, то унеможлиблюється сам вибір. Постійно ідеалізується образ бажаного («Я не хочу, щоб так було...») і відкидаються пропоновані варіанти взаємодії. Вибір одного чогось, що бажане сьогодні в стосунках, завжди пов'язано з відмовою від іншого (вторинної

вигоди: „матеріальної підтримки іншою людиною”, „залежності від її допомоги у вирішенні різних побутових проблем” і т. ін.).

Були визначені труднощі у розумінні переживань іншого. Важко переживати емоції, що супроводжують самотність, відстороненість від улюблених справ, сум по минулим подіям, витримувати важкість розлуки. В таких станах важко знаходитись, витримувати їх. В групі зв'являється можливість знаходити власний комфорт в стосунках, виявляти свої потреби, відшукати нові способи взаємодії, формуючи дистанцію, час, нові життєві смисли, цінності, спланувати нові цілі і стратегії їх досягнення. Якщо учасник постійно відкидає власне актуальне бажання, не задовольняє власну потребу, а перебуває у постійному контролі задовольняти потреби інших, то відбувається певна підміна. Це підміна того, що хочеться самому. Якщо насправді визнати особистості самій не вдається, то задовольняється те, що звично і що імпліцитно маскує важливе, бажане, і недоотримане.

***Вправи на контроль власних переживань.*** Завдання – відповідати на запитання: «Як контролюєте прояви почуття радості, задоволення, страху, провини, образи, суму, злості, інтересу. Як ви втішаєте себе у невирішених проблемах сьогодення? У чому ваша надія на «кращі часи», обставини? Що є виправданням вашої бездіяльності в кризових ситуаціях?». Студенти найчастіше звинувачують обставини з минулого, які висуваються як перепони сьогодення („батьки заважали, постійно втручаються у мої справи, а коли дійсно потрібна їх підтримка, то вони нічого не можуть вирішити” і т. інше). Відкладання вирішення проблем пояснюється як засіб виправдатися перед собою у неспроможності до самостійного прийняття рішень.

Актуалізація своїх почуттів відносно тієї чи іншої форми прояву своїх переживань, призводить до розуміння причин повтору стереотипів поведінки, небажання щось змінювати. Наприклад, описуючи свою кімнату, свій щоденний розклад, учасники відмічають свої почуття, ставлення, думки з приводу реорганізації певних стереотипів поведінки. Це дозволяє їм усвідомити те, що відбувається навколо особистості і як контролювати прояви власних

переживань. Усвідомлення того, що контроль власних переживань дає поштовх до змін в комунікаціях з іншими зменшує кількість конфліктів, безплідне фантазування особистості на тему „щось або хтось вирішить проблему”, звинувачення всіх у своїх проблемах. В тій мірі, в якій відчуття дійсності у особистості віддаляється від проблем її повсякденності, на стільки їй важко адаптуватися в цій реальності. Найчастіше це викликає почуття самотності, стомленості „від життя”, „від постійного невезіння”, роздратованості та прояв агресії „вперше подивитися на незавершені справи, навести порядок у своєму житті».

Висновки. Проведення таких обговорень в групі допомагає студентам подивитися на себе „як у дзеркалі”, почути ставлення інших до своїх проблем. Зацікавленість інших до історії стає підтримкою для особистості, якій важко розповісти про свою біль, жахи або інші почуття. Врахування побажань учасників групи формує самоповагу і увагу до особистості іншого, вміння слухати, приймати несхожість іншого, в його думках, ставлення, почуттів. Це допомагає особистості усвідомити те що з нею відбувається, усвідомити власні „незавершені” або „не проявлені” почуття, а також усвідомлення студентами можливості альтернативних позицій щодо вирішення проблем. Ця технологія дозволяє обговорити складні питання, зрозуміти переживання іншої людини, що врівноважує власні переживання, розвивати навички активного слухання, рефлексії. Це стає умовами розвитку психологічного благополуччя особистості.

#### Література:

1. Volodars'ka N.D. Pochuttya blahopoluchchya u konteksti psykhohiyyi tsinnostey osobystosti . Zb. Instytutu psykhohiyyi imeni H.S.Kostyuka NAPN Ukrainy «Aktual'ni problemy psykhohiyyi: Psykhohiyya obdarovanosti» Tom VI: Psykhohiyya obdarovanosti. –Vypusk 15. – Kyuyiv-Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im.I.Franka, 2019. –S.145-155.
2. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. Минск : ООО «Попурри», 2005. 672 с.
3. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия людей. *Мир психологии*, 2, М.:, 2012. С.143-148.