

ідентифікації з дорослим, засвоєння культурної спадщини, спостереження за поведінкою інших людей, програвання в уяві комунікативних ситуацій тощо. Сучасний стан суспільних процесів дозволяє констатувати той факт, що природне формування комунікативної компетентності не відповідає вимогам соціальної дійсності. Цю проблему дозволяє вирішити лише цілеспрямоване формування комунікативної компетентності в процесі соціально - психологічного тренінгу.

Перспективи наших подальших досліджень будуть спрямовані на розробку ефективних психотехнологій, орієнтованих на розвиток структурних компонентів комунікативної компетенції особистості підліткового віку.

### Література

1. *Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці; базові симптомокомплекси (монографія) / Валерій Поліщук. – Суми, 2012. – 237с.*
2. *Жуков Ю.М. Тренинг как метод совершенствования коммуникативной компетенции. Ленинград, - 1989. – 197с.*
3. *Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. – Киров, 1991. – 215с.*
4. *Емельянов Ю.Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетенции. - Ленинград, 1990. – 78 с.*
5. *Леонтьев А.А. Теория речевой деятельности. М.: «Высшая школа», 1971. – 257 с.*
6. *Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. – М., Изд-во МГУ, 1989.- 156 с.*
7. *Цукерман Г.А. Виды общения в обучении. - Томск, Пеленг, - 1993. – 176с.*

Відомості про авторів:

**Бікус Оксана Олександрівна** – студентка кафедри теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

**Волошина Валентина Віталіївна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій НПУ імені М. П. Драгоманова.

УДК 159.9+316.6

© А. В. Ю. А. Алексєєва, 2015 р.

А. В. Белоножко (г. Одесса)

### ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ И ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*У статті розглядаються структурні компоненти і особистісні детермінанти психологічного здоров'я. Представлені основні підходи до трактування поняття «здоров'я» і «психологічне здоров'я». Показано, що психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства, що є передумовою орієнтації особистості на виконання свого життєвого завдання. Психологічне здоров'я передбачає стресостійкість, гармонію і духовність, це стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя.*

**Ключові слова:** здоров'я, психологічне здоров'я, мотивуючі і стабілізуючі детермінанти психологічного здоров'я, особистісні якості, індивідуальна лінія особистісного саморозвитку.

*В статье рассматриваются структурные компоненты и личностные детерминанты психологического здоровья. Представлены основные подходы к трактовке понятия «здоровье» и «психологическое здоровье». Показано, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, что является предпосылкой ориентации личности на выполнение своего жизненного задания. Психологическое здоровье предполагает стрессоустойчивость, гармонию и духовность, это состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни.*

**Ключевые слова:** *здоровье, психологическое здоровье, мотивирующие и стабилизирующие детерминанты психологического здоровья, личностные качества, индивидуальная линия личностного саморазвития.*

*The article deals with structural components and personal determinants of mental health. The main approaches to the interpretation of the concept of "health" and "mental health". It is shown that psychological health is a dynamic set of mental properties of the person providing harmony between the needs of the individual and society, which are a prerequisite for the orientation of the individual to perform their vital tasks. Psychological health implies stress tolerance, harmony and spirituality, a condition characterized by the process and the result of the normal development of subjective reality within the individual life.*

**Keywords:** *health, psychological health, motivating and stabilizing determinants of mental health, personality, individual line of personal self-development.*

**Постановка проблемы.** В связи с повышением темпа жизни, скорости изменения социально-экономических условий, а также ростом эмоциональных, информационных нагрузок и требований к психическим ресурсам человека, остро встает проблема адаптации к условиям личностно-средового взаимодействия, профилактики стресса и поддержания необходимого для успешной деятельности уровня психического и физического здоровья. В современной науке понятие «здоровье» не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава. Здоровье — это сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: телесное существование, душевная жизнь и духовное бытие. Соответственно, возможна оценка соматического, психического и личностного (психологического) здоровья человека.

В настоящее время активно развивается психология здоровья как самостоятельное психологическое направление. Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Человек в современных психологических исследованиях рассматривается как сложная разноуровневая система (биологический, психологический, социальный уровни), поэтому в психологии здоровье должно быть изучено на основе комплексного подхода [1, 4].

Несмотря на многочисленные теоретические и практические разработки категории здоровья, ее статус на сегодняшний день весьма неоднозначен. Многомерность этого явления и разноплановость подходов к его изучению до сих пор не позволяют дать его всеобъемлющего определения, выделить достаточный, и в то же время минимальный набор его составляющих, разработать валидные и надежные критерии оценки уровня психического здоровья. Содержание этого понятия в значительной мере зависит от исторической эпохи, социально-экономической структуры общества, национальности и социального происхождения индивида, морали и многих других факторов [1, 2, 4]. Несмотря на разнообразие исследований, остаются неразрешенными вопросы описания компонентов психологического здоровья и выделения структурообразующих элементов, анализ функциональной стороны психологического здоровья, исследования

изменчивости психологического здоровья, подвижности его структуры в условиях психосоциального стресса.

Сложная многоуровневая система организации жизнедеятельности человека обеспечивает широкие возможности для приспособления к изменяющимся условиям. Способность к адаптации является неотъемлемой характеристикой человека и отражает гибкость и относительную устойчивость биопсихосоциальной системы. Однако стресс, особенно длительно существующий, может привести к постепенному истощению адаптационных ресурсов личности и, как следствие, к нарушению психической адаптации, к срыву функциональных систем жизнедеятельности и развитию расстройств в психической и соматической сфере различной степени выраженности [3, 9, 10].

Потенциал преодоления стрессогенных событий отражается в выборе успешных или неуспешных приспособительных стратегий поведения, а уровень развития и репертуар адаптационных механизмов имеют огромное значение как для уровня функционирования человека, так и для сохранения его психического благополучия.

**Анализ актуальных исследований и публикаций.** Несмотря на мнимую простоту обыденного понимания понятия «здоровье», в нем отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека [1, 4]. Длительное время проблема здоровья почти не рассматривалась психологической наукой. Только во второй половине прошлого века, главным образом в рамках гуманистической и трансперсональной психологии, усилия крупнейших ученых (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) были консолидированы для изучения основ полноценного функционирования психики, и началась систематизированная разработка психологических концепций здоровья. Затем в общем своде психологических дисциплин выделилась так называемая Health psychology (психология здоровья) - научно-практическое направление, призванное исследовать социокультурные и социально-психологические проблемы здоровья [1, 2].

В гуманистической психологии, в частности, в работах А. Маслоу, психологическое здоровье рассматривается, с одной стороны, как реализация того, что заложено в человеке от природы, с другой стороны, стремление к гуманистическим ценностям. По мнению этого ученого, большинство людей изначально, биологически нацелены на сохранение здоровья, а не на болезнь, страдания или смерть. А. Маслоу на основе теории мотивации личности вывел образ самоактуализированного, психологически здорового человека.

Появляются работы по созданию психологических моделей здоровой личности: Г. Олпорт составил образ психологически зрелой личности; К. Роджерс, настаивая на том, что человек наделен врожденным, естественным стремлением к здоровью и росту, раскрыл образ полноценно функционирующей личности; Р. Ассаджиоли описывал психологическое здоровье как баланс между различными аспектами личности человека; С. Фрайберг - между потребностями индивида и общества. Можно утверждать, что с точки зрения гуманистического подхода, питающего безусловное доверие к человеческой природе, общим принципом психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на перипетии и трудности индивидуальной жизни.

В рамках психологии проблеме здоровья посвящено много исследований, которые направлены на изучение сущности и характеристик данного понятия (О.Н. Кузнецов, Н.Д. Лакошина, В.И. Лебедев, Г.С. Никифоров, Г.К. Ушаков, А. Эллис и др.). В центре внимания психологов находятся различные уровни здоровья: психическое, психологическое, социальное.

В настоящее время объектом исследования является также «психологическое здоровье», (В.П. Казначеев, Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Дубровина, О.С. Васильева, А.В. Шувалов и др.), «эмоциональное здоровье» (Л.В. Тарабакина), «социальное здоровье» (И.И. Соковня-Семенова, Ю.П. Сайко, и др.). Относительно категории личности изучается феномен «психологическое

здоровье», которое, по мнению И. В. Дубровиной, относится к личности в целом и находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [2, 8, 10].

В отечественной психологической науке подъем исследовательского интереса в этой области приходится на последнее десятилетие XX века. В работах крупнейших отечественных ученых, таких как Б.С. Братусь, В.Я. Дорфман, Е.Р. Калитеевская, Ю.М. Орлов, А.Н. Леонтьев и др., намечен синтез естественнонаучных и гуманитарных подходов к проблеме психического здоровья личности, исследуются ценности и смысло-жизненные ориентации, духовные и нравственные измерения человека, как детерминанты его благополучного развития. Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова рассматривают психологическое здоровье как процесс жизни личности, в котором сбалансированы рефлексорные, рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты.

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода (О.В. Хухлаева, Г.С. Никифоров). В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О.В. Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, следует считать его критерием гармонию между индивидуумом и социумом [9].

В психологии здоровья многие авторы придерживаются системного подхода к его рассмотрению (О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов). В самом общем приближении выделяют биологический, психологический и социальный уровни функционирования. Рассматривая здоровье человека, исследователи на биологическом уровне ищут механизмы, обеспечивающие нормальную его жизнедеятельность; на психологическом уровне рассматривают понятие «здоровой личности» и условий ее формирования; на социальном уровне делают акцент на полноценном выполнении человеком своих социальных функций.

Другим направлением, развивающим и дополняющим проблематику психического здоровья, явилось большое количество научных работ, посвященных изучению влияния социально-психологических и социокультурных факторов на здоровье человека (К. Хорни, Э. Фромм, Г.С. Салливан). В качестве параметров здоровой личности выступают такие личностные характеристики, как стремление к самоактуализации, смысло-жизненные ориентации, самоотношение, оптимизм (М. Багери, О.И. Лелякова, Г. Олпорт, А.А. Печеркина и другие).

На современном этапе появился новый ракурс анализа данной проблемы. Эти исследования раскрывают внутренние условия функционирования личности в континууме от негативного (саморазрушающего) до позитивного (саморазвивающего). Личность рассматривается как система отношений, определяющих её жизненную позицию (К.С. Абульханова-Славская, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн); исследования направленности личности (С.Г. Вершловский, Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская, И.В. Фастовец); концепция психологического благополучия К. Рифф, Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко [9, 10, 11].

Анализ отечественных и зарубежных исследований личности, позволил рассмотреть психологическое здоровье личности как систему отношений к себе и другим, к условиям жизни и собственному личностному функционированию в этих условиях. Введение понятия «направленность личности» в контекст исследования позволило рассмотреть проблему психологического здоровья как результат собственных усилий личности, направленных на саморазвитие и самосовершенствование.

**Цель статьи** – изучение структурных компонентов и личностных детерминант психологического здоровья, а также условия их актуализации.

**Изложение основного материала.** Существуют различные подходы к описанию здоровья. Тем не менее, все исследователи подчеркивают, что здоровье – это многоуровневое понятие, отражающее разные стороны существования человека. Здоровье является условием успешного функционирования и жизнедеятельности человека.

Здоровье - это комплексная категория, которую следует понимать как физическое, так психическое и психологическое здоровье: 1) в физическом плане - умение преодолевать усталость, возможность действовать в оптимальном для себя режиме, нормальное функционирование возможностей организма; 2) в психологическом плане: а) интеллектуальное - проявление умственных способностей, любознательности, высокого уровня обучаемости; б) социально-нравственное - честность, эмпатичность, коммуникабельность, терпимость; в) эмоциональное - уравновешенность, эмоционально-эстетическая отзывчивость на прекрасное, способность удивляться и восхищаться [1, 2, 4].

Необходимо учитывать принципиальное различие терминов «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». И.В. Дубровина в книге «Психическое здоровье детей и подростков» определяет «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин «психологическое здоровье» относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной [7].

Определение «психологическое здоровье человека» состоит из двух категориальных словосочетаний: психологии здоровья и психологии человека. На стыке этих областей знания возникают психологические модели, рассматривающие проблему здоровья с человековедческой позиции.

В психологии термин «психологическое здоровье» толкуется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности». Параметры психологического здоровья выглядят не иначе, как достоянием зрелости. Психологическая антропология указывает на неслучайный характер данного обстоятельства: «процесс саморазвития — как сущностная форма бытия человека — начинается вместе с жизнью и разворачивается внутри нее».

Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности; представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

В многообразии мнений и течений постепенно сформировались общие контуры теории психологического здоровья:

1. Понятие «психологическое здоровье» фиксирует сугубо человеческое измерение, по сути, являясь научным эквивалентом здоровья духовного.

2. Проблема психологического здоровья — это вопрос о норме и патологии в духовном развитии человека.

3. Основу психологического здоровья составляет нормальное развитие человеческой субъективности.

4. Определяющими критериями психологического здоровья являются направленность развития и характер актуализации человеческого в человеке.

Выделяют несколько понятий, характеризующих психически здорового человека: человечность, уверенность в себе, самообладание, потребность в знаниях, потребность в самоактуализации и самореализации внутренних творческих потенциалов человека. Самоактуализация – процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит жить осмысленно и совершенно.

Психологическое здоровье описывают через различные характеристики: ведущие ценности, личностные особенности, уровень тревожности, успешность адаптации, самореализацию и другие [2, 3]. Психологическое здоровье представляет собой динамическое состояние, характеризующее личность в процессе жизнедеятельности. Психологическое здоровье складывается в процессе интеграции, адаптации и регуляции личности.

В настоящее время выделяют следующие критерии психологического здоровья: подвижность - инертность психических процессов; произвольность - импульсивность двигательной и познавательной сферы; продуктивность - истощаемость психических функций; адекватность и критичность поведения; работоспособность, утомляемость; устойчивость к информационному стрессу (адаптационные возможности психики); межполушарный перенос и межполушарное взаимодействие [4]. Показатели психологического здоровья соотносятся со структурными компонентами личности, а также разделяются на субъективные и объективные.

Многие ученые психологи описывают психологически здорового человека в следующих характеристиках: наличие ориентации на реальность; принятие себя и окружающих такими, какие они есть; спонтанность; центрованность на проблеме, а не на себе; наличие потребности в одиночестве; автономность и независимость; отсутствие склонности к стереотипам в восприятии людей и явлений; духовность; идентификация с человечеством; способность к близким отношениям с людьми; наличие чувства юмора; высокая креативность; низкая конформность; умение принимать ответственность за свою жизнь на себя; обладание адаптивностью к внешним и внутренним переменам с учетом моральных и духовных ценностей человечества [5, 8].

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека: состояние психического развития, душевного комфорта; адекватное социальное поведение; умение понимать себя и других; более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности; умение делать выбор и нести за него ответственность.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье: 1) Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как: полное спокойствие; уверенность в своих силах; вдохновение. 2) Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И прежде всего это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Но это также и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. Соответственно можно говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и возможностями. Выполняя жизненную задачу, человек чувствует себя счастливым, в противном случае - глубоко несчастным. Так или иначе, определение психологического здоровья связано с понятием счастья. Человеку не обойтись без стремления к нему. Таким образом, психологическое здоровье - состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. В основном, все исследователи сходятся в таких ключевых позициях, что психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность [3, 4, 5].

В нашем исследовании мы изучали личностные детерминанты психологического здоровья, которое рассматривается нами как результат направленности личности на позитивное функционирование. Такой подход требует изучения не только личностных характеристик, но и

выявления внутриличностных условий для осознанного выбора позитивного функционирования и достижения психологического благополучия.

На основе анализа теоретических источников, связанных с психологическим здоровьем личности, мы предположили, что:

- можно выделить мотивирующие и стабилизирующие детерминанты психологического здоровья личности;
- личностными качествами, детерминирующими направленность личности на позитивное функционирование и достижение психологического здоровья являются: открытость, доверие собственной интуиции, самооценność, высокая самооценка, саморуководство, психоэнергетический потенциал, самоуважение, уверенность в себе, жизнестойкость, отраженное самоотношение, низкая внутренняя конфликтность и самообвинение, карьерная устойчивость, позиция «Взрослый»;
- структурными компонентами психологического здоровья являются: отношение к себе и другим, отношение к условиям жизни, отношение к личностному функционированию.

**Заключение и выводы.** Психологическое здоровье - интегральная характеристика состояния личности в процессе функционирования. Психологическое здоровье личности отражает баланс между успешностью функционирования человека как личности и «ценой» достижения целей развития, которое выражается в эмоциональном состоянии.

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека: состояние психического развития, душевного комфорта; адекватное социальное поведение; умение понимать себя и других; более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности; умение делать выбор и нести за него ответственность.

Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

Таким образом, психологическое здоровье - состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. В основном, все исследователи сходятся в таких ключевых позициях, что психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность [3].

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Мотивирующими детерминантами психологического здоровья личности являются такие качества, которые характеризуют отношение личности к себе и стремление к саморазвитию и самосовершенствованию: самооценność, открытость, саморуководство, доверие собственной интуиции, психоэнергетический потенциал. Стабилизирующими детерминантами психологического здоровья личности являются личностные качества, характеризующие внутреннюю интегрированность личности: самоуважение, уверенность в себе, жизнестойкость, отраженное самоотношение, низкая внутренняя конфликтность и самообвинение, карьерная устойчивость, позиция «Взрослый». Психологическое здоровье личности обусловлено степенью сформированности стабилизирующих детерминант.

Личностные качества, характеризующие внутреннюю интегрированность личности и стремление к саморазвитию, выполняют функцию личностных детерминант психологического благополучия. Актуализация личностных качеств, детерминирующих психологическое здоровье, возможна в условиях осознанного выбора индивидуальной линии личностного саморазвития.

**Перспективами** **дальнейших исследований** в этой области является разработка на основе полученных данных методических рекомендаций и коррекционных программ, которые позволят личности сохранять психологическое благополучие и здоровье в условиях психосоциального стресса, а также совершенствование диагностического инструментария исследования психологического здоровья.

### Литература

1. *Ананьев В.А.* Введение в психологию здоровья. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.- 148 с.
2. *Водяха С.А.* Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. - 2012. -№2 (20).-С. 132- 138.
3. *Ганзен В.А.* Описание психических состояний человека. – СПб.: Питер, 2001. - 512 с.
4. *Григорьянц Е.И.* Психическое здоровье личности. – СПб.: СПбЛТА, 2001.-20 с.
5. *Жуковская Л.В.* Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психол. журн. - 2011. -Т. 32. -№ 2. - С. 82-93.
6. *Минюрова С.А.* Психология саморазвития человека в профессии М.: Компания Спутник , 2008. – 298 с.
7. *Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.*
8. *Селигман Мартин Э.П.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни . - М. : София, 2006. – 368 с.
9. *Хухлаева О.В.* Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. – М.: Академия, 2003. - 184 с.
10. *Шамионов Р.М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов, 2008. – 328 с.
11. *Шевеленкова Т.Д.* Психологическое благополучие личности // Психол. диагностика. 2005. — № 3. - С. 95-129.

Відомості про автора:

**Білоножко Анжеліка Володимирівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології Інституту інноваційної та післядипломної освіти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Статтю подано до друку 27.03.2015.*

УДК 159.9.072.4

© А. М. Большакова, 2015 р.

А. М. Большакова (м. Харків)

### СУБ'ЄКТИВНА ВИЧЕРПАНІСТЬ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

*Предмет дослідження – суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу. Показано, що цей феномен є психічним образом, в якому відображена суб'єктивно незадовільна оцінка результатів, процесу та перспектив реалізації особистісного потенціалу. Суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу досліджена за допомогою методик вивчення суб'єктивної картини життєвого шляху та авторського «Опитувальника особистісної реалізованості». Виявлено вікові особливості переживання суб'єктивної вичерпаності особистісного потенціалу. Визначено, що співвідношення вичерпаності / потенційності є найбільш оптимальним у віці «акме», а показники суб'єктивної вичерпаності починають значно зростати після досягнення передпенсійного віку.*