DOI 10.31392/ONP.2786-6890.9(2)/2.2025.07
UDC 159.9:378.147

THE ESSENCE OF MENTAL WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL TRAINING OF A PSYCHOLOGIST

Oleksandr Mytnyk
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Practical Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-2916-7344
e-mail: mytnyk1969@ukr.net

Ilya Chanchikov
Doctor of Philosophy (PhD) in psychology,
Lecturer of the department
of Practical Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0003-4023-8622
e-mail: chanchikovil1@gmail.com

Abstract. *The article theoretically substantiates the essence of mental well-being of an individual in the structure of professional training of future psychologists. It proposes the use of the concept of "mental well-being" as an integral characteristic of the internal state of a specialist, combining emotional, behavioral, motivational-volitional, and value-semantic aspects of their functioning in conditions of military events, socio-economic instability, and chronic uncertainty. It is emphasized that mental well-being determines not only the subjective feeling of "normality" or comfort, but also the level of professional reliability, the psychologist's ability to maintain contact with someone else's trauma, preserve empathy, adhere to ethical standards, and prevent professional burnout.*

Based on an analysis of contemporary approaches to understanding health, mental and psychological well-being, the content of this phenomenon is clarified and its component structure is substantiated. A complex of theoretical methods was used: analysis, comparison, and generalization of scientific sources, conceptual and comparative analysis of well-being models, analysis of educational standards and training programs for psychologists, theoretical modeling of the content of mental well-being and the possibilities for its integration into the educational process. It is shown that mental well-being should be considered not only as a personal resource of a psychologist, but as a purposeful result of professional education, integrated into a competency-based approach and modern requirements for training specialists in the field of mental health.

The potential of the educational components "Organization of Psychological Services" and "Psychology of Personality and Personology" for the development of relevant components of mental well-being through the analysis of professional cases, role-playing games, reflective and self-diagnostic exercises is described. A conclusion is made about the need for further empirical operationalization of the concept of "psychologist's mental well-being" and the development of special educational and training programs aimed at its support and development throughout the professional career.

Keywords: *mental well-being, mental health, psychological well-being, professional training of psychologists, emotional component, behavioral component, motivational-volitional component, value-semantic component, resilience, prevention of professional burnout, psychological service, personality psychology.*

© Mytnyk O., 2025
© Chanchikov I., 2025

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.9(2)/2.2025.07
УДК 159.9:378.147

СУТНІСТЬ МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ЗМІСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА

Митник О. Я.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-2916-7344
e-mail: mytnyk1969@ukr.net

Чанчиков І. К.
доктор філософії (PhD) у галузі психології,
викладач кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0003-4023-8622
e-mail: chanchikovil1@gmail.com

Анотація. *У статті теоретично обґрунтовано сутність ментального благополуччя особистості у змісті професійної підготовки майбутніх психологів. Запропоновано використання поняття «ментальне благополуччя» як інтегральної характеристики внутрішнього стану фахівця, що поєднує емоційні, поведінкові, мотиваційно-вольові та ціннісно-смислові аспекти його функціонування в умовах воєнних подій, соціально-економічної нестабільності та хронічної невизначеності. Наголошено, що ментальне благополуччя визначає не лише суб'єктивне відчуття «нормальності» чи комфорту, а й рівень професійної надійності, здатність психолога витримувати контакт з чужою травмою, зберігати емпатію, дотримуватися етичних стандартів і запобігати професійному вигоранню.*

На основі аналізу сучасних підходів до розуміння здоров'я, психічного та психологічного благополуччя уточнено зміст зазначеного феномену й обґрунтовано його компонентну структуру. Використано комплекс теоретичних методів: аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел, концептуально-порівняльний аналіз моделей благополуччя, аналіз освітніх стандартів і програм підготовки психологів, теоретичне моделювання змісту ментального благополуччя та можливостей його інтеграції в навчальний процес. Показано, що ментальне благополуччя має розглядатися не лише як особистий ресурс психолога, а як цілеспрямований результат професійної освіти, інтегрований у компетентнісний підхід і сучасні вимоги до підготовки фахівців у сфері психічного здоров'я.

Описано потенціал освітніх компонентів «Організація психологічної служби» та «Психологія особистості та персонологія» для розвитку відповідних компонентів ментального благополуччя через аналіз професійних кейсів, рольові ігри, рефлексивні та самодіагностичні вправи. Зроблено висновок про необхідність подальшої емпіричної операціоналізації поняття «ментальне благополуччя психолога» та розроблення спеціальних освітніх і тренінгових програм, спрямованих на його підтримку й розвиток упродовж усього професійного шляху.

Ключові слова: *ментальне благополуччя, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, професійна підготовка психолога, емоційний компонент, поведінковий компонент, мотива-*

© Митник О. Я., 2025
© Чанчиков І. К., 2025

ційно-вольовий компонент, ціннісно-смисловий компонент, резильєнтність, профілактика професійного вигорання, психологічна служба, психологія особистості.

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Проблематика ментального благополуччя особистості набуває особливого значення в сучасних умовах воєнних дій, соціально-економічної нестабільності та хронічної невизначеності. Для психологів це не лише об'єкт професійної уваги, а й базова умова власної ефективності, професійної надійності та етичної відповідальності. Якщо ментальне благополуччя майбутнього фахівця не є інтегрованою складовою професійної підготовки, виникає ризик формування «висококваліфікованого, але емоційно виснаженого» спеціаліста, схильного до професійного вигорання, цинізму, зниження емпатії та якості допомоги клієнтам. Отже, осмислення сутності ментального благополуччя та його місця у змісті професійної підготовки психолога стає одним із ключових завдань сучасної психологічної науки й освіти.

Ментальне благополуччя традиційно розглядається як багатовимірне утворення, що охоплює емоційний стан, когнітивні уявлення про себе і світ, поведінкові стратегії, систему цінностей та життєвих смислів. У сучасних дослідженнях простежується тенденція до переходу від вузько «клінічного» бачення (відсутність симптомів психічних розладів) до розуміння благополуччя як здатності людини жити повноцінним, змістовним життям, підтримувати стосунки, реалізувати себе в професійній і соціальній сферах, справлятися зі стресом і невизначеністю [1-3; 7]. Для психолога це означає не лише власну стійкість до професійних навантажень, а й можливість бути для клієнтів джерелом підтримки, безпеки та моделі адаптивного функціонування.

У контексті змісту професійної підготовки психолога проблема ментального благополуччя має подвійний вимір. З одного боку, здобувачі вищої освіти – майбутні фахівці повинні оволодіти сучасними теоріями та інструментами діагностики, профілактики й розвитку ментального благополуччя різних категорій клієнтів (дітей, підлітків, дорослих, ветеранів, ВПО тощо). З іншого боку, навчальні програми мають бути спрямовані на підтримку й розвиток ментального благополуччя самих студентів-психологів, формування в них навичок саморегуляції, рефлексії, побудови здорових меж, використання власних ресурсів. Без цього професійна компетентність залишається формальною і не забезпечує психологу готовності до роботи в умовах високої емоційної напруги, травматичного контексту, етичних дилем.

Компонентний підхід до розуміння ментального благополуччя має особливу евристичну цінність для професійної освіти. Виокремлення емоційного, поведінкового, мотиваційно-вольового та ціннісно-смислового компонентів дозволяє розглядати ментальне благополуччя не як абстрактну «якість», а як структуровану систему, що може бути цілеспрямовано діагностована й розвивана у процесі підготовки психолога. Це відкриває можливості для створення чітких критеріїв оцінювання стану ментального благополуччя студента, розробки модулів і тренінгових програм (з емоційної регуляції, розвитку самосвідомості, роботи з життєвими цілями, формування адаптивних копінг-стратегій тощо), а також для індивідуалізації освітнього маршруту. У цьому сенсі компонентний підхід виступає не лише теоретичним інструментом, а й практичним методологічним підґрунтям для конструювання змісту професійної підготовки психолога, орієнтованої на збереження та посилення ментального благополуччя як самого фахівця, так і його майбутніх клієнтів.

Мета і завдання дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні сутності та компонентної структури ментального благополуччя особистості й визначенні можливостей інтеграції цього феномену у зміст професійної підготовки майбутніх психологів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у статті використано комплекс теоретичних методів: аналіз, порівняння та узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел із проблем психічного, психологічного та ментального благополуччя; концептуально-порівняльний аналіз підходів до визначення сутності й структури ментального благополуччя особистості; аналіз нормативних документів, стандартів вищої освіти та освітніх програм підготовки психологів з метою виявлення ступеня інтеграції проблематики ментального благополуччя у зміст професійної підготовки; теоретичне моделювання компонентної структури ментального благополуччя та можливих напрямів її відображення у змісті навчальних дисциплін і форм організації освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У межах нашого дослідження поняття «ментальне благополуччя» розглядається як відносно новий, авторський термін, покликаний точніше окреслити специфіку внутрішнього стану особистості в умовах війни та післявоєнної адаптації. Проте, перш ніж перейти до формулювання власного розуміння ментального благополуччя у контексті ветеранів війни, доцільно звернутися до існуючих теоретичних підходів до поняття «здоров'я» – передусім фізичного та психічного. Саме теоретичні моделі здоров'я дають змогу побачити різні виміри, компоненти та механізми функціонування людини як цілісної системи, що, у свою чергу, створює концептуальний фундамент для більш точного й структурованого розуміння феномену ментального благополуччя.

Аналіз наукової літератури показує, що саме поняття «здоров'я» має дуже давнє й багатошарове коріння – його витоки сягають античності, коли здоров'я розуміли як гармонійну єдність фізичного й духовного начала людини.

Сьогодні налічується сотні (за деякими оцінками – близько 450) різних визначень «здоров'я», запропонованих у межах різних дисциплін – від медицини й біології до психології, соціології та філософії. Це свідчить про те, що «здоров'я» – не лише біологічна або медична категорія, а багатовимірна концепція, яка включає фізичне, психічне, соціальне, ціннісне та культурне.

У вітчизняній психологічній традиції також існує кілька підходів до вивчення «здоров'я», які підкреслюють його багатогранність. Наприклад, дослідники виділяли такі підходи як: а) здоров'я як динамічна, багатовимірна та змінна в часі категорія (О. Васильєв, Ф. Філатов та ін.); б) здоров'я як об'єкт для міждисциплінарного дослідження (біологія, психологія, соціологія тощо), бо одна лише одна галузь знань не може охопити всю його складність (В. Нілов, Г. Скамблер та ін.); в) здоров'я як фундаментальна структуротворча основа соціальності людини (О. Васильєв, Ф. Філатов та ін.); г) здоров'я як предмет соціокультурного аналізу, з урахуванням контекстів, цінностей, норм, способу життя (О. Васильєв, Ф. Філатов, Г. Скамблер та ін.); д) здоров'я як ресурс, стійкість або адаптаційна спроможність людини в умовах сучасних соціальних викликів (О. Бондарчук, О. Винославська, В. Івкін, К. Терещенко та ін.). Такі підходи показують, що «здоров'я» – не статична характеристика, а динамічна, комплексна, контекстно-залежна властивість людини.

Сучасний український дослідник С. Соколовський розглядає психічне (психологічне) здоров'я державного службовця як ключовий ресурс професійної ефективності в умовах підвищеного соціально-економічного, морально-етичного й психо-

логічного тиску [4]. С. Соколовський трактує психологічне здоров'я як стан суб'єкта життєдіяльності, здатного «розпоряджатися» власними душевними силами й здібностями, що проявляється у мотивації, відносній соціально-психологічній автономності та нормативно відповідальній поведінці; водночас орієнтиром виступають і критерії ВООЗ (сталість «Я», критичність до себе, адекватність реакцій, самокорекція поведінки тощо). Концептуально він підкреслює дві провідні ознаки здоров'я: психічну рівновагу як принцип «золотої середини» та успішну адаптацію (соціальну, соціально-психологічну й інтрапсихічну), що забезпечує гармонію людини із собою, іншими та світом. Окремо виділяється морально-етичний вимір: сумління виступає регуляторним механізмом морального вибору і водночас важливим чинником психологічного здоров'я, оскільки підтримує внутрішню цілісність і відповідальність у професійних рішеннях.

І. Шаронова інтерпретує психічне здоров'я особистості як багатовимірний і відносно стійкий стан функціонування психіки, який забезпечує гармонійну взаємодію людини з навколишнім світом і суспільством, адекватну регуляцію поведінки та діяльності, ефективність навчальної/професійної/побутової активності й особистісний розвиток [5]. Дослідниця підкреслює, що в сучасних умовах життєдіяльності (соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, психологічна перенапруга) психічне здоров'я стає критичною цінністю та потребує цілеспрямованого збереження. Як ключові критерії психічного здоров'я вона наводить відсутність/мінімальність виражених психічних розладів, вікову гармонійність психічного розвитку та достатній рівень соціальних і професійно значущих психофізіологічних функцій; додатково акцентує «душевний комфорт» як основу адекватної поведінкової реакції.

Таким чином, у межах цього дослідження «психічне здоров'я» розуміємо як широкий багатовимірний психоемоційний та функціональний стан особистості, який передбачає її емоційну рівновагу, психологічну стійкість, здатність ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих умов, а також певний рівень задоволеності життям і суб'єктивного добробуту. Воно включає внутрішні ресурси людини – здатність протистояти стресам, конструктивно справлятися з конфліктами та труднощами, зберігаючи при цьому цілісність «я» і соціальну функціональність.

У науковій літературі поряд із термінами «психічне здоров'я» часто вживають і «ментальне здоров'я». Аналіз семантики слова «ментальний» свідчить, що воно належить до сфери мислення, способу світосприйняття та внутрішнього досвіду індивіда або групи – тобто охоплює психічні, когнітивні та духовно-світоглядні аспекти. У зв'язку з цим у практичній психології «ментальне здоров'я» трактується як стан, у якому особа має внутрішню рівновагу, може адекватно реагувати на життєві виклики, управляти своїми емоціями, ефективно функціонувати як у внутрішньому, так і в соціальному просторі, реалізовувати свої здібності, навчатися, працювати і робити внесок у життя громади. Такий підхід зближує поняття «ментального» й «психічного» здоров'я, адже і психічне здоров'я теж розглядається як стан благополуччя, при якому людина здатна справлятися зі стресом, підтримувати емоційну, психологічну та соціальну рівновагу, адаптуватися до змін, функціонувати плідно, бути соціально активною.

Отже, у межах цього дослідження «ментальне здоров'я» розуміємо як багатовимірний психоемоційний і соціально-функціональний стан людини, що передбачає її здатність до адаптації, саморегуляції, конструктивної взаємодії із собою, іншими та довкіллям, повну реалізацію потенціалу, а не лише відсутність патологій. Це доз-

воляє розглядати його як невід'ємну складову цілісного здоров'я й благополуччя особистості.

Переходячи до уточнення змісту ментального благополуччя, важливо розглянути пов'язані з ним концепти психологічного та суб'єктивного благополуччя, які вже мають ґрунтовно розроблену теоретичну базу. Психологічне благополуччя – це одне з ключових понять сучасної психології, що характеризує позитивне функціонування особистості та переживання нею повноти життя. Історичні витоки цього поняття простежуються в гуманістичній психології: ще Абрахам Маслоу, описуючи самоактуалізовану особистість, фактично окреслив риси психологічно благополучної людини (наприклад, наявність мети, розвиток потенціалу, автентичність).

У другій половині XX ст. дослідники почали емпірично вивчати психологічне благополуччя. Значний внесок зробила К. Ріфф, яка запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя особистості [10]. Згідно з К. Ріфф, основними компонентами психологічного благополуччя є: позитивні взаємини з іншими людьми, прийняття себе (самоприйняття та позитивна самооцінка), автономія (здатність слідувати власним переконанням), компетентність або володіння оточенням (ефективний контроль над життєвими обставинами), наявність життєвої мети (усвідомлення сенсу та цілей життя) і особистісне зростання (відчуття постійного розвитку і самореалізації). Така евдемонічна модель благополуччя акцентує не стільки приємні емоції, скільки особистісний розвиток і змістовність життя. Поряд із цим, у психології розвивалося й поняття суб'єктивного (гедонічного) благополуччя – суто суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям. Сучасні підходи підкреслюють важливість обох аспектів для повного розуміння добробуту особистості.

Наприкінці XX ст. зароджується позитивна психологія, яка зосереджується на вивченні благополуччя, щастя та чеснот, протиставляючи та доповнюючи традиційний фокус на патології. М. Селігман у своєму зверненні як президент APA закликав змістити увагу психологів від вивчення психічних хвороб до дослідження того, що робить життя вартим для проживання [11, 12]. Інші представники позитивної психології, такі як Ед Дінер, вивчали когнітивну оцінку щастя (задоволеність життям) та частоту позитивних/негативних емоцій, розробивши показники суб'єктивного благополуччя [6]. Таким чином, психологічне благополуччя постає як багатовимірний конструкт, що включає як емоційний комфорт і життєву задоволеність, так і особистісну реалізацію та розвиток.

Важливо відзначити також роботи К. Кіз, який запропонував модель повного ментального здоров'я. К. Кіз ввів поняття психологічного благополуччя у ширшому контексті ментального здоров'я, а також поняття соціального благополуччя [8]. На його думку, флорувальна особистість (та, що процвітає) характеризується високим рівнем емоційного благополуччя (позитивні емоції та задоволеність), психологічного благополуччя (особистісне функціонування за критеріями К. Ріфф) і соціального благополуччя (відчуття повноцінності в суспільстві). Він розрізняє процвітання (*flourishing*) – оптимальний стан ментального благополуччя – та занепад (*languishing*) – протилежний полюс, коли відсутні як виражені психічні розлади, так і позитивне відчуття життя. Таким чином, у працях К. Кіза психологічне благополуччя інтегрується з поняттям ментального здоров'я, що підводить нас до розгляду останнього.

Узагальнюючи аналіз теоретичних моделей, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя розуміється як багатовимірний стан оптимального функціонування особистості, який виходить далеко за межі відсутності психопатології. У різних концепціях воно включає поєднання суб'єктивної задоволеності життям,

позитивного емоційного фону, розвиненого почуття автономії, компетентності, цілісного «Я», наявності смислу та цілей, а також здатності будувати стійкі, підтримувальні стосунки з іншими.

Отже, після аналізу різних теоретичних підходів до понять «здоров'я», «психічне здоров'я» та «благополуччя», стає очевидно, що для дослідження ментального стану ветеранів війни недостатньо послуговуватися лише категорією «відсутності розладів». Необхідне власне, чітке визначення «ментального благополуччя» – як багатовимірного утворення, що поєднує емоційні, поведінкові, мотиваційні та смислові аспекти буття. Це дозволяє не просто зафіксувати, чи людина «здорова» чи «хворіє», а описати її здатність жити повноцінно, адаптуватися, реалізовувати свій потенціал, і відновлювати себе після стресів.

Тому в межах цього нашого дослідження пропонуємо таке визначення: ***ментальне благополуччя*** – це інтегрований психоемоційно-функціональний стан індивіда, при якому він має стабільну здатність до адаптації, психічну стійкість, внутрішню гармонію, а також можливість реалізувати себе в соціальних, професійних і життєвих сферах. Структура ментального благополуччя складається з компонентів представлених у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Компоненти ментального благополуччя психолога

Компонент	Характеристика
Поведінковий	Виявляється у соціальній, професійній, громадській активності, конструктивних стратегіях поведінки.
Емоційний	Відображає рівень емоційної стабільності, регуляцію почуттів, баланс позитивних і негативних станів.
Мотиваційно-вольовий	Визначає силу волі, здатність до подолання труднощів, наполегливість і відновлення мотивації після стресу.
Ціннісно-смисловий	Характеризує наявність життєвих цілей, відчуття сенсу, орієнтацію на майбутнє, систему цінностей.

Поведінковий компонент ментального благополуччя відображає активність особистості в соціальній, професійній та громадській сферах і є надзвичайно важливим для майбутніх і практикуючих психологів. Для фахівця з психології високий рівень поведінкового благополуччя проявляється у включеності в професійну діяльність (консультування, психокорекція, просвітництво), участі в супервізіях, навчальних програмах, конференціях, волонтерських та громадських ініціативах, а також у здатності брати відповідальність за власну практику та якість надання допомоги. Такі психологи демонструють конструктивні стратегії поведінки, підтримують колег, ініціюють або долучаються до проєктів психосоціальної підтримки, дотримуються етичних стандартів. Середній рівень поведінкового благополуччя характеризується вибірковою активністю: фахівець виконує базові професійні функції, але уникає додаткових навантажень, обмежує участь у професійних спільнотах, рідко долучається до форм неперервного професійного розвитку. Низький рівень виявляється у тенденції до професійної та соціальної ізоляції, униканні взаємодії з колегами й клієнтами, формальному виконанні обов'язків, схильності до деструктивних копінг-стратегій (перевантаження роботою, прокрастинація, зловживання психоактивними речовинами тощо), що підвищує ризики професійного вигорання та зниження якості психологічної допомоги.

Емоційний компонент ментального благополуччя відображає афективний стан особистості та здатність до регуляції емоцій, що має критичне значення для майбутніх і практикуючих психологів. Професійна діяльність психолога передбачає постійний контакт із чужими стражданнями, травматичними історіями, високим рівнем відповідальності, що підвищує ризики емоційного виснаження, співпереживальної втоми та професійного вигорання. За високого рівня розвитку емоційного компонента фахівець зберігає емоційну стабільність, здатність усвідомлювати, вербалізувати та екологічно висловлювати власні почуття, використовує адаптивні стратегії регуляції емоцій (когнітивне переосмислення, майндфулнес-практики, самоспівчуття, своєчасне звернення по супервізійну чи психотерапевтичну підтримку). Середній рівень проявляється у підвищеній емоційній лабільності, коливаннях настрою, епізодах перевантаження, однак частково компенсується наявними внутрішніми ресурсами та зовнішньою підтримкою (команда, супервізія, особиста терапія, професійні спільноти). Низький рівень емоційного благополуччя характеризується домінуванням негативних емоцій (тривоги, дратівливості, відчаю), частими афективними зривами або, навпаки, емоційним онімінням і відчуженням, тенденцією пригнічувати переживання, що призводить до зниження емпатії, формального ставлення до клієнта та посилення симптомів професійного вигорання. У такому випадку йдеться не лише про труднощі з емоційною саморегуляцією, а й про загрозу для професійної надійності психолога та якості наданої допомоги.

Мотиваційно-вольовий компонент ментального благополуччя відображає здатність майбутнього чи практикуючого психолога долати труднощі, відновлювати внутрішні ресурси після стресу та зберігати цілеспрямованість і наполегливість у професійній та особистій сферах. Професійна діяльність психолога часто пов'язана з високою емоційною напругою, необхідністю працювати в умовах невизначеності, обмежених ресурсів, бюрократичних перепон, що потребує добре розвиненої внутрішньої мотивації та самодисципліни. Високий рівень мотиваційно-вольового компонента проявляється через здатність фахівця ставити реалістичні, але водночас значущі професійні й особистісні цілі, наполегливо працювати над їх досягненням, підтримувати залученість до власного професійного розвитку (супервізія, навчання, самоосвіта), зберігати витривалість і самоорганізацію навіть в умовах перевантаження чи криз. Це тісно пов'язано з розвитком психологічної стійкості (resilience), яка включає цілеспрямованість, здатність переносити фрустрацію та відповідально діяти в складних ситуаціях. Середній рівень характеризується тим, що психолог, як правило, зберігає мотивацію в структурованому, знайомому контексті (звична рутинна робота, типові випадки), однак у ситуаціях підвищеної складності, новизни або тривалої невизначеності його цілеспрямованість знижується і потребує зовнішньої підтримки (підкріплення з боку керівництва, колег, чітких інструкцій, зовнішнього контролю). Низький рівень проявляється у відчутті безсилля, професійної виснаженості, втраті інтересу до роботи, труднощах із самодисципліною, схильності відкладати важливі завдання, покладатися переважно на зовнішні стимули (оцінювання, контроль, матеріальні заохочення). Такий стан ускладнює довготривале утримання в професії, підвищує ризик професійного вигорання і знижує ефективність психологічної допомоги, що підкреслює важливість цілеспрямованого розвитку мотиваційно-вольового компоненту в процесі підготовки та супроводу фахівців.

Ціннісно-смисловий компонент ментального благополуччя характеризується наявністю чітких життєвих і професійних цілей, відчуттям сенсу власної діяль-

ності, внутрішньо узгодженою системою цінностей і орієнтацією в майбутнє, що для майбутніх і практикуючих психологів має принципове значення. Професійна роль психолога безпосередньо пов'язана з етикою допомоги, відповідальністю за іншу людину, зіткненням із людськими стражданнями, тому від того, наскільки фахівець розуміє «навіщо я це роблю» і «який сенс має моя робота», значною мірою залежить його стійкість, мотивація та здатність залишатися в професії. Високий рівень ціннісно-смислового компонента проявляється у відчутті внутрішньої узгодженості між особистими й професійними цінностями, усвідомленні власної місії (допомога, підтримка, розвиток людей), досвіді «корисності» для інших, наявності довгострокових цілей і бачення професійного шляху; це пов'язано з вищим рівнем психологічної стійкості, меншою ймовірністю вигорання та більшою задоволеністю життям і професією. Середній рівень виявляється у фазі активного пошуку й уточнення сенсів: психолог або студент-психолог може сумніватися у виборі спеціальності, переосмислювати свої пріоритети, але зберігає прагнення знайти для себе внутрішньо значущі цілі та форми реалізації. Низький рівень ціннісно-смислового компоненту пов'язаний із переживанням екзистенційної порожнечі, безсенсовності, втрати життєвих перспектив, формальним ставленням до професійної діяльності («просто робота»), що підвищує ризики депресивних станів, професійного вигорання й виходу з професії. Саме ціннісно-смисловий вимір є тим полем, з яким працюють екзистенційно орієнтовані підходи (зокрема логотерапія В. Франкла), підкреслюючи, що «воля до сенсу» є ключовим ресурсом, який дозволяє фахівцю витримувати складні контексти і зберігати внутрішню цілісність.

Практичний розвиток компонентів ментального благополуччя майбутніх психологів доцільно здійснювати, зокрема, в межах освітнього компоненту ***«Організація психологічної служби».*** Це можна проілюструвати на прикладі семінарського заняття з теми «Професійне функціонування психолога в системі освіти: ресурси, ризики та межі відповідальності». Попередньо на лекції здобувачам освіти подається матеріал про нормативно-правові засади діяльності психологічної служби, структуру та функції психологічної служби в освіті, ролі та професійні обов'язки практичного психолога, етичний кодекс, типові напрями роботи (діагностика, консультування, профілактика, просвіта, кризові інтервенції), а також акцентуються питання професійних ризиків, навантаження, профілактики вигорання та організації власної підтримки (супервізія, інтервізія, самодопомога). На семінарському занятті ці положення інтегруються у практичні завдання: студенти аналізують кейси з діяльності шкільного психолога (перевантаження запитами, робота в кризових ситуаціях, конфлікт ролей), визначають, які компоненти ментального благополуччя при цьому найбільше навантажуються та які ресурси можуть бути залучені. Проводяться рольові ігри з моделюванням взаємодії з адміністрацією, педагогами, батьками, де відпрацьовуються навички збереження професійних меж, асертивної комунікації, захисту власних ресурсів.

Практичний розвиток компонентів ментального благополуччя майбутніх психологів доцільно здійснювати, зокрема, в рамках освітнього компоненту ***«Психологія особистості та персонологія».*** Опишемо це на прикладі семінарського заняття, присвяченого темі «Особистість психолога: ціннісно-смисловий вимір та внутрішні ресурси». Попередньо проводиться лекційне заняття, на якому здобувачам освіти подається теоретичний матеріал щодо сучасних підходів до розуміння структури особистості, «Я-концепції» та ідентичності психолога, базових професійних і гуманістичних цінностей, феноменів саморегуляції, мотивації до допо-

моги, психологічної стійкості та вигорання. Розглядаються моделі психологічного та ментального благополуччя, зв'язок між ціннісними орієнтаціями, життєвими смислами та вибором професійної ролі, а також персонологічні підходи до аналізу внутрішнього світу фахівця. На семінарі ці положення інтегруються в практичні завдання: студенти виконують вправи з самодіагностики (рефлексивні щоденники, міні-опитувальники щодо емоційної регуляції, мотивації, цінностей), аналізують кейси про професійні дилеми та кризові ситуації психолога, працюють у малих групах над міні-проєктами «Мій професійний шлях» або «Моя система цінностей як основа професійної діяльності». Таким чином, зміст дисципліни «Психологія особистості та персонологія» використовується не лише для засвоєння теорій особистості, а й як простір для усвідомлення власних емоційних, мотиваційно-вольових і ціннісно-смислових ресурсів, що безпосередньо сприяє розвитку ментального благополуччя майбутнього психолога.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведений теоретичний аналіз дав змогу уточнити місце й зміст феномену ментального благополуччя у структурі професійної підготовки психолога. Спираючись на сучасні підходи до розуміння здоров'я, психічного та психологічного благополуччя, у статті обґрунтовано доцільність використання поняття «ментальне благополуччя» як інтегральної характеристики внутрішнього стану майбутнього та практикуючого психолога, що поєднує емоційні, поведінкові, мотиваційно-вольові та ціннісно-смислові аспекти його функціонування. Запропонована компонентна структура ментального благополуччя дозволяє розглядати його не як абстрактний «фон» чи лише відсутність дезадаптації, а як багатовимірний ресурс, від якого безпосередньо залежить професійна надійність, етичність, стійкість до вигорання та ефективність психологічної допомоги.

Показано, що ментальне благополуччя психолога має бути не лише предметом індивідуальної турботи фахівця, а й цілеспрямованим завданням системи професійної освіти. Інтеграція цього феномену у зміст таких освітніх компонентів, як «Організація психологічної служби» та «Психологія особистості та персонологія», відкриває можливості для практичного розвитку відповідних компонентів ментального благополуччя через спеціально спроєктовані форми роботи: аналіз професійних кейсів, рольові ігри, рефлексивні й самодіагностичні вправи, опрацювання професійних цінностей, опанування навичок емоційної саморегуляції та психологічної гігієни. Таким чином, професійна підготовка психолога постає не лише як засвоєння знань і вмінь, а як процес формування внутрішньо стійкої, ціннісно вкоріненої й відповідальної особистості фахівця.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична операціоналізація запропонованого поняття «ментальне благополуччя психолога», розробка діагностичних інструментів для оцінювання його компонентів, а також створення й апробація цілісних освітніх та тренінгових програм, спрямованих на підтримку й розвиток ментального благополуччя на різних етапах професійного шляху психолога. Це дозволить підвищити якість як університетської підготовки, так і системи безперервного професійного вдосконалення фахівців у сфері психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології.* 2017. № 2 (12). С. 109-114.

2. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 5-9. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1

3. Пєтухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 124-129. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129

4. Соколовський С. Психологічне здоров'я державного службовця як морально-етична вимога професійної діяльності. *Актуальні проблеми державного управління*. 2010. № 1. С. 115-122. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdy_2010_1_16.

5. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. С. 738-747.

6. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542-575. URL: https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542 ; https://psycnet.apa.org/record/1984-23116-001

7. Jahoda M. Current Concepts of Positive Mental Health. *The American Journal of Nursing*. 1959. Vol. 59, No. 2. P. 263. URL: https://doi.org/10.2307/3417722

8. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum : From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207. URL: https://doi.org/10.2307/3090197

9. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths Before and After September 11. *Psychological Science*. 2003. Vol. 14, No. 4. P. 381-384. URL: https://doi.org/10.1111/1467-9280.24482

10. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069-1081. URL: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

11. Seligman M. E. P. Authentic Happiness. Nicholas Brealey Publishing Ltd, 2003. 326 p. URL: https://www.savetovalistebalans.rs/wp-content/uploads/2021/06/Authentic-Happiness-Using-the-New-Positive-Psychology-to-Realize-Your-Potential-for-Lasting-Fulfillment-by-Martin-E.P.-Seligman.pdf

12. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 5-14. URL: https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5

REFERENCES:

1. Lukasevych, O. A. (2017). Subiektyvne blahopoluchchia yak psykholohichnyi fenomen. *Problemy suchasnoi psykholohii, 2 (12), 109-114* [in Ukrainian].

2. Mashchak, S. O., & Kuchvara, Kh. B. (2023). Osoblyvosti subiektyvnoho blahopoluchchia ukraintsiv v umovakh viiny. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia : Psykholohiia, 6, 5-9*. Retrieved from: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1 [in Ukrainian].

3. Pietukhova, I., Zaushnikova, M., & Kaskov, I. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti v umovakh viiny. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 73, 124-129*. Retrieved from: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129 [in Ukrainian].

4. Sokolovskyi, S. (2010). Psykholohichne zdorovia derzhavnoho sluzhbovtsia yak moralno-etychna vymoha profesiinoi diialnosti. *Aktualni problemy derzhavnoho upravlinnia, 1, 115-122*. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdy_2010_1_16 [in Ukrainian].

5. Sharonova, I. V. (2013). Psykhichne zdorovia osobystosti yak predmet psykholohichnoho doslidzhennia. *Problemy suchasnoi psykholohii : zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka, Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 20, 738-747* [in Ukrainian].

6. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95 (3), 542–575*. Retrieved from: https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542 ; https://psycnet.apa.org/record/1984-23116-001 [in English].

7. Jahoda, M. (1959). Current concepts of positive mental health. *The American Journal of Nursing, 59 (2), 263*. Retrieved from: https://doi.org/10.2307/3417722 [in English].

8. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum : From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43 (2), 207-222*. Retrieved from: https://doi.org/10.2307/3090197 [in English].

9. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science, 14 (4), 381-384*. Retrieved from: https://doi.org/10.1111/1467-9280.24482 [in English].

10. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57 (6), 1069-1081*. Retrieved from: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069 [in English].

11. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY : Atria Books [in English].

12. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist, 55 (1), 5-14*. Retrieved from: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5 [in English].