

ЛИПКА Арсен Олегович
**ОПТИМІЗАЦІЯ СТАНОВЛЕННЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ**

Arsen LYPKA
**OPTIMIZATION OF PSYCHOLOGISTS'
PROFESSIONAL RESPONSIBILITY FORMATION**

DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.201>

УДК: 159.923

Постановка суспільної проблеми. Відомо, що відповідальність є тим особистісним утворенням, яке характеризує вищий рівень розвитку людини, у т.ч. її соціальну і професійну зрілість у повсякденній життєдіяльності. Зрозуміло, що людська особистість – це базовий носій або «клітинка» профвідповідальних поведінки, діяльності, вчинку, спілкування [1; 4]. Хоча рольову функцію цього носія часто виконує група, громада і навіть суспільство. Але очевидно, що кожен із нас задає власну тональність професійної відповідальності та визначає її зміст у конкретному житті спільноти, від чого й залежить громадсько-політичний, економічний, правовий, психологічний, фаховий тон цивілізаційного поступу країни. Відтак саме від рівня розвитку відповідальності як першооснови професійності особистості, показника її соціальної та моральної зрілості головним чином залежить добробут суспільства, етносу, нації та держави в цілому. В цьому контексті також зрозуміло, що профвідповідальність психолога спрямовує не лише його постійний саморозвиток, особистісне самовдосконалення, надає фахову спроможність допомоги іншим, а й націлює організацію ефективного виконання ним у майбутньому відповідних професійних обов'язків, завдань і функцій, що забезпечить стабільність психічного світу як громадян-клієнтів, так і психодуховно врегулює найближче довкілля.

Метою статті є висвітлення практико зорієнтованої системи принципів, правил, прийо-

мів, приписів та рекомендацій щодо становлення професійної відповідальності психологів за сучасних умов повсякдення.

**Виклад основного
матеріалу дослідження**

Відповідальність як за себе і свій життєвий шлях, так і за свою професію, – найважливіший принцип сформованого мислення і базова інтегральна риса-якість будь-якої сильної та успішної людини. Суть названого принципу найкраще визначити фразою: «Сказано – зроблено». У цьому аналітичному розрізі відповідальність – це найнадійніше підґрунтя досягнення мети, передумова побудови продуктивних взаємостосунків й укладання міжперсональних домовленостей. Утім самовідповідальність постає із прийняття відповідальності за свій психокультурний розвиток, за безперервне особистісне зростання (формування гуманних особистісних рис-якостей, діалогізацію своєї свідомості тощо) і за постійне підвищення професійної майстерності.

Зазначимо, що відвічальність за себе та внутрішнє благополуччя осіб-клієнтів утримує такі аспекти професійного життя фахівця-психолога: ситуаційний, інтенційний, мислєдіяльнісний і рефлексивний [1, с. 159; 2]. Обґрунтовані нами рівні вочевидь не тільки підлягають розвитку і самоорганізації, а й можуть бути оптимізовані у просторово-часовому форматі якісних особистісних змін та особливостей тих

юнаків і дівчат, хто навчається у ЗВО й, передусім, на гуманітарних спеціальностях. Це, власне кажучи, й становить *одне із завдань* чинного дослідження, результативне вирішення якого передбачає чітке формулювання рекомендацій з оптимізації розвитку професійної відповідальності у студентів-психологів сучасного університету.

Термін «оптимальний» походить від н.-лат. *optimalis* і від лат. *optimus* (найкращий) та означає найбільш сприятливий, якнайкращий за умовами здійснення, а також найбільш відповідний певним умовам, завданням, ресурсам. Водночас «оптимізм» (фр. *optimisme*) констатується як життєрадісний; схильний бачити у всьому світлі сторони; а оптимізувати (фр. *optimiser*) означає здійснювати оптимізацію; оптимізувати планування тощо.

Звідси цілком логічно, що сутність оптимізації полягає у виборі найкращого варіанта чи способу дії-вчинення з набору можливих напрямків чи версій із позицій найліпших обставин і найменш використаних ресурсів, затраченого часу й докладених зусиль. Водночас, урахувавши зазначене, до оптимізаційно-розвиткового процесу профвідповідальності слід долучити її якісні характеристики-параметри, які, хоча й не вповні, але все ж підлягають оптимізації. Зокрема, відомо, що особиста здатність брати відповідальність і виконувати її умови та самообмеження – це один з основних критеріїв ухвалення рішення при просуванні людини кар'єрними щаблями. Це завжди основа лідерства і зростання майстерності керівництва, важливий чинник особистісного самоствердження. Адже, коли примножується і розширяється сфера відповідальності людини, то розвивається й збагачується її особистісний світ, сфера соціальних впливів, вагомість у суспільстві, а відтак зростають її можливості, персональні ресурси й компетентності. Чим меншою мірою особа бере відповідальність на себе, чим вужче коло її зобов'язань, тим слабша її значущість, спроможності, реальна сила діянь і вчинків, тим більш локалізовано вона конструює повсякдення, здатна змінювати життя на краще. Боязкі і слабкі бояться відповідальності й тому мало чого досягають, часто залишаючись невдахами усе своє життя. Сильні і сміливі, або ті, хто хоче стати таким, беруть на себе зобов'язання, обов'язки, ініціативність, не тікають від них і не ховаються, а поступають з точністю до навпаки – використовують мож-

ливості відповідальних вчинянь, розширюють свій потенціал і реальний вплив на довкілля, інтенсифікуючи тим самим присутність у світі, зокрема й у професійних справах.

Отож, відштовхуючись від концептуального розуміння відповідальності як життєвого принципу і якісного параметра оптимізації професійного розвитку майбутніх студентів-психологів, які методологічно пояснюються формулою відповідального вчинення: «можу – хочу – дію – звітую». Будь-яка дефективність чи аномальність одного-двох, трьох чи всіх чотирьох складників відповідальності унеможливує справжній успіх, істинне задоволення трудовою діяльністю.

Певної конкретизації потребує остання позиція. Відомо, що відповідальність – це головна умова для закріплення самоповаги і пошани інших людей, для їх визнання і довіри. Із цього приводу в народі кажуть, що справді, так, це надійна людина, їй можна вірити, якщо обіцяє, то робить. Але відповідальність завжди має певні, хоча часто й відтерміновані, наслідки і навіть покарання. Якщо людина узяла відповідальність і все зробила високоефективно, то закономірно отримує схвалення чи винагороди, призи у вигляді тих чи інших благ і можливостей. Коли ж особа свою зобов'язальність зреалізувала на низькому професійному рівні, або взагалі не виконала узятих на себе зобов'язань, то покарання за безвідповідальність постає як втрата соціального статусу, довіри з боку колег, звільнення, зменшення достатку, руйнування стосунків та ін. Але одне із серйозних випробувань за не взятю відповідальності – це неефективна, непрофесійна «допомога» з боку психолога, що здатна зруйнувати особистісні прагнення, домагання, життєві доленосні вибори тощо, тобто така, яка зруйнує особистість.

Відштовхуючись від висвітленого, рекомендуємо студентам-психологам дотримуватися таких базових правил употужнення власної *когнітивної складової* особистісної відповідальності, яка є однією із базових засад становлення професійної:

1. Безперервно займіться особистісним зростанням: почніть відвідувати тренінги, курси і семінари з особистісного розвитку, читайте книги відомих людей, намагайтесь іти дорогою самоактуалізації та життєзреалізування.

2. Постійно працюйте над своєю життєвою метою, опрацюуйте реалістичний проєкт професійної справи і будьте віддані їй. Для цього

щоразу розраховуйте, чи братися за те чи інше завдання, чи ні, а тому беріть посильні зобов'язання. У разі проблемного (непосильного) завдання звертайтеся за допомогою до наставника-професіонала.

3. Тренуйте свою відповідальність! Спершу беріть нескладні зобов'язання і старайтеся їх виконати вчасно і точно, почніть поважати себе за це. Для зручності записуйте свої обіцянки, дане собі й іншим, у робочий зошит. Наголошуйте в ньому на всіх виконаних зобов'язаннях. Далі переходьте все до більш значущих і серйозних справ і зобов'язань. Адже найголовніше, щоб ви були самі упевнені в собі, і якщо ви дали слово, то його неодмінно дотримайтеся.

4. Навчайтесь володіти собою і прагніть уміло керувати всіма своїми психічними проявами. Самовладання і самоконтроль – це прямий показник вашої відповідальності за самого себе, за духовний стан, у якому реально ви перебуваєте. Бути завжди «в порядку і в стабільному настрої» – головне завдання на шляху вишколу вашої особистісної відповідальності.

Водночас із першого курсу до свідомісного світу майбутніх психологів доносимо визначення ознак-характеристик *безвідповідальної поведінки*, для того щоб кожен з них мав змогу не потрапити до тенет особистісної деградації.

Отож,

по-перше, часто людина безвідповідальна просто тому, що в неї взагалі не сформована з дитинства якість бути відповідальною, себто вона звикла ні за що не турбуватися, не навчена брати на себе і вчасно виконувати ті чи інші зобов'язання. Це нерідко буває тоді, коли за неї все життя брав відповідальність хтось інший (батьки, друзі, родичі). Тож вона виросла несамостійною, її свідомість в аспекті розвитку відповідальності залишилася на дитячому рівні;

по-друге, причиною безвідповідальності не раз є відсутність належного усвідомлення підсумків своїх дій або, навпаки, наслідків свого бездіяння. Слабка усвідомленість результатів поведінкових і вчинкових дій – це важливий показник відсутності скільки-небудь спрямованої внутрішньої роботи особи над собою, актуалізаційними каналами самопізнання, самореалізації, самотворення, що врешті-решт і спричиняє неухважність, безпечність, лінь, безвідповідальність;

по-третє, інколи людина має перестрах брати на себе відповідальність, що переважно

спричинено її негативним досвідом, як кажуть, «вона обпеклася», тобто в минулому або брала на себе дуже багато відповідальності і «надірвалася» (і тоді пішла відмова від зобов'язань), або взяла відповідальність за щось (до прикладу, за створення якогось бізнесу), далі щось пішло не так (банкрутство, борги), і вона сформулювала неправильні висновки, розчарувалася й ухвалила рішення більше не брати на себе жодної, навіть невеличкої, відповідальності;

по-четверте, за несприятливих обставин буває так, що особа знецінює себе, своє повсякдення, довілля, себто втрачає сенс життя; тоді у її психодуховному світі владарюють розчарування, апатія, відчай, вона, мов дерев'яна колода, інертно пливе за течією сірого будення, що часто супроводжується побічними ефектами (наркоманією, алкоголізмом, злочинними зв'язками і діями тощо).

Емпірично встановлено, що частина студентського загалу (~40 %) має низький або вкрай низький рівні особистісної відповідальності. Тому вже на першому-другому курсах, як це має місце на кафедрі психології та соціальної роботи ЗУНУ, у студентів формується розуміння того, що таке *відповідальна особистість*, і в деталях змальовується її психологічний портрет й охарактеризовуються кроки, які наступник має здійснити, щоби виплекати у собі відповідальність як особистісну рису-якість. У разі виникнення труднощів у конкретної особи потрібно визначити причину проблеми – задатися запитаннями: Чому вона стала не- чи безвідповідальною? Чого їй не вистачає, щоб бути відповідальною? Що треба зробити, щоб поступово прибрати дію негативної причини на особистість? та ін. Наш досвід кількарічної роботи зі студентами-психологами показав, що одних потрібно мотивувати, доручивши виконання дорослих завдань, інших поставити перед вибором альтернативних життєвих цілей, комусь допомогти підняти самооцінку чи психоаналітично переорієнтувати власну Я-концепцію з негативної на позитивну, а комусь посприяти у віднаходженні справи життя.

У цьому процесі психологічної просвіти-підготовки прискіпливої уваги з боку науково-педагогічних працівників ЗВО потребує керований розвиток у студентів такої надважливої вольової властивості-риси, як *цілеспрямованість особистості*. Відомо, що цілеспрямованість – це могутня якість людини, яка багато в чому є внутрішнім гарантом її успіху, сили,

відповідальності та неодмінного досягнення поставленої мети. Щоб розвинути її у собі, потрібно розуміти її структуру, знати всі складові, способи її самоопрацювання, труднощі і позитивні виходи на цьому шляху. Цілеспрямованість особистості сутнісно пов'язана із її внутрішньою здатністю актуалізувати в собі всі необхідні ресурси (енергію, здібності, духовні сили) і підпорядкувати зовнішні (обставини) і внутрішні (бажання, емоції, інтелект, волю) прояви для неодмінного досягнення поставленої мети. При цьому цілеспрямованість може виявлятися як стосовно окремої конкретної мети, так і відносно далеких цілей, вона, звісно, за умови сформованості, діє як внутрішній регулятор поведінки і вчинків людини, що унеможливує стихійний перебіг людського повсякдення, надаючи йому того чи іншого цілеспрямовування [1].

Крім зазначеного, винятково важливе місце має у формуванні і самовихованні цілеспрямованості, як однієї з важливих основ поведінкової складової профвідповідальності, така вольова риса-якість особистості, як наполегливість і подолання. І якщо наполегливість – це внутрішня якість, то подолання більше здатність і навичка людини сильної, вольової, й відтак і успішної, відповідальної на роботі, у побуті, в повсякденні. Сутнісно наполегливість полягає у рішучості і завзятості в досягненні поставленої мети; це риса-якість, котра дозволяє долати всі виникаючі на шляху до цілі внутрішні (лінь, розпач, небажання) і зовнішні (будь-який опір соціального довкілля) перешкоди. Інакше кажучи, наполегливість – це відданість обраній меті, вольова якість особи, що ґрунтується на усвідомленості як персональної відповідальності, так і на розумінні вартості докладених зусиль, щоб досягти запланований результат. І саме усвідомленість і доцільність ініціативність і наполегливість кардинально відрізняються від зарозумілої упертості. Ці особистісні риси формуються упродовж життя виборами і вчинковими діями, цілеспрямованим самовихованням та самодисципліною. Врешті-решт уже в юнацькому віці особа має навчитися завжди доводити почате до завершення, знаходити у собі сили для подолання перепон на шляху до мети, опанувати навичками самокерівництва і самоконтролю сьогохвилинних бажань і ситуаційних настроїв. На етапі соціальної й особливо духовної зрілості особистість усвідомлено і послідовно підпорядковує

свою поведінку, власні думки, внутрішні бажання і звички, дії і вчинки своїй найбільшій меті, яка становить сенс її життя. Вона крок за кроком опановує собою і своєю долею, перестаючи бути як рабом своїх бажань, внутрішніх слабкостей, так і заручником зовнішніх обставин і нав'язаної повинності.

Працюючи зі студентами-психологами роз'яснюємо їм і таке: якщо людина не має здатності долати, якщо в неї відсутні здібності до боротьби, то завжди знайдеться сила, яка її підімне під себе, або вона зітнеться з перешкодою, яку не зможе подолати на шляху до своєї мети. А це означає, що людина є закорінілою невдахою, що вона неспроможна до подолання, як кажуть, «пливе за течією життя». До прикладу, якщо її пригноблює якась шкідлива звичка чи негативна особистісна вдача (лінь, ненажерство, захланність, задрість тощо), і вона нездатна здолати її, то завжди буде заручником цієї вади, здебільшого не може змінити бодай щось у своєму житті на краще в особистому плані. Отож самоподолання – це здатність пробудити у собі сили і переконструювати ситуацію або перебіг подій у бік саморозвитку й особистісного зростання. Водночас це також спроможність справитись із чимось усередині себе, з якимись своїми недоліками, слабкістю, вагою або звичкою, уміння інтелектом, волею і духом перемогти те, що пригноблює і заважає рухатись до поставлених життєвих цілей, компетентність учиняти ефективно для отримання якнайкращих результатів своєї праці і нарощувати арсенал власних корисних звичок та видозмінювати в бік персональної самоефективності спосіб життя [1; 2].

Студенти часто запитують: чому лише відносно невеликий відсоток людей досягає успіху і здатні якісно змінювати своє життя? Як підтверджує емпірика, ці люди досягнули виняткове значення власної внутрішньої сили, самозадіяння дисциплінує й наповнює мужністю, яка дає владу над своєю долею. Натомість більшість молоді припускаються фатальної помилки, коли відмовляються від внутрішньої сили, від самодисципліни, від повсякденної боротьби за обрану ціль, мотивуючи це тим, що не стануть йти проти своїх бажань. А в підсумку вони стають заручниками цих самих бажань, своїх вад, слабкостей, шкідливих звичок. І це закономірно: якщо людина не приборкає свої бажання та емоції, вони неминуче поневолять її розум, волю, вчинки.

У нашому освітньо-психологічному досвіді роботи з майбутніми психологами передусім навчаємо їх чітко розрізняти заповзятість, наполегливість і впертість, гордість і гординю. Заповзятість як важлива складова наполегливості – це внутрішня, переважно усвідомлена, актуалізація вольових зусиль, яка допомагає досягати поставленої мети, виконувати свій обов'язок, долаючи на шляху труднощі, перешкоди, спокуси і внутрішні слабкості особи. У позитивних спрямуваннях заповзятість має гідну мету, надає психодуховні ресурси не здаватися, не зраджувати своєму покликанню і не відмовлятися від обраної траєкторії самостворення. Така людина постійно утверджує себе як особистість, бореться до кінця, до перемоги, при цьому здатна жертвувати своєю самолюбністю, визнавати свої слабкості і помилки. Впертість, навпаки, у своєму підґрунті містить гординю, самолюбність та егоїзм. Вперта людина здебільшого не має у площині своєї свідомості благородних і чистих мотивів, соціально прийнятих способів досягнення мети і розумного аналітичного підходу. Так самоупертість слушно визначити як нездатність особи до справжнього упокорювання і прийняття дійсності, коли в неї переважає внутрішній опір, бажання боротися не з проблемами, вадами, своїми недоліками і слабкостями, а з іншими людьми, намагаючись будь-що боронити власну позицію, свої думки, навіть якщо вони безглузді і сутнісно помилкові. У будь-якому разі розгнuzдана впертість спричиняє невдачі, конфлікти, недосягнення мети, а часто психологічні і соматичні травми. Упертість як риса вдачі формується і набирає дієвості тоді, коли особистість надто схильна до гордині (тоді, як відомо, немає істинної пошани до себе, віри в себе) і вона абсолютно не розрізняє добре і зле усередині себе.

Сильний характер як психодуховне осереддя *конативно-вольової складової відповідальності* виховується або з дитинства, або у процесі самого життя, яке загартовує характер людини, проводячи її через шерех труднощів, перешкод, випробувань. Крім того, незламний характер може формувати у собі сама особа, щодня працюючи над собою, цілеспрямовано створюючи для цього необхідні умови [2, с. 142].

Першочергові завдання самоплекання сильного відповідального характеру буде неповним, якщо не охарактеризувати моделі-способи того, що саме уможливує особистість як відповідальну, самоактуалізовану, духовно зрілу особистість.

Мовиться про десять каналів чи заходів, котрі студенти мають персонально прийняти як конкретні рекомендації до употужнення своєї професійної відповідальності [1, с. 172-175].

1. Ніколи не будьте незахищеними, тому завжди тримайте у полі рефлексивної свідомості свої слабкі місця і позиції, перш за все особистісні. Для цього будьте щирими перед собою і ситуаційно мужніми, щоб бачити свої слабкості, недоліки, вади й безперервно прагніть позбавитися їх. Ви не одноразово переконаєтесь, що це хороша звичка постійної і невпинної роботи над собою, що дасть змогу не лише позбутися особистих аномалій, а й виявити і сформулювати закладені у вас здібності, таланти, сильні риси і корисні потенції-звички. Така внутрішня робота перетворить вас на людину захищену і невразливу, вольову і відповідальну.

2. Вірте у Вищі сили й чиніть опір рутині життєвих подій. Нескінченну силу дає саме Богосповідання, якщо ви, звісно, цього заслуговуєте. Не будьте лукавим перед Господом, пам'ятайте, що гординя робить вас уразливим і може призвести до краху. Не бійтеся просити у Бога допомоги, сили, мудрости, любови.

3. Знайте, що навколишні і будь-хто зокрема можуть провокувати Вас на різні випробування. Відтак будьте готові як до добропорядності з боку довкілля, так і шахрайства від нього. Водночас вірте людям, особливо тим, хто здійснює гідні вчинки. Не забувайте: всі люди можуть помилятися і, на жаль, стається це, як не парадоксально, регулярно. Ясно усвідомлюйте, що люди переповнені мирських слабкостей, а значить майже кожен потенційно може підвести і зрадити.

4. Немає сенсу тягнути все самому і на собі, варто вчитися делегувати повноваження й організовувати команду однодумців. Звільняйте свій час і розум від другорядного і займайте власну свідомість тільки найважливішим. Відкривайте свої смислові горизонти для нових ідей і вражень, для власного розвитку і навчання, для ще більших вершин і проєктів особистісного зростання. Все, що Ви можете передати іншим людям чи команді, – передавайте. Врешті-решт Ви удосконалюватиметесь у самоконтролі та самоорганізації, що вкрай важливо для становлення професійної відповідальності, що охоплює не тільки вашу компетентність, а й фахово грамотне і майстерне довкілля.

5. Заводьте друзів і хороших знайомих серед різних людей: у різних країнах, з різних професій, серед усіх соціальних прошарків. Шанобливо ставтесь до однодумців незалежно від їхнього соціального статусу та виконуваних ролей. А для цього самі будьте хорошим, уважним і вдячним другом, колегою, співрозмовником. Адже Ви не можете в цю мить знати, хто з них може врятувати Вам життя згодом чи потім. Тому плекайте позитивні людські стосунки, цінують дружбу і любов рідних та близьких.

6. Конструйте всі свої плани і справи тільки на гідних мотивах і цілях. А це означає, вчиняйте тільки те, що робить цей світ, людей та особисто Вас кращими, гармонійнішими, досконалішими. Нехай Ваша совість буде чистою, що є великою духовною силою і вдосконалює людську гармонію. Якщо беретеся робити велику справу, то нехай вона неодмінно буде правою, добродайною. Все має бути гідним – і життєві цілі, і мотиви, і методи досягнення мети. Тільки у цьому разі у Вашій душі не буде внутрішнього конфлікту, драми вибору. Є такий вираз: іти гідно життям. Він указує на те, що після себе не треба залишати бруду і темних слідів, розбитих сердець, обдурених і скривджених людей, зруйнованих стосунків і долі.

7. Влада, як відомо, дає силу – матеріальну, соціальну, особисту. Тому важливо прийняти і реалізувати у собі ключові принципи гуманного владарювання й ніколи не відмовлятися від них. Адже сильна відповідальна людина – це особистість, котра стовідсотково надає собі право впливати – на себе (самокерівництво), на своє життя (керівництво плином повсякдення, долею) і на все те, що відбувається у соціальному довкіллі (забезпечувати підконтрольність повсякденних ситуацій). Вона здебільшого не прогинається під інших людей і не підлаштовується під обставини. Навпаки, сама змінює умови життя і впливає на всіх людей, хто входить у її ділове та особисте коло контактування, так як вважає за потрібне чи належне.

8. Не ігноруйте силу грошей, ту опору і захист, який вони можуть вам дати. Майте заощадження у різному вигляді, якщо існує така можливість. Якщо такої можливості немає, то створюйте її. І нехай про всі Ваші ресурсні заощадження знатимете тільки Ви, а близькі люди – тільки про деякі з них. Вільні гроші і своєчасний доступ до них, так само як

і вірні друзі, за скрутних обставин можуть врятувати Вам життя або допомогти близьким. Пам'ятайте, гроші – це засіб, а не мета, тому у ставленні до них перевіряються Ваша порядність, людяність і духовна зрілість.

9. Не зупиняйтесь у зростанні культурної вагомості Ваших цілей і завжди прагніть більшого. Ресурсна мапа ваших цілей визначає масштаб, силу і відповідальність вашої особистості. Прагніть найвищої і гідної мети, яку Ви тільки можете охопити своєю професійною сферою свідомості. Тільки за цих умов зростатимете духовно і максимально стрімко. Адже розкриття потенціалу особистості можливе шляхом здійснення суспільно й культурно важливих учинків, через значущу справу життя.

10. Завжди, щоденно й щохвилино, вкладайте у себе духовно, фізично, культурно, енергетично. Вишколюйте і нарощуйте психодуховний енергетичний потенціал своєї індивідуальності. Боріться зі слабкостями, долайте свій внутрішній опір (лінощі), гальмування та пригнічення. Адже упевненість у собі – важлива риса-якість у становленні професійної відповідальності, обов'язковий елемент конативно-вольової і морально-духовної її складових, а також адекватної самооцінки і сили духу. Тому головне для посилення впевненості – це усунення будь-якого негативу в повсякденні – невпевненості, слабкості і всього того, що їх спричинює.

До зазначеного варто додати *щирість і правдивість* як людські чесноти, які дуже важливі у становленні професійної відповідальності майбутнього психолога. На жаль, ці чесноти важко піддаються цілеспрямованому вихованню. В шкільній програмі немає дисциплін, які б формували такі риси-якості, як щирість, правдивість, відповідальність, дисциплінованість, повага, такт, толерантність та інші; хоча вони завжди входили до набору обов'язкових достоїнств будь-якої поважної людини. Правдивість – це прагнення і здатність говорити правду, причому знати кому і як говорити, як за суттю, так і за формою. До того ж треба зважати, що правда – це не істина, тобто не інформація, яка є правдивою. Правда події, правда вчинку, правда великої справи – це щось більше, аніж навіть об'єктивна інформація. Щирість – це внутрішній орієнтир на істину, прагнення до істини, зокрема й до розуміння суті природи, явищ і процесів. Тому щирість – це внутрішній стрижень в людини, налаштування її душі, а правдивість – більше

зовнішня форма того, як вона себе зреалізує в житті через слова, діяння, вчинки. Відомо, що розвинена щирість робить особу незалежною від думок інших, уможливаючи здатність бачити речі поза суспільними стереотипами, відчувати сутнісні виміри головного навіть там, де вони приховані від очей. Крім того, аргументуючи свою світоглядну позицію студентам, що щирість і правдивість, дає змогу їм пояснити, що жити з чистою совістю набагато легше. Такі люди більше радіють життю, аніж брехуни, яким постійно доводиться щось приховувати і викручуватися, і яких все життя «дошкуляє совість», а вони зайняті тим, що намагаються заглушити її голос.

Отож щирість і правдивість пригноблюються і руйнуються такими чинниками: а) звичкою говорити неправду, замовчувати і навіть брехати; б) виправдовувати обман і самообман, коли особа переконала себе, що брехати – це нормально і що без цього аж ніяк не обійтись; в) страхом і боязкістю осуду, покарання, ганьби; г) егоїзмом, коли користь і вигода для неї важливіші і вищі, ніж честь, совість і добре ім'я.

Водночас пропонуємо майбутнім психологам *етичну абетку професійної відповідальності*, до котрої відносимо приписи-рекомендації, за якими може діяти особистість як фахівець своєї справи.

1. Сформууйте належне ставлення, тобто особисте значення щирості для Вас і Вашої професійної роботи, та потужну внутрішню мотивацію – для душі, для справи, для взаємовідносин з навколишніми.

2. Усувайте внутрішні причини обману і неправди – страхи (через що саме Ви можете збрехати), виправдання, негідні і ганебні спонукання (чому Вам та іншим вигідно брехати).

3. Посилуйте у своїй свідомості прагнення до істини, до об'єктивного пізнання і навчайтеся жити за ними правдиво, щиро, совісно.

4. Посилуйте такі якості, як безстрашність і відповідальність.

5. Застосовуйте самонавіювання – руйнуйте і спалюйте у собі брехливість і нещирість, посилюйте правдивість, відвертість і любов до ближніх.

6. Знайдіть для себе гідний і привабливий еталон людини, яка може бути для вас ідеалом щирості, чесності та відваги.

7. Формуйте позитивні компетенції звичок у діловому та особистісному житті говорити правду й тримати слово, поважайте і заохочуйте себе за це.

Ще від знаменитих досліджень канадського вченого Ганса Сельє добре відомо, що особистісній відповідальності та душевному благополуччю людини шкодять стрес (психічне напруження) й особливо дистрес (психічне перенапруження). Тому, щоб розвинути стресостійкість і невразливість до негативу, радимо студентам-психологам повсякденно керуватися такими правилами.

А. Вмійте керувати своїми емоціями і почуттями – прибирати негативні афекти і замінювати їх на позитивні. Слід навчитися, хоча це почасти і важко, не накопичувати в собі гнів, злість, образу, дратівливість, фобії. Ці негативні емоції, підіймаючись, нагромаджуються і закипаючи усередині людського ества, можуть доводити до стресу, психозу, руйнувати зсередини особистісний світ навіть, здавалося б, без особливих зовнішніх подразників. Тому потрібно прагнути гасити і прибирати свої негативні афекти й актуалізувати на їхньому місці позитивні почуття і психодуховні стани – радість, упокорення, доброзичливість, прощення, любов і, звичайно, уміти врегульовувати їхній перебіг.

Б. Навчіться психологічно захищатися від зовнішніх емоційних та інших негативних дій і ситуацій. Для цього потрібно домогтися конструктивного дистанціювання від інших людей, уміння не вестися на зовнішній негатив (на провокації озлоблених чи агресивних людей тощо), зберігаючи в душі спокій, світло і позитив.

В. Підтримуйте у своєму повсякденні гармонію, радість і досконалість. Закономірність тут проста: чим більше ви акумулюєте внутрішню рівновагу і радість у серці, тим менше схильні до стресу і негативного впливу, причому як ззовні, так і зсередини. Умиротворення дає набір благісних духовних енергій, ізолює внутрішній негатив, прибирає психоемоційне напруження. Розслаблення відкриває канал відновлення свідомості і тіла, а емоція радості продукує позитивний погляд на те, що відбувається довкола і породжує душевний комфорт. Спокій і піднесення згармоніюють ритміку раціоемоційного стану й уможливають ефективне керівництво собою як надскладною психодуховною системою.

Г. Вірте в Бога чи Верховний Розум, адже це – духовний захист, який зміцнює внутрішню упевненість у собі й осенсовує життя, а тому употужнює морально-духовну складову відповідальності. За статистикою віруючі менше

схильні до стресів, психозів і неврозів. Якщо в людині немає віри, то у її психічному світі здебільшого оселяються страхи, сумніви, відчай та інші негативні афекти, які і є причиною стресів і дистресів. Людина, яка справді вірить у Бога, знаходить внутрішній стрижень своєї бутевості і частіше всього досягає упокорення, переважно доброзичлива і невразлива для будь-якого негативу (обурення, осуду, агресії, злості тощо).

Д. Пам'ятайте, що ваша стресостійкість спричинена особистісними рисами – щирістю (правдивістю), чесністю, впевненістю, стійкістю, самовладанням, відповідальністю та ін. Чим більш розвинені у вас ці риси-якості, тим менше у психіці некерованих негативних емоцій, які спричинюють стрес і дистрес (позитив завжди витісняє негатив). У будь-якому разі обирайте шлях саморозвитку, постійного особистісного зростання й утвердження власної індивідуальності.

Е. Дотримуйтесь здорового способу життя, що позитивно впливає на стресостійкість і є передумовою особистісної надійності й багатоаспектної відповідальності. Постійна внутрішня робота над собою, різнобічний розвиток і спорт допомагають як знімати стрес, так і ставати більш захищеними від дистресу. Спорт, скажімо, дає змогу спалювати негативні емоції, що постійно нагромаджуються, а самореалізаційні життєві ритми – отримувати світлу психодуховну енергію, яка сприяє швидкому відновленню сил.

Важливою рисою відповідальності є терпіння та підкорення, які зумовлюють якість дисципліни і становлять підґрунтя досягнення життєвого і професійного успіху, адже загартовують конативно-вольовий компонент профвідповідальності. Підкорення – це здатність людини миттєво перемикається і налаштовуватися на новий процес, причому без розгойдування, без часових витрат, без занудства. Пам'ятайте, що ефективно підкорення дає економію часу, знімає проблемність міжособистих стосунків (уміння бути хорошим підлеглим, швидко опанувати потрібну роль) і викликає пошану інших людей (за надійність, сумлінність, відповідальність). Зовнішнє підкорення – це практичне вміння бути хорошим виконавцем, ефективним співробітником, старанним учнем і командним гравцем. Тоді керівник чи наставник можуть на Вас покластися, адже Ви надійний і старанний член команди, а для колективу – Ви поважаний і,

можливо, навіть незамінний член, сильна ланка, а не та, яка постійно підводить. Зазначене підкорення спрямоване на підтримку ієрархії схвалення правил гри в ім'я спільного поступу до мети й інтересів цілого. Це виявляється у здатності швидко включатися в освітній чи інший процес, обрати потрібну роль і найкращим чином виконувати поставлене завдання. Без такого підкорення Ви не станете хорошим і надійним співробітником, ефективним студентом, не будете гідним прикладом для своїх співпрацівників. Внутрішнє підкорення – це здатність ефективно й дисципліновано утілювати у життя власні рішення і цілі. Це сутнісно реалізація боргу перед собою заради своєї справи, щастя, успіху професійно-особистісного зростання. Вказане підкорення припускає подолання своїх слабкостей, таких як лень, небажання, зневіра, апатія, депресія та ін. Здатність їх психологічно долати – це не лише самопошанування (себто спроможність гідно тримати слово дане самому собі), а й позитивна оцінка Вас як особистості навколишніми, щонайперше колегами по роботі чи навчанню. Отож здатність гасити власний внутрішній негатив, перемикає себе на позитив і мотивувати на діяльність, швидко входити у потрібну для ефективної роботи роль – це запорука вашої професійної відповідальності.

Своєчасність – ще одна із важливих рис якостей самодисципліни, керівництва собою та особистісної відповідальності, а також умова досягнення цілей і підтримки навколишніх. Люди поважають тих, хто хронологічно точний, хто не забирає їх час і ніколи не запізнюється. Своєчасність реалізується на основі розрахунку, самоорганізації та ситуаційного плину подій. Її виявами є вміння дотримуватися слова, вчасно виконуючи дані обіцянки, не зривати плани і не підводити іншої людини. Саме це у студентів формує репутацію гідної людини, хорошого працівника, надійного партнера і шанованої особистості, а відтак укріплює морально-духовну складову їхньої профвідповідальності. Щоб виховати у собі своєчасність, пропонуємо Вам дотримуватися таких рекомендацій.

1. Особисто вибудуйте конструктивне ставлення до часу, де основне – цінуйте час інших та свій, відчувайте його, не втрачаючи і не марнуючи на неважливе, використовуйте продуктивно.

2. Навчіться розраховувати час – плануйте свої справи у часовій динаміці та дотримуйтеся

прийняттого графіку, набуваючи досвіду вміння враховувати багато непередбачених моментів та обставин (до прикладу, час на транспорт, вхід-вихід у робочу ситуацію тощо).

3. Опануйте мистецтво керування собою. Так, стан спокою і самовладання завжди економить час, вефективнює ваше мислення, ухвалення рішень і дій. Тоді маємо компетентно здійснюваний часовий самоменеджмент. А коли вас «заносить», коли ви нервуете чи надмірно емоційні, тоді вами курають емоції, злість, дратівливість, страх, сумніви або щось ще. В таких негативних станах час іде з-під вашого контролю.

4. Оволодійте ситуацією та змінійте її відповідно до своїх цілей і завдань. Розпочинати треба з того, що слід навчатися вчасно починати і закінчувати бесіду, не затягуючи час. Для цього потрібно контролювати перебіг часу і вчасно реагувати – спрямовувати бесіду чи зустріч у бажане русло. Звичайно, щоб бути конструктором життєвих ситуацій Вам треба володіти різними видами і засобами психологічного впливу, вміти привертати до себе увагу, брати ініціативу на себе, повертати хід подій в належну сторону. Вочевидь це якість лідера і професійної особистості.

Самодисципліна – ще один внутрішній складник професійно-особистісної відповідальності та елемент конативно-вольового компонента профвідповідальності. Її суть – системні психорегуляційні активні дії, здійснювані на підґрунті свідомості і волі. Тому це також комплекс важливих особистісних рис-якостей. На жаль, серед людського загалу поширеним є негативне відношення до дисципліни. Скажімо, багато хто помилково ставиться до неї як до насильства, як до того, що обмежує свободу і позбавляє радощів життя. Однак це помилкова позиція. Якщо у вас відсутня дисциплінованість, то ви неймовірно вразливі, часто непередбачувані, ненадійні, неефективні і, зрештою, невдаха або деградована особа. Без самодисципліни ми перетворюємося на рабів власних страхів, своїх лінощів, бажань, інстинктів і пристрастей, стаємо заручниками свого амплітудного настрою, сумнівів, відчаю. Будучи носієм таких психоемоційних станів, важко щось досягнути значущого у професійні кар'єрі.

Одночасно переконуємо студентів-психологів, що особисто дисциплінованість корелює з надійністю людини. Це означає, що вона виконує дані обіцянки. А тому їй можна вірити. До того ж сила самодисципліни особистості

працює на те, щоб весь потенціал її свідомості спрямовувався на досягнення обраних цілей, щоб свідомість не роздирали на частини сьогохвилинні бажання слабкості (лінь, страх, сумніви) чи будь-який негатив (злість, заздрість, поганий настрій та ін.). Самодисципліна дозволяє прибирати внутрішні суперечності, перемикає свідомість в активний режим, задіює розум на пошук гідних мотивувань, зокрема й на те, щоб виконати своє ж рішення чи обіцянку.

Покроково розглянемо все, що потрібно робити, аби виховувати у собі *самодисципліну* як важливий елемент поведінково-вольової складової професійної відповідальності майбутнього психолога.

По-перше, потрібно внутрішньо прийняти дисциплінованість і навчитися сприймати її як благо. У цьому допоможуть вправи: опишіть мінімум десять прикладів того, як дисципліна і самодисципліна дозволяють людині досягати мети і бажаного щастя. Напишіть твір на тему «Дисципліна – моя сила!». Повірте, такі твори корисні для вашого особистісного зростання. Причому обсяг твору має бути не менше, аніж на сторінку.

По-друге, створіть ґрунтовну і сталу мотивацію до самодисципліни. Корисними тут є вправа: напишіть у своєму робочому зошиті мінімум двадцять значущих причин того, для чого вам потрібна дисципліна. Опишіть (на папері) у фарбах, за прикладами, як зміниться ваша особистість, коли ви виплекаєте у собі самодисципліну (обсяг – мінімум п'ять сторінок).

По-третє, запровадьте дисциплінуючі вас ритми повсякденного життя, тобто щось таке, що вам допомагатиме вибудовувати ефективний режим праці та відпочинку. Дуже добре у вирішенні цього завдання допомагає спорт, відвідування будь-яких атлетичних секцій. До прикладу, ви починаєте відвідувати фітнес-клуб, спортзал тощо. Вам допоможе ранкова зарядка, біг та інше. Так само дисциплінують бойові мистецтва. Безперечно, добре почати відвідувати тренінги особистісного зростання.

По-четверте, навчайтеся керувати своїм самовдосконаленням, зокрема освоюйте техніки самонавіювання та афірмацій (виголошення коротких фраз, які часто повторюються). Такі команди самонавіювання налаштовують вашу свідомість на активний режим роботи, а відтак вимкнуть слабкість і задіюють волю, спонукають і стимулюють до позитивних вчинкових дій.

Отже, запропоновані практичні рекомендації щодо оптимізації професійної відповідальності майбутніх психологів збагачують і розширюють їхній особистісний та професійний світи новими знаннями, уміннями, навичками, компетенціями зростання майстерності у своїй справі, професійній діяльності; дають змогу раціонально використовувати персональні ресурси у плані самоствердження та ефективного впливу на інших у лоні своїх обов'язків, зобов'язань, сумлінності, дієвості, рефлексивності.

ВИСНОВКИ

1. Професійна відповідальність психолога – це його базова (засаднича) соціально-психологічна властивість чи характеристика як компетентного фахівця, яка виробляється (формується) ним під час професійної діяльності; а також це і специфічна форма його активності у процесі соціальної взаємодії, котра уможливорює виявляти готовність відповідати за наслідки власних зусиль, намагань, дій, сприяє якісному і продуктивному виконанню ним професійних зобов'язань й обов'язків та досягненню ефективних результатів (втілення та реалізація у життя психологічного змісту «ментально» [1, с. 2, 20]-когнітивного, «емоційно-мотиваційного, конативно-вольового» (за М.В. Савчиним) і «морально-духовного» (за О.Є. Фурман) компонентів профвідповідальності).

2. В основі професійної відповідальності психолога перебуває й уміння економно й ефективно використовувати час у просторі людських взаємин: а) відвічальність за виконану дію, або ретроспективна; б) відповідальність «тут і тепер» чи сьогочасна; в) за те, що потрібно зробити, або перспективна; та г) абсолютна чи та, котра співвідноситься із «вічним» [5, с. 495, 501].

3. Сформульовані рекомендації щодо оптимізації розвитку в просторі сучасних ЗВО профвідповідальності у студентів-психологів обґрунтовані методологічно на принципах, закономірностях і нормативах циклічно-вчинкового підходу А.В. Фурмана, що вперше запропоновано ним у 2013 році [3], до покрокового розгортання професійної підготовки фахівців названого профілю, а також з орієнтацією кожного з них на систематичне здійснення відповідальних учинків, які змістовно і формотвірною синтезують наступність етапів конкретного протопрофесійного вчи-

нення (ситуаційний, мотиваційний, діяльний, післядіяльний). Адресне поле, делеговане освітянам і фахівцям психологічного амплуа, охоплює низку методико-інструктивних наборів професійних канонів, алгоритмів, поради-приписів стосовно цілеспрямованого створення найкращих психодидактичних умов збагачення і посилення внутрішньої дії вказаних компонентів відповідальності. Інтеграційне осереддя пропонувані рекомендації становить уповні сформована здатність майбутніх психологів брати персональну відповідальність як за свою освітню діяльність і власні вчинки, так і за процесно-результативну якість групового професіогенезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Липка А.О. Психологічна динаміка розвитку професійної відповідальності майбутніх психологів: дис. ... доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія, Тернопіль, 2024. 232 с.
2. Липка А. Психологічні поради та рекомендації щодо активізації професійної відповідальності психологів. *Психологія і суспільство*. 2019. №2. С. 139-146. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2019.02.139>
3. Фурман А.В. Парадигма як предмет методологічної рефлексії. *Психологія і суспільство*. 2013. №3. С. 72-85.
4. Фурман О.Є. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2015. №1. С. 65-91.
5. Фурман О.Є. Простір і час у філософсько-психологічному дискурсі. *Система сучасних методологій: хрестоматія у 4-х томах/ упоряд., відп. ред., перекл. АВ. Фурман*. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. Т.5 (додатковий). С. 495-542.

REFERENCES

1. Lypka A.O. (2024). *Psychologichna dynamika rozvytku profesiynoyi vidpovidalnosti maybutnikh psykholohiv* [Psychological dynamics of the future psychologists' professional responsibility development]: dys. ... doktora filosofiyi zi spetsialnosti 053 Psykholohiya, Ternopil .232 s [in Ukrainian].
2. Lypka A. (2019). *Psychologichni porady ta rekomendatsiyi shchodo aktyvizatsiyi profesiynoyi vidpovidalnosti psykholohiv* [Psychological advice and recommendations on the activation of the psychologists' professional responsibility]. *Psykholohiya i suspil'stvo – Psychology and society*, 2, 139-146 [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2019.02.139>
3. Furman A.V. (2013). *Paradyhma yak predmet metodolohichnoyi refleksiyyi* [Paradigm as a subject of methodological reflection]. *Psykholohiya i suspil'stvo – Psychology and society*, 3, 72-85 [in Ukrainian].
4. Furman O.Ye. (2015). *Hromadyans'ka vidpovidalnist osobystosti yak predmet psykholohichnoho doslidzhennya* [Civil responsibility of personality as a subject of psychological research]. *Psykholohiya i suspil'stvo – Psychology and society*, 1, 65-91 [in Ukrainian].

5. Furman, O.Ye. (2023). Prostir i chas u filososfs ko-psykholohichnomu dyskursi [Space and time in philosophical and psychological discourse]. *Systema suchasnykh metodolohiy: khrestomatiya u 4-kh tomakh/ uporyad., vidp. red., perekl. AV. Furman. Ternopil : ZUNU. T.5 (dodatkovyy). S. 495-542 [in Ukrainian].*

АНОТАЦІЯ

ЛИПКА Арсен Олегович.

Оптимізація становлення професійної відповідальності психологів.

У статті обґрунтовано формулювання рекомендацій з оптимізації розвитку професійної відповідальності у студентів-психологів сучасного університету; висвітлено, що сутність оптимізації полягає у виборі найкращого варіанта чи способу дії-вчинення з набору можливих напрямків чи версій із позицій найліпших обставин і найменш використаних ресурсів, затраченого часу й докладених зусиль; запропоновано базові принципи і правила употужнення складових професійної відповідальності майбутніх психологів; проаналізовано ознаки-характеристики безвідповідальної поведінки, для того щоб кожен з них мав змогу не потрапити до тенет особистісної деградації; окреслено психологічні кроки, які наступник має здійснити, щоби виплекати у собі відповідальність як особистісну рису-якість; запропоновано етичну абетку професійної відповідальності, до котрої відносяться приписи, рекомендації, за якими може діяти особистість як фахівець своєї справи; описано, що професійна відповідальність психолога – це його базова (засаднича) соціально-психологічна властивість чи характеристика як компетентного фахівця, яка виробляється (формується) ним під час професійної діяльності.

Ключові слова: *відповідальність, професійність, оптимізація, психологи, зрілість, особистість, аспекти професійного життя; правила, поради, алгоритми, приписи, психологічні рекомендації; ментально-когнітивний, емоційно-мотиваційний, конативно-вольовий, морально-духовний компоненти професійної відповідальності; професійна діяльність.*

ANNOTATION

Arsen LYPKA.

Optimization of psychologists' professional responsibility formation.

The article substantiates the formulation of recommendations for optimizing the development of professional responsibility among modern university's students-psychologists; it is highlighted that the essence of optimization is to choose the best option or method of action-deed out of a set of possible directions or versions from the standpoint of the best circumstances and the least used resources, the time spent and the efforts made; basic principles and rules for strengthening the components of the future psychologists' professional responsibility are proposed; it has been analyzed the signs-characteristics of irresponsible behavior in order for each of them not to get into the nets of personal degradation; psychological steps that the successor must take in order to cultivate responsibility as a personal trait-quality are outlined; an ethical alphabet of professional responsibility is suggested, which includes prescriptions, recommendations, according to which a person can act as a specialist in his business; it is described that the psychologist's professional responsibility is his basic (fundamental) socio-psychological property or characteristic as a competent specialist, which is produced (formed) by him during professional activity.

Key words: *responsibility, professionalism, optimization, psychologists, maturity, personality, aspects of professional life; rules, tips, algorithms, prescriptions, psychological recommendations; mental-cognitive, emotional-motivational, conative-volitional, moral-spiritual components of professional responsibility, professional activity.*

Рецензенти:

**д. психол. н., проф. Руслана КАЛАМАЖ,
д. психол. н., проф. Галина РАДЧУК.**

Надійшла до редакції 03.09.2024.

Підписано до друку 26.09.2024.

Бібліографічний опис для цитування:

Липка А.О. Оптимізація становлення професійної відповідальності психологів.

Психологія і суспільство. 2024. №2. С. 201-211. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.201>