

7. Концепція реалізації державної політики у сфері сприяння розвитку соціально відповідального бізнесу в Україні на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 24 січня 2020 р. № 66-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/66-2020-%D1%80#Text>

8. Жаліло Я. А. Децентралізація влади як інституційний чинник системної трансформації економіки. Вісник соціально-економічних досліджень. 2019. № 1. С. 69-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vsed_2019_1_9

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-332-3-2>

**PECULIARITIES OF PRESERVING THE PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL IN CONDITIONS
OF UNCERTAINTY**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Sydorenko O. B. Сидоренко О. Б.

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Psychosomatics and Psychological
Rehabilitation
Dragomanov Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine*

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Fedorenko A. F. Федоренко А. Ф.

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Political Psychology
and International Relations
Dragomanov Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine*

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри політичної психології
та міжнародних відносин
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Сучасні умови життя особистості полинають у невизначеності, які на сьогодні можуть мати різні варіації впливу на людину в залежності від різних аспектів її життєдіяльності: війна, політична та економічна нестабільність, технологічна невизначеність тощо. Такі обставини

зменшують у неї запас впевненості у завтрашньому дні, зникає стабільність у теперішньому, що перешкоджає самовизначенню та самореалізації. Тут постає питання збереження людиною свого психологічного благополуччя і не втратити особистісних ресурсів, встояти перед викликом сьогодення і глобальних змін. Вивченню аспектів психологічного благополуччя та його різновидів присвячено багато досліджень як вітчизняних так і зарубіжних вчених [1; 2; 3]. Аналіз наукових джерел свідчить про те, що деякі із вчених розглядають благополуччя, як відчуття людиною емоційного комфорту, інші акцентують увагу на особистісних властивостях особистості, які дають можливість людині досягти цього стану, стану комфорту.

Науковці зазначають, що події в житті можуть нести як позитивні так і негативні емоції, які накопичуються у вигляді певного афекту (позитивний чи негативний) [5; 6]. К. Ріфф акцентує увагу на тому, що від досягнення балансу між позитивними і негативним афектами залежить ступінь переживання особистістю психологічного благополуччя і подальше особистісне зростання людини [7].

У разі коли позитивний накопичений афект перевищує накопичені негативні емоції, людина відчуває себе щасливою і задоволеною, і, отже, рівень психологічного благополуччя у неї досить високий, якщо ж сумарно негативні переживання перевищують накопичені позитивні переживання, то індивід відчуває себе нещасним і незадоволеним, що характеризує низький рівень психологічного благополуччя. Очевидно, що визначальним показником психологічного благополуччя конкретного індивіда в умовах невизначеності є його суб'єктивна оцінка свого стану.

Психологічне благополуччя – це стійка психічна властивість людини, яка складається з домінування позитивних емоцій, тісних взаємовідносин, суб'єктивної включеності до життєдіяльності, свідомості життя і позитивної самомотивації. Благополуччя передбачає не тільки щастя та задоволеність чи досягнення бажаного, а й відсутність негативу, сприятливий фізичний та психічний стан, а також добробут, забезпеченість. Воно охоплює ширший спектр аспектів життя, включаючи когнітивні, соціальні й суб'єктивні фактори. Це включає задоволення від роботи і навчання, почуття цілісності та самореалізації, відчуття сенсу і задоволення від власного життя. Психологічне благополуччя пов'язане зі здатністю особистості досягати своїх поставлених цілей, з позитивною самооцінкою, відчуттям гармонії з оточуючим світом, зокрема, і в умовах невизначеності.

Модель психологічного благополуччя представлена К. Ріфф включає такі складові: самоприйняття (позитивне ставлення до себе та до свого

минулого), мета в житті (наявність цілей, які надають певного сенсу в житті); компетентність (здатність виконувати вимоги, які висувають людині реалії життя, відчуття себе здатним впливати на суб'єктивне сприйняття та переживання свого благополуччя чи неблагополуччя); особистісне зростання (самопізнання та саморозвиток, самореалізація); позитивні взаємовідносини з іншими (відносини, які пронизані турботою, довірою, піклуванням); автономність (самостійність, право людини діяти на основі встановлених принципів) [7].

Специфіка психологічного благополуччя в умовах невизначеності полягає у розкритті стану загального задоволення життя людиною, емоційного комфорту, психічного здоров'я та конструктивних міжособистісних взаємин. Це стан, коли особистість відчуває гармонію з собою, може ефективно впоратися з викликами сьогодення, стресами, має позитивну самооцінку та відчуває сенс у своєму житті. Л. Сердюк зазначає, що психологічне благополуччя пов'язано з мотивацією людини, яка залежить від особливостей ставлення людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [3]. У його структурі виділяють когнітивний (усвідомлення різних аспектів свого життя та оцінне ставлення до подій і ситуацій) та емоційний (переживання успіху/неуспіху у тих чи інших сферах свого життя) компоненти. Емоції впливають на наше загальне самопочуття і якість життя. Позитивні емоції, такі як радість, любов, захоплення, можуть покращити наше психологічне благополуччя, підвищити настрій та збільшити відчуття щастя. Крім цих компонентів ще виділяють мотиваційно-поведінковий компонент психологічного благополуччя (контроль над обставинами та наявність мети в житті) [1]. Таким чином, виходячи з природи психологічного благополуччя, найбільш доцільно виділити чотири його основні складові: когнітивну, афективну, регулятивну та поведінкову.

Не менш важливе значення для збереження психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності мають позитивні фактори, орієнтовані на зовнішній світ, які вказують на відчуття психологічного комфорту, зумовлене внутрішніми очікуваннями та амбіціями індивіда, з одного боку, а з іншого боку – інтерпретацією життєвих подій та обставин, їх відповідність очікуванням суб'єкта. До цієї групи факторів відноситься уявлення про себе як про успішну, компетентну і надійну людину.

Життя в сучасних умовах є викликом для людини, і хочемо зауважити, що важливо залишатися гнучким, сильним, бути свідомим, турбуватися про себе та оточуючих, підтримувати та допомагати один одному. Стратегіями, які будуть сприяти збереженню психологічного

благополуччя в умовах невизначеності є: 1) Розуміння себе, своїх цінностей, сильних і слабких сторін, своїх потреб та бажань (самосвідомість). Важливо усвідомлювати свої емоції, думки та переконання, це буде сприяти кращому розумінню себе та своїх реакцій на зовнішні впливи середовища. 2) Здатність розуміти, контролювати та виражати свої емоції, а також сприймати і розуміти емоції інших людей, ефективно взаємодіяти з іншими людьми (емоційна інтелігентність). 3) Міцні соціальні зв'язки та підтримка близьких людей (побудова позитивних міжособистісних взаємин). Необхідно розвивати та підтримувати здорові і екологічні стосунки з родиною, друзями та колегами. 4) Розвиток навичок саморегуляції стресом та здатність адаптуватися до змін життя в умовах сьогодення (стресостійкість). Важливо практикувати релаксаційні техніки, такі як медитація або йога, і звертатися за підтримкою до родини і друзів. 5) Розвиток свого життєвого потенціалу, ставити цілі та їх досягати, займатися тим, що подобається та приносить задоволення (самореалізація). 6) Досягнення балансу між фізичним та психологічним здоров'ям шляхом здорового харчування, регулярної фізичної активності та відпочинку (здоровий спосіб життя). Збереження фізичного здоров'я буде сприяти поліпшенню розумової діяльності та покращенню загального самопочуття. 7) Реалізація щоденних справ, регулярність та стабільність можуть бути особливо корисними в умовах невизначеності. 8) Визначення цілей та розробка плану дій, який може призвести до досягнення цих цілей. Фокусуйтеся на діях, які можете контролювати, зосередження на них буде сприяти почуттю емоційної стійкості. 9) В умовах невизначеності новини і соціальні медіа можуть бути джерелами тривоги і невпевненості. Встановіть межі свого часу для споживання інформації. Виберіть певний час для оновлення новин і обмежте свій доступ до них, особливо перед тим, коли лягаєте спати. 10) Не соромтеся звернутися до родини, друзів або фахівців (психологи, психотерапевти), якщо відчуваєте стрес або тривогу, це може допомогти вам отримати підтримку і відновити свої ресурси. 11) Розвивайте резиліентність, яка дає можливість адаптуватися до стресу і негативних ситуацій. Шукайте позитивні моменти у невизначеності і навчайтеся робити позитивні зміни в своєму житті [4].

Отже, відчуття себе як людини щасливої та оптимістичної щодо ставлення до свого життя є індикаторами психологічного благополуччя в умовах невизначеності, з одного боку, з іншого – це дає можливість спрогнозувати благополуччя в майбутньому. Збереження психологічного благополуччя особистістю буде залежати від обраних копінг – стратегій, потреб людини, її характеру та життєвих цілей.

Література:

1. Гуляева О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. № 59. С. 15-20.

2. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Вип. 47. С. 168-172.

3. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2017. Вип. 17. С. 124-133. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/144470825.pdf>

4. Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф., Ханецька Т.І. Самоефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*: За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. № 1 (15). С. 112-121. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=gVN46oEAAAAAJ&citation_for_view=gVN46oEAAAAAJ:zLWjf1WUPmWc

5. Bradburn N. The Structure of Psychological wellbeing. 1969. 320 p.

6. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 2001. № 56.

7. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.