

WayScience

The background of the entire page is a bokeh effect of warm, golden-yellow and orange light spots. In the center, a hand wearing a blue glove holds a magnifying glass. The lens of the magnifying glass is focused on a highly textured, glowing surface that appears to be a microscopic view of a material or a complex biological structure, with bright yellow and orange highlights and darker, brownish areas. The magnifying glass has a black frame and a black handle.

15th International Scientific
and Practical Internet Conference

«Modern Movement of Science»
ISBN 978-617-8293-09-3

WayScience

15th International Scientific
and Practical Internet Conference

«Modern Movement of Science»

ISBN 978-617-8293-09-3

Editorial board of International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»
(ISSN 2664-4819 (Online))

The editorial board of the Journal is not responsible for the content of the papers and may not share the author's opinion.

Modern Movement of Science: Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Internet Conference, October 19-20, 2023. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 626 p.

ISBN 978-617-8293-09-3

15th International Scientific and Practical Internet Conference "Modern Movement of Science" devoted to the main mission of the International Electronic Scientific and Practical Journal "WayScience" - to pave the way for development of modern science from idea to result.

Topics cover all sections of the International Electronic Scientific and Practical Journal "WayScience", namely:

- public administration sciences;
- philosophical sciences;
- economic sciences;
- historical sciences;
- legal sciences;
- agricultural sciences;
- geographic sciences;
- pedagogical sciences;
- psychological sciences;
- sociological sciences;
- political sciences;
- philological sciences;
- technical sciences;
- medical sciences;
- chemical sciences;
- biological sciences;
- physical and mathematical sciences;
- other professional sciences.

Dnipro, Ukraine – 2023

ВПЛИВ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Сидоренко О.Б.

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
УДУ імені Михайла Драгоманова
<https://orcid.org/0000-0003-0925-4966>

Ханецька Т.І.

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
УДУ імені Михайла Драгоманова
<https://orcid.org/0000-0001-9767-5116>

Реалії умов сьогодення значно прискорюють ритм життя людини. Модернізація та реформування всіх сфер життєдіяльності особистості, умови невизначеності, які пов'язані з військовою агресією, призводять до того, що людина відчуває труднощі в адаптації до умов невизначеності, наслідком якої є підвищення психоемоційної напруги, поява тривоги, неврозів, депресії, незадоволеності й невпевненості в завтрашньому дні, та в цілому особистісної безпорадності. Всі ці зміни, безумовно, негативно впливають не лише на здоров'я людини, але й на рівень психологічного благополуччя, і, як наслідок, можуть призвести до появи адаптаційного синдрому. Цей синдром представляє собою сукупність захисних реакцій організму у відповідь на дії неадекватних факторів (стресорів) зовнішнього середовища й охоплює всі сфери життєдіяльності особистості. Тому, постає питання вивчення феномену адаптаційного потенціалу в аспекті психологічного благополуччя людини.

Науковці розглядають адаптаційний потенціал як інтегральне утворення, яке складається із своєрідних індивідуально-психологічних властивостей особистості (соціально-психологічних, психічних, біологічних) та якостей, які проявляються в діяльності та поведінці людини в умовах неминучих змін життя; можливості особистості до психічної адаптації; інтегруюча характеристика психічного здоров'я людини; адаптаційні можливості, що є необхідною умовою сталого розвитку особистості [2].

Адаптаційний потенціал представляє собою здатність людини пристосовуватися до змін у своєму оточенні, справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями, вміння адекватно реагувати на стресові фактори, вирішувати проблеми, змінювати підходи до виконання завдань та робити висновки з власних помилок.

В адаптаційному потенціалі людини закладено латентність адаптаційних здібностей, своєчасність та вектор реалізації яких залежить від активності особистості. Потенціал не є вродженою властивістю, а формується в діяльності. Він включає специфічні ресурси людини, які представлені на різних рівнях організації особистості (індивідуальному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному). Проте, варто зазначити, що потенціал адаптації не обмежується лише наявністю в людини властивості «витримати» адаптаційне навантаження, зберегти свою цілісність та стійкість, адаптаційний потенціал забезпечує «готовність» особистості знаходити власні ресурси для забезпечення гармонійних відносин з оточуючим середовищем. Структурними елементами адаптаційного потенціалу є: емоційна стійкість, яка виявляється в здатності індивіда справлятися з негативними емоціями та стресом; соціальна підтримка, яка включає підтримку родичів, друзів та спільноти; гнучкість, як здатність адаптуватися до змін та приймати нові умови; самоприйняття та самореалізація – розвиток особистості та її здатність реалізувати свій потенціал.

Адаптаційний потенціал впливає на психологічне благополуччя та на психічне здоров'я людини. Він розкриває здатність людини пристосовуватися до нових умов і викликів життя,

включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Отже, людина має внутрішні ресурси, які допомагають їй впоратися зі стресом, невизначеністю та змінами в оточуючому середовищі.

Теоретичний аналіз змісту поняття «психологічне благополуччя» дозволяє констатувати, що немає загальноприйнятого розуміння цього поняття. Найчастіше з цим поняттям науковці співвідносять такі поняття як «психологічне здоров'я», «психічне здоров'я», «психосоматичне здоров'я», «внутрішня картина здоров'я, хвороби», «емоційний комфорт», «якість життя», «суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям» тощо. Психологічне благополуччя – це стан емоційного і психологічного комфорту, задоволеності життям, відчуття щастя, яке досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного та негативного. Позитивний афект виражається у накопичених подіях на основі позитивного емоційного реагування на них (радість, задоволення, ентузіазм), а негативний афект підсумовується завдяки подіям, які можуть засмучувати, змушувати переживати неспокій, тривогу, стрес. Отже, різниця між цими протилежно спрямованими самовідчуттями (позитивними та негативними) є показником певного рівня психологічного благополуччя та відображає загальне самовідчуття людини [4]. Це ще не наявність психічного розладу, проте й не наявність позитивних емоцій, почуття задоволеності власним життям, роботою та стосунками, відчуття самоцінності й контролю над власним життям.

Психологічне благополуччя є важливим показником якісного життя і може бути результатом успішної адаптації людини до оточуючого світу. Американська дослідниця К. Ріфф у структурі психологічного благополуччя виділила шість складових: позитивне ставлення до себе та свого життя (самоприйняття); позитивні стосунки з іншими, які пронизані турботою та довірою; здатність людини виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність); наявність цілей, що надають життю певного сенсу (мета в житті); почуття безперервного розвитку та самореалізації (особистісне зростання); здатність слідувати своїм твердженням (автономія). Кожен із цих складових компонентів, досягаючи різного ступеня вираженості, й виступає інтегральним показником психологічного благополуччя [1; 5].

Адаптаційний потенціал і психологічне благополуччя мають взаємозв'язок. Якщо людина володіє високим адаптаційним потенціалом, то вона може краще впоратися з викликами життя й, отже, відчувати себе психологічно благополучною. Низький же рівень адаптаційного потенціалу може призвести до зниження рівня психологічного благополуччя внаслідок виникнення труднощів в адаптації до умов невизначеності, появи тривоги, незадоволеності собою й, як наслідок незадоволеності життям. З іншого боку, коли людина відчуває психологічне благополуччя, то підвищується й її адаптаційний потенціал, оскільки позитивний стан психіки підвищує гнучкість, стійкість організму та психіки людини до стресу.

Тому, на нашу думку, людині важливо розвивати як свій адаптаційний потенціал, так й підвищувати рівень психологічного благополуччя для забезпечення здоров'я та щастя у житті. Стратегіями для розвитку адаптаційного потенціалу особистості є: 1) сприйняття змін як можливості для особистого і професійного зростання (намагатися бачити в кожній зміні позитивні сторони); 2) розуміння своїх емоцій, реакцій та особистісних ресурсів – це допомагає краще керувати стресом і розвивати адаптаційний потенціал (самосвідомість) (бажано застосовувати методи релаксації, медитації, самоспостереження); 3) розвиток стресостійкості (використовувати техніки управління стресом, дихальні техніки, які сприятимуть зниженню напруги в тілі; фізичну активність та медитацію, що сприятиме розвитку емоційної стійкості); 4) навчання новому (намагатися завжди вчити щось нове, опановувати новий досвід, навіть у рутинних справах – постійне навчання і розвиток нових навичок розширюють адаптаційну спроможність); 5) підтримка (важливо мати людей, які можуть надати підтримку та допомогу в складних ситуаціях, тобто підтримка родини, друзів та співробітників сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу); 6) гнучкість мислення (відкритість для різних ідей і можливість бачити проблеми з різних сторін – це сприятиме швидшому прийняттю рішень у нових умовах); 7) здоровий спосіб життя (регулярна фізична активність, збалансована дієта та відпочинок сприяють загальному психологічному та фізичному благополуччю, що підвищує адаптаційну здатність); 8) планування й прийняття

рішень (розробляти плани й обрати копінг-стратегії для вирішення складних проблем, (часом травматичних обставин) та досягнення цілей – це допоможе активувати адаптивні можливості [3].

Розвиток психологічного благополуччя є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я та щасливого життя людини. Стратегіями розвитку психологічного благополуччя є: 1) самопізнання (усвідомлення себе, своїх емоцій, потреб та цінностей – це допоможе досягти узгодженості зі своєю ідентичністю і впевнено обрати шляхи, які будуть робити людину щасливою); 2) позитивне мислення (практикувати позитивне сприйняття життя та подій, намагайтеся бачити навколишній світ з оптимізмом, навіть у складних ситуаціях); 3) розвиток емоційного інтелекту (навчитися розпізнавати та керувати своїми емоціями); 4) фізичне благополуччя (дотримання здорового способу життя: турбота про фізичне здоров'я, включаючи здорову їжу, фізичну активність та достатній сон); 5) постановка цілей (визначення чітких цілей та завдань, які надихають до досягнення та надають певного сенсу життю); 6) спілкування з іншими (не боятися ділитися своїми почуттями та думками з близькими людьми або звернутися до професійного психолога, якщо це виявиться необхідним – це допоможе віднайти рішення та отримати підтримку); 7) практикувати вдячність (кожен день намагатися виокремлювати ті моменти, за які людина може бути вдячна собі й за які може подякувати іншим людям зі свого оточення – це сприятиме підвищенню рівня задоволення життям); 8) розвиток хобі (займатися тим, що подобається й тим, що приносить задоволення та радість); 9) підтримка і допомога (звертатися до фахівців за допомогою, якщо людина не спроможна самотійно впоратися зі стресом або психологічними проблемами) [2].

Отже, розвиток адаптаційного потенціалу – це постійний процес, який потребує багато часу та зусиль. Проте, це важлива навичка для досягнення людиною успіху, задоволення, зокрема психологічного благополуччя в житті. Людині важливо бути терплячою й наполегливою в цьому напрямку, оскільки психологічне благополуччя відіграє важливу роль у якості життя та здоров'я особистості. Розвивати адаптаційний потенціал і психологічне благополуччя можна через розвиток соціальних навичок, підтримку спільноти, регулярну фізичну активність, вивчення стратегій управління стресом та емоційними реакціями, а також через розвиток самопізнання та самовдосконалення особистості.

Список літератури:

1. Сердюк, Л.З. (2017) 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. Вип. 17. С.124-133.
2. Сидоренко, О.Б., Федоренко, А.Ф. (2023) Особливості збереження психологічного благополуччя в умовах невизначеності. International scientific conference «Pedagogy and psychology in the modern world : interaction vectors»: conference proceedings (August 2 –3, 2023 Wloclawek , the Republic of Poland). Riga, Latvia : «Baltija Publishing». P. 5-8.
URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41931>
3. Сидоренко, О.Б., Федоренко, А.Ф., Ханецька, Т.І. (2019) 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. Запоріжжя: ЗНУ. № 1 (15). С. 112-121.
4. Bradburn, N. (1969) The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co, 320 p.
5. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995) "The structure of psychological well-being revisited", Journal of Personality and Social Psychology. № 69. P. 719-727.