УДК 159.9
Пащенко Тетяна,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
факультету економіки, менеджмент , психології, група 4-6
Науковий керівник Мостова Ірина ,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕКОНОМІЧНИЙ ВИМІРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Благополуччя представляють як багатофакторний конструкт, який характеризується складним взаємозв'язком соціальних, культурних, економічних, психологічних, фізичних і духовних чинників. На даний момент в науці використовується кілька термінів, які в тій чи іншій мірі відображають стан індивіда як «благополуччя».

Доведено, що люди, які проживають в мегаполісах, менше задоволені життям, в порівнянні з жителями інших міських або сільських районів. Задоволеність життям сільських жителів вище, ніж у городян. Виявлено, що ті чи інші детермінанти щастя, наприклад, сімейні фактори, освіту в різному ступені виражені для жінок та чоловіків. Також відмінності в багатьох визначаються специфікою країни [1, с. 23].

За визначенням ВООЗ **здоров'я** – «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [Статут ВООЗ, 1946]. Велике значення в розробці позитивного визначення здоров'я зіграла концепція психологічного благополуччя (Psychological Well-Being). Вони роблять акцент на дослідження позитивного психологічного функціонування. Ця концепція базується на досягненнях психоаналітичної, екзистенційної, гуманістичної та трансперсональної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм, В. Франкл, К.-Г. Юнг).

Приблизно 2500 років тому Гіпопократ казав, що стан здоров'я є доказом того, що людина досягла стану гармонії як всередині себе, так і зі своїм оточенням, і все, що впливає на мозок, впливає і на тіло. На думку більшості вчених, фізичне здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, на 20% від екологічних факторів, ще на 20% від генетичних особливостей і на 8–10% – від розвитку медицини [1, с. 36]. Отже, наше здоров'я- це і здоровий спосіб життя, сприятливе середовище проживання, раціональне харчування з умовою забезпечення безпеки харчових продуктів і води.

За останні десятиріччя проведено багато важливих та цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами та станом здоров'я. Велике значення в розробці позитивного визначення здоров'я зіграла концепція психологічного благополуччя. Вони роблять акцент на дослідження позитивного психологічного функціонування (Ryff, Singer, 1998, Ryff et al., 1998).

Здоров'я – одна з найбільших значущих детермінант суб'єктивного благополуччя, особливо – для літніх осіб з обмеженими можливостями і довгожителів.

Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане і з соматичним здоров'ям, на що особливо акцентують увагу дослідники прикордонних особливостей наукового знання. Воно виводиться з цілком об'єктивного посилу про тісний зв'язок психічних станів і соматичного середовища. Передбачається наявність психологічних підстав всіх або майже всіх захворювань. Безсумнівно, суб'єктивне благополуччя пов'язано з психологічним і соціальним здоров'ям людини, його вірою, надією, оптимізмом і звичайно, упевненістю в завтрашньому дні. Воно є тим живильним середовищем, яке забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили і оптимістичного настрою.

Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. Можна зазначити, що за гедоністичною традицією (Н. Бредбьорн, Е. Дінер, Н. Шварц та ін.) благополуччя пов'язується з переживанням людини задоволеності і щастя, у цьому випадку благополуччя є суб'єктивним станом особистості. Для евдемоністичного підходу характерний зв'язок благополуччя з позитивним функціонуванням та розвитком особистості, тобто є процесуальною характеристикою. Детальний аналіз наукової психологічної літератури з дослідження благополуччя наведений у роботах О. Верніка. Тому метою мого дослідження є виявлення закономірностей та виокремлення таких чинників благополуччя особистості, які можуть бути використані для організації психологічної роботи з особистістю. Необхідно ввести розрізнення у переживанні *особистості благополуччя у теперішньому моменті, переживанні особистості свого життя, як благополучного та себе благополучного у власному житті*. На першому рівні людина відчуває власне благополуччя у конкретній ситуації у цьому випадку можна виокремити соціальне, культурне, природнє благополуччя. На другому рівні людина відчуває своє життя як благополучне у єдності власного минулого, теперішнього та майбутнього. На третьому рівні людина виходить на рівень створення/проектування майбутнього. Розглянемо чинники, які є детермінуючими переживання людиною себе як благополучної особистості. На погляд науковців вони

повинні бути внутрішніми, бо дана модель будується на гедоністичному напрямку. Можна зробити певні узагальнення та висновки:

1. Особистість яка є благополучною розуміє себе, власні особливості та вподобання, тобто має сформований Я- образ та Я- концепцію особистості.
2. Ставлення такої особистості до самої себе є позитивним (прийняття власних особливостей), проте вони не є жорстоко та безпосередньо детермінуючим її життєдіяльність. Тобто така особистість є суб'єктом по відношенню до самої себе (самостворення self-made).
3. Благополучна особистість здійснює власну життєдіяльність виходячи із знання та розуміння самої себе.
4. Якщо продукт отриманий в результаті діяльності такої особистості, оцінюється оточуючими схвально, вона сприймаючи цю оцінку, відчуває себе благополучною. Ця модель благополуччя, пов'язана із відгуком ла власний результат діяльності вперше була запропонована Ю. М. Швалбом.

Благополуччя на рівні життєвої реалізації визначається наступними складовими. По перше, це усвідомлене прийняття життя як відповідного нормам історичності, етичності й естетичності, тобто коли життя осмислюється у переживанні його безперервності, правильності й краси. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як здатність і можливість «насолоджуватися життям», а в особистісному аспекті- здатністю брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості [4, 5]. По-друге, це структурування «Я-образу» особистості через категорії успішності і само реалізованості. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як наявність певного життєвого балансу між власними життєвими досягненнями та визнанням з боку соціального і міжособистісного оточення, а в особистісному аспекті- як збереження віри в щастя й активного прагнення до нього сенсу життя. По-третє це впевненість у наявності **життєвих перспектив.** У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як наявність значимих проектів життєвих змін, а в особистісному аспекті- як прийняття себе і свого минулого\сьогодення майбутнього як постійно змінюваної дійсності. *Психологічне благополуччя визначається готовністю особистості до варіативності, змінюваності, здатності до відповідального життєвого творення.*

Таким чином, благополуччя особистості постає як складаний психологічний конструкт, який утворюється як усвідомлене ціннісно-оцінне переживання особистістю власного існування у контексті життєвих обставин та здійснюваного способу життя.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації (2018). URL: https://www.academia.edu

УДК 159.944
Петровська Вікторія,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
факультету економіки, менеджменту та психології, група 3-6
Науковий керівник Войтенко Олена,
канд. психол. наук, доц., доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ

Питання профілактики професійного вигорання сьогодні стоїть досить гостро. Робота сучасних організацій здебільшого є доволі неспокійною, емоційно напруженою, що потребує постійної уваги й контролю за діяльністю і взаємодією з людьми. За таких умов стрес спричиняється безліччю факторів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності, тож вирішальне значення може мати відчуття контролю над тим, що відбувається. Якщо працівник реагує адекватно, адаптивно, то він успішніше й ефективніше діє й підвищує свою функціональну активність і впевненість. Дезадаптивні реакції, навпаки, ведуть по спіралі вниз, до «професійного вигоряння». Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми й зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресоване порушення рівноваги неминуче призводить до «професійного вигоряння», що стає не просто результатом стресу, а наслідком некерованого стресу [1, с. 5]. Згідно з дослідженнями, синдром вигоряння сам по собі не зникає. Потрібні активні дії для його лікування. До того ж, позбутися раз і назавжди цієї недуги неможливо. Завжди існує ймовірність повторного розвитку або посилення його прояву. Тому вкрай важливо усвідомлено підходити до питання профілактики, застосовувати техніки саморегуляції і самовідновлення для попередження вигорання [2].