


DOI 10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ІНДИКАТОР ПОЗИТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Каменщук Тетяна Дмитрівна 

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими
освітніми потребами

*Український науково-методичний центр практичної
психології і соціальної роботи, Україна*

Анотація. У статті представлено теоретичний аналіз терміну «психологічного благополуччя» та його значення для подальшого позитивного функціонування дорослої особистості, що пережила травматичну подію – бойові дії в місцях проживання. Зроблено акцент на дотриманні базових принципів при наданні невідкладної систематичної психологічної допомоги, а також йдеться про те, що на благополуччя, здоров'я і довголіття суттєво впливають доброзичливі емоції, які люди переживають одне щодо одного, та поведінка, спрямована на допомогу іншим.

Ключові слова: психологічне благополуччя, здоров'я, особистість, психологічна допомога, соціальна підтримка.

Витримувати великі емоційні навантаження нервова система спроможна лише за умов нетривалих періодів нервового напруження, з обов'язковими змінами негативних емоцій на позитивні, а також зі змінами періодів напруженої роботи із повноцінним відпочинком. Якщо ці умови не дотримуються людиною в силу зовнішніх обставин таких, як війна, вегетативний та ендокринний дисбаланс, який виникає у процесі емоційних реакцій, набуває стійкого характеру та спричиняє розвиток різних захворювань психосоматичного характеру. Розтягнутий в часі стан усвідомлення вимушеного переїзду із зони бойових дій, як тимчасового явища – ця тривала пауза, в якій не простежується діяльність особистості в напрямку самореалізації, саморозвитку та професійного становлення, руйнує психологічне благополуччя дорослої особистості.

У багатьох дослідженнях інтелектуальне, емоційне і духовне благополуччя об'єднуються у понятті психологічного благополуччя, а останнє часто зіставляється із соціальним благополуччям. У вітчизняній психології ґрунтовне дослідження психологічного благополуччя і щастя знаходимо у працях О. Богучарової, Т. Данильченко, П. Лушина, В. Майструк, М. Мушкевич, Т. Титаренко, М. Савчина та ін. [2, 3, 4, 5].

На думку Т. Титаренко, психологічне здоров'я є персональним капіталом кожної людини. Персональний капітал, як ніякий інший, забезпечує високу якість життя, стає фундаментом самореалізації, гарантом усвідомлення власного життя як вдалого, щасливого. Соціально-психологічна реабілітація допомагає зберегти і примножити персональний капітал особистості, сприяючи відновленню активного життєтворення, досягненню все більш здорового способу життя, зорієнтованого на саморозвиток, самореалізацію [4].

Почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя визначають також як функцію, залежну від рівня радості/щастя або смутку/страху, що їх переживає людина. Важливим компонентом благополуччя є так звана задоволеність життям – глобальна оцінка свого життя в цілому [4].

Щастя, благополуччя (і, опосередковано, психологічне здоров'я) прямо не залежать від економічних чинників і визначаються, насамперед, позитивними стосунками в значущих спільнотах, ступенем цілісності, самореалізованості, креативності, стресостійкості. У наших складних умовах значущою детермінантою посилення благополуччя стає зменшення хронічної травматизації, що неможливо без закінчення війни з усіма її травматичними наслідками.

Авторка К. Рифф протягом кількох десятиріч емпірично вивчає психологічне благополуччя, створивши для цього власну методику – багатовимірну модель психологічного благополуччя, в якій виділяє шість основних складників благополуччя: самоприйняття; позитивні стосунки з оточенням, уміння налагоджувати якісні зв'язки; особистісне зростання й розвиток; наявність мети в житті, тобто прагнення реалізувати значущі цілі, власне призначення, сенс; екологічна майстерність, тобто здатність адаптуватися до складних зовнішніх умов відповідно до особистих потреб та цінностей; автономність у мисленні й поведінці [5].

У дослідженнях В. Майструк сконструйовано модель самоприйняття у структурі психологічного благополуччя на основі біопсихосоціального підходу, зокрема самоприйняття розглянуто як чинник психологічного благополуччя особистості та виокремлено чотири складових: когнітивне, духовне, емоційно-мотиваційне і тілесне самоприйняття [2].

При наданні психологічної допомоги, як приклад в країнах НАТО, фахівці звертають увагу на обов'язковому дотриманні базових принципів. Компактність та стислість передбачає не перевантаженість і нетривалий термін прямої реабілітації. Дуже важливо, щоб психологічна допомога надавалася невідкладно, реабілітаційні заходи мають розпочинатися якомога раніше, за умови появи перших симптомів. Ефективним принципом є спільність, адже групова робота сприяє взаємній підтримці один одного. Слід налагодити контакт дорослого з іншими для підтримання спілкування. Навіювання думок про очікування на краще за допомогою керівника по службі як авторитету. Психологічна допомога передбачає наближеність – мінімальна відстань між відносно безпечним місцем надання допомоги та місцем життєдіяльності дорослого. Принцип простоти передбачає використання короткотривалих і нескладних методів для відновлення фізичного стану та впевненості в собі [3,4].

Значна втрата соціального капіталу має значні негативні наслідки для кожної людини. Серед ресурсів соціально-психологічної реабілітації чи не найпотужнішим є комунікативний. І наукові дослідження, і досвід консультування переконливо свідчать про те, що наявність друзів, членство в клубах і товариствах, спільне проживання, сімейне коло сприяють відновленню психологічного благополуччя особистості. Психологи доводять, що на благополуччя, здоров'я і довголіття суттєво впливають доброзичливі емоції, які люди переживають одне щодо одного, та поведінка, спрямована на допомогу іншим [4].

Стабільна соціальна підтримка має "амортизаційний, чи буферний (пом'якшувальний)", ефект [3].

Про індивідуальні особистісні ресурси теж не слід забувати. Саме завдяки їм людина має змогу самостійно відновлюватися після численних психічних, фізичних, соціальних, духовних втрат. Тому, так важливо орієнтуватися на способи психогігієни, прийоми самопомоги, які можна використовувати самостійно для підвищення стресостійкості, формування навичок самоопанування, ефективної регуляції складних емоційних станів.

Ніколи не пізно підвищувати, розвивати свій емоційний інтелект. Розвиваючи власні емоційні здібності, людина стає більш уважною до своїх близьких, що сприяє створенню захищеного від вигоряння, комфортного і безпечного простору життя, відкриває перспективи до все більш повної задоволеності своїми сімейними стосунками.

Прогрес за результатами психологічної допомоги підтримується поетапно постановкою завдань й особистою відповідальністю за їх виконання. Так починається відновлення вміння людини дослухатися до власних потреб, усвідомлювати свої першочергові потреби вчасно, не відкладаючи їх задоволення на потім. Це не лише про потребу в безпеці, захисті життя і здоров'я, а й про потребу в розумінні, підтримці, коханні, самореалізації, потребу в душевному комфорті, потребу в поверненні радості існування, проживання кожного дня. Людина усвідомлює, що відновлення здатності відповідати вимогам спільноти, сім'ї, суспільства передбачає водночас увагу до себе, прийняття себе з усіма своїми особливостями, недоліками, помилками [1].

Як показала практика, організаторам груп взаємодопомоги або інтерв'язійних груп важливо дотримуватися балансу між близькістю та дистанціюванням у просторовому та емоційному аспектах. Не менш важливим є балансування між надмірною ініціативністю і активізацією, оскільки надмірні сподівання щодо спроможності дорослого опиратися на власні сили можуть загрожувати погіршенням його самопочуття та загостренням хворобливого стану, а пригнічення ініціативи внаслідок надмірної заорганізованості і турботливості посилює пасивність та інфантильну поведінку [1, 3].

Таким чином, позитивне функціонування особистості в нових умовах проживання у посттравматичний період пропорційне рівню психологічного благополуччя, яке можливе за умови невідкладної систематичної психологічної підтримки з боку фахівців-психологів у різних формах групової взаємодії.

Список використаних джерел:

- [1] Каменчук Т., Коритчук Н. Загальні засади організації першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства факультету права, публічного управління та адміністрування. Вип.1. Збірник наукових праць.* – Вінниця: ТОВ «Друк», 2022. – 184 с. С.74-78.
- [2] Майструк В. М. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки / В. М. Майструк // Наукові записки Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія». – Острог: Вид-во НУ «Острозька академія», 2017. – Вип. 5. – С. 94-103.
- [3] Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : [метод, рек.] / автори-упор.: В. Г. Панок, В. Д. Острова. - К. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. - 68 с.
- [4] Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
- [5] Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies.* – 2008. – Vol. 9. – P. 13–39.