

**Харченко Надія Анатоліївна**

доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,

кандидат психологічних наук

E-mail: [kharchenkon.a@ukr.net](mailto:kharchenkon.a@ukr.net)

**Голуб Ксенія Олегівна**

магістрантка факультету

соціальної та психологічної освіти

Уманського державного педагогічного

університету імені Павла Тичини

**Секція:** Діагностика благополуччя персоналу в організації

### **Діагностичні критерії психологічне благополуччя і копінг-стратегій особистості**

Психологічне благополуччя є складовою позитивного функціонування, що, на думку С. D. Ryff, С. L. M. Keyes, характеризується самоприйняттям, вмінням створювати позитивні стосунки з іншими, автономією, зрілістю (мова йде не про вік, а про компетентність, майстерність у певній справі), наявністю життєвих цілей, особистісним зростанням (прагненням до самореалізації та самовдосконалення). На відміну від поняття «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя» за своїм змістом співвідноситься, насамперед, з екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя. Тобто, воно, передусім існує у свідомості власне носія психологічного благополуччя і є, з цієї точки зору, суб'єктивної реальністю, що характеризується цілісністю й базується на інтегральній оцінці людиною власного буття.

Психологічне благополуччя в контексті гедоністичного підходу (N. Bradburn, E. Diener) визначається шляхом досягнення задоволення і уникнення неприємних емоцій, при цьому задоволення тлумачиться у широкому сенсі – не лише як задоволення тілесне, а й отримане від досягнення значущих цілей і результатів. Дослідження задоволеності життям в контексті даного підходу розпочаті N. Bradburn у 1969 р., згідно з яким існування людини неможливе поза двома різноспрямованими, але водночас взаємозумовленими компонентами – позитивними та негативними емоціями, перевага позитивних емоцій визначає рівень задоволеності життям індивіда, яке дослідник пропонував вимірювати за допомогою психодіагностичної методики «Шкала Балансу Афекту» (Affect Balance Scale, N. Bradburn, S. Y. Morigaki). Респонденту необхідно було дати відповідь так чи ні на питання на кшталт: «Протягом останнього тижня Ви відчували себе на вершині світу?» (шкала позитивних емоцій), «Протягом останнього тижня Ви відчували себе дуже самотнім, покинутим іншими людьми?» (шкала негативних емоцій).

Перші відомі дослідження щастя показали, що із відчуттям задоволеності життям корелюють як особистісні, так і демографічні чинники, на його думку, найбільш щасливими є молоді люди чоловічої статі, із гарним фізичним здоров'ям, оптимісти, екстраверти, матеріально забезпечені, позбавлені повсякденних турбот, релігійні, одружені, з високою самооцінкою, задоволені роботою та з регулярним статевим життям. Натомість А. Campbell, Р. E. Converse, W. L. Rodgers прийшли до висновку, що такі демографічні чинники як вік, освіта, походження не впливають на відчуття задоволеності життям й, підтверджуючи думку N. Bradburn, констатували, що щастя – це перевага позитивних емоцій над негативними. У 1980-х роках дослідження задоволеності життям продовжені Е. Diener, а у 90-х роках і С. Diener, згідно з ним вік, стать практично не впливають на якість життя, крім того особистісні риси теж не є визначальними у відчутті щастя, дослідник стверджував, що абсолютно усі люди помірно щасливі та відносно нещасні, втім більшість з них все ж задоволені своїм життям.

Вважається, що успішність адаптації до стресових ситуацій багато в чому визначається ефективністю розвитку копінг-ресурсів, серед яких С. Фолкман виділяє: фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль), соціальні (соціальна мережа, соціальна підтримка) і матеріальні (гроші, обладнання). Тобто, копінгові ресурси – це потенціальні копінги, а саме: оптимізм, висока адекватна самооцінка, компетентність і соціальна підтримка, які дозволяють людині успішно долати стреси, тобто без негативного впливу на її психічне та фізичне здоров'я (R. L. Repetti, S. E. Taylor, T. E. Seeman).

Функціональні (ефективні) копінгові стилі являють собою безпосередні спроби впоратися з проблемою, водночас дисфункціональні (неефективні) стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій. Дисфункціональні копінг-стилі отримали назву «уникаючого копінгу». E. Frydenberg, R. Lewis пропонують класифікацію, в якій 18 стратегій згруповані в три категорії: звернення до інших (звернення до інших за підтримкою, будь це однолітки, батьки або хтось ще), непродуктивний копінг (стратегії уникнення, які пов'язані з нездатністю впоратися із ситуацією) і продуктивний копінг (працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок з іншими і життєвий тонус). У даному випадку, копінг-стратегія в категорії «звернення до інших» стоїть окремо від категорій «ефективного» і «неефективного» копінгу. Отже, незважаючи на те, що дана класифікація базується на вимірюванні «ефективності / неефективності», дослідниками тут все ж зроблена спроба виділити ще один вимір – «соціальна активність», який не може однозначно оцінюватися як продуктивний або непродуктивний.

Серед багатьох копінгів в контексті психологічного благополуччя слід виділити оптимізм як відчуття впевненості щодо досягнення життєвих цілей, коли людина впевнена в результативності своєї діяльності, вона продовжує діяти попри численні труднощі і перешкоди. Оптимізм як захисна реакція відноситься до проблемно-фокусованого копінгу, однак при неможливості сконцентруватися на досягненні цілей і безпосередньому вирішенні проблем, особи, у яких домінує стратегія оптимізму, звертаються до таких емоційно-фокусованих копінгів як гумор та позитивний рефреймінг ситуації. Оптимізм, на відміну від песимізму, є стабільною копінговою тенденцією, яка виявляється, насамперед, у кризових умовах, а не при повсякденних неприємностях, де частіше виникають песимістичні реакції. Оптимізм також сприяє розвитку соціальних ресурсів, що дозволяє зменшити негативний вплив подій (наприклад, шляхом соціальної підтримки) або сприяти позитивним подіям.

**Висновки.** Психологічне благополуччя – це переживання людиною ставлення до власного буття, а копінг-стратегії – є індивідуальним способом взаємодії людини із ситуацією відповідно до її значущості та власних психологічних ресурсів, взаємозв'язок даних понять найкраще розкривається в контексті соціальної адаптації особистості, оскільки копінг-стратегії сприяють психологічному благополуччю і забезпечують позитивний погляд на світ, що допомагає долати складні ситуації.

*Тези надіслані 16 березня 2020 р.*