

Олександра Брюховецька,
професор кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор психологічних наук, професор

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічне благополуччя є одним із ключових показників якості життя сучасної особистості та важливим чинником її соціальної й професійної ефективності. В умовах зростання рівня соціальної невизначеності, воєнного стану, економічних коливань, інформаційного перенавантаження та постійних стресових впливів питання підтримання внутрішньої рівноваги та психологічної стійкості набуває особливої значущості. Сучасні дослідження демонструють, що благополуччя формується не лише під впливом зовнішніх обставин, а й завдяки розвитку особистісних ресурсів, адаптивних копінг-стратегій, соціальної підтримки та сприятливого середовища. Тому системне вивчення чинників, що визначають психологічне благополуччя, є важливим для формування ефективних програм психологічної допомоги, профілактики стресу та підвищення стійкості особистості в умовах сучасних викликів.

Мета дослідження – визначити та узагальнити основні внутрішні, соціально-психологічні, професійні та середовищні чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості, а також окреслити їхній взаємозв'язок і роль у формуванні стійкого та гармонійного психічного функціонування.

У контексті зростання психологічних навантажень та багаторівневих соціальних викликів особливої важливості набуває аналіз детермінант, які формують і підтримують психологічне благополуччя особистості. Адже саме сукупність внутрішніх ресурсів людини, характеристик її соціального середовища та умов професійної й життєвої діяльності визначає здатність до адаптації, стресостійкості й збереження внутрішньої рівноваги. Тому доцільним є розгляд ключових чинників, що безпосередньо впливають на рівень психологічного благополуччя, їх взаємозв'язку та ролі у забезпеченні цілісного і гармонійного функціонування особистості.

Основні чинники психологічного благополуччя особистості розподіляються на кілька груп: внутрішньо-особистісні, соціально-психологічні, професійні, соціально-економічні чинники та життєві події і кризові ситуації.

До внутрішньо-особистісних чинників належать – рівень самооцінки та самоприйняття (адекватна самооцінка сприяє стабільному емоційному стану та зниженню тривожності); особистісні риси (емоційна стабільність, екстраверсія, доброзичливість і відкритість до досвіду мають позитивний вплив); мотивація та життєві цілі (наявність чіткої життєвої перспективи підвищує суб'єктивну задоволеність); копінг-стратегії та навички саморегуляції (майндфулнес,

рефлексія, управління стресом, емоційний інтелект); фізичне здоров'я як ресурс психічної рівноваги тощо.

До соціально-психологічних чинників відносять: якість соціальної підтримки (підтримувальні зв'язки зі значущими іншими, друзями, родиною); соціально-психологічний клімат (доброзичливість, прийняття, довіра, відсутність хронічних конфліктів); соціальний статус і рольові очікування (відповідність між очікуваннями та можливостями знижує психічне напруження); культуральні чинники (традиції, цінності, норми суспільства, що впливають на формування уявлень про щастя, успіх, благополуччя).

До професійних чинників віднесені: задоволеність працею, відповідність професійним інтересам; баланс між роботою та особистим життям; професійна підтримка, супервізія, можливості кар'єрного розвитку; психологічна безпека робочого середовища тощо.

До соціально-економічних чинників належать: матеріальна стабільність та безпека; умови проживання, доступ до медичних і соціальних послуг; рівень невизначеності та макросоціальні кризи (воєнний стан, економічні коливання).

Життєві події та кризові ситуації охоплюють: травматичний досвід, втрату близьких, зміну соціальних ролей; хронічний стрес, воєнні дії, переміщення, вимушену міграція; наявність підтримки та адаптивних стратегій, що пом'якшує негативний вплив.

Узагальнення внутрішніх, соціально-психологічних, професійних та середовищних чинників дає можливість комплексно зрозуміти механізми формування психологічного благополуччя та виявити ті аспекти, які найбільш суттєво впливають на емоційний стан, поведінку й адаптивні можливості особистості. Розуміння цих детермінант дозволяє не лише пояснити варіативність індивідуальних реакцій на стрес і життєві події, а й визначити ресурси, що сприяють гармонійному розвитку людини. Саме тому подальшим кроком є окреслення значення психологічного благополуччя як ключового показника ефективного функціонування та життєстійкості особистості.

Підвищення життєвої активності та працездатності. Психологічне благополуччя сприяє оптимальному рівню енергійності, ініціативності та мотивації, що дозволяє людині ефективно виконувати щоденні завдання та досягати поставлених цілей. Відчуття внутрішньої гармонії підсилює здатність долати труднощі, знижує ризик прокрастинації й сприяє загальній продуктивності.

Розвиток стресостійкості та адаптивності. Особи з високим рівнем психологічного благополуччя легше справляються з викликами, невизначеністю та кризовими ситуаціями, демонструючи гнучкість у поведінці й емоційній сфері. Вони мають ширший набір адаптивних копінг-стратегій, що мінімізує негативний вплив стресових факторів.

Підтримання фізичного здоров'я через психосоматичні механізми. Гармонійний психічний стан знижує ризик психосоматичних розладів, нормалізує фізіологічні показники (сон, апетит, рівень напруги), позитивно впливає на імунну систему. Позитивні емоції сприяють зменшенню проявів

хронічного стресу, що є ключовим фактором профілактики серцево-судинних та інших захворювань.

Формування позитивного соціального функціонування. Психологічно благополучна особистість легше встановлює й підтримує міжособистісні стосунки, проявляє емпатію, толерантність і ефективні комунікативні навички. Її соціальна поведінка характеризується відповідальністю, здатністю до співпраці та конструктивного розв'язання конфліктів, що зміцнює соціальні зв'язки та підтримку.

Зміцнення професійного потенціалу. Високий рівень благополуччя підвищує професійну мотивацію, задоволеність роботою, креативність і здатність до саморозвитку. Така особистість демонструє стабільну продуктивність, готовність до інновацій, відповідальне ставлення до обов'язків і меншу вразливість до професійного вигорання, що суттєво підсилює її конкурентоспроможність у професійній сфері.

Отже, психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, що формується під впливом комплексу внутрішньо-особистісних, соціальних та середовищних чинників. Найвагомішими детермінантами благополуччя виступають самооцінка, емоційна стабільність, адаптивні стратегії подолання стресу, соціальна підтримка та безпечні умови життєдіяльності.

Професійне середовище, зокрема рівень навантаження, якість комунікації, можливості розвитку та баланс між роботою й особистим життям, може як підвищувати, так і знижувати психологічне благополуччя. Макросоціальні події, зокрема воєнні дії, кризи чи соціальна нестабільність, посилюють значення індивідуальних психологічних ресурсів та потребують розвитку життєстійкості й емоційної регуляції.

Таким чином, комплексний підхід до вивчення чинників благополуччя дозволяє створювати більш ефективні превентивні та корекційні програми підтримки особистості, спрямовані на підвищення її стійкості, адаптивності та загальної життєвої задоволеності.

Ігор Буранов,

ад'юнкт кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ

БУЛІНГ ЯК ЧИННИК ПОРУШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

Війна та пов'язані з нею переселення створюють високі ризики для психологічного здоров'я дітей. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) зазнають численних стресових факторів: зміна місця проживання, втрати, переривання освіти, соціальна ізоляція та нестабільність життєвих умов. Психологічне здоров'я дітей ВПО визначає їхню здатність до навчання, соціальної інтеграції та емоційного розвитку, а також впливає на довготривалу адаптацію та психічне благополуччя.