

СЕКЦІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»

УДК 159.9

Бочелюк В.Й.¹

¹ д-р психол.наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Актуальність дослідження опановуючої поведінки осіб з різним рівнем психологічного благополуччя обумовлюється як теоретичною значущістю (недостатнє з'ясування проблеми у психологічній науці), так і практичною: основа для створення програм формування стресостійкості особистості.

Термін «психологічне благополуччя» має низку трактувань у психологічній науці. На думку Ю.І. Кашлюка, психологічне благополуччя відображає якість життя, особисту гармонію, рівень реалізації власного потенціалу (Кашлюк, 2016). Одним з найбільш повних й інформативних є підхід К. Санько, що узагальнюючи погляди різних вчених пояснює цей феномен як цілісне переживання, що відображає успішність функціонування людини у соціумі, яке супроводжується позитивним емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, сприятливим самоставленням та довірливим ставленням до оточуючого світу. При цьому, авторка виокремлює такі компоненти феномену:

- 1) задоволеність життям;
- 2) соціальне благополуччя, що передбачає соціальну підтримку, позитивний клімат, довіру у стосунках, відсутність конфліктів;
- 3) позитивний психофізіологічний стан;
- 4) усвідомлення власних цінностей та мотивів;
- 5) адекватна, позитивна самооцінка;
- 6) уміння використовувати наявні можливості для досягнення цілей;
- 7) самоефективність.

Заслужовують на увагу виокремлені у контексті розроблення відповідної теоретичної моделі критерії феномену психологічного благополуччя: автономія, наявність системи життєвих цілей, гедонізм, компетентність, збалансована часова перспектива, усвідомлена система ціннісних орієнтацій, самоприйняття. Зазначимо, що виділення цих структурних елементів бере свій початок з наукових розвідок К. Ріфф, яка була однією з перших дослідників психологічного благополуччя.

Як можна зрозуміти з викладених теоретичних положень велике значення для психологічного благополуччя має стратегія реагування на життєві труднощі. У цьому контексті, актуальним є дослідження опановуючої поведінки особистості, що розуміється як поведінка, що

відображає процеси подолання складних життєвих ситуацій. Синонімами цього поняття є адаптивна поведінка або копінг-поведінка.

Т.Л. Крюкова виділяє три основних стилі опановуючої поведінки:

1) проблемно-орієнтований – спрямований на вирішення задачі шляхом раціонального аналізу складної ситуації;

2) емоційно-орієнтований – занурення в себе через особисті переживання та емоційні реакції;

3) дистанціювання від складної ситуації через різні деструктивні способи (наркотики, алкоголь, звинувачення інших).

До структурних компонентів копінг-ресурсів відносять інтелектуальні ресурси, соціальну підтримку, емпатію, афіліацію та низький нейротизм. Відчуття контролю над середовищем сприяє формуванню емоційної стійкості й адекватному сприйняттю навколишніх подій. З огляду на це, виокремлюють такі копінг-стратегії подолання складних життєвих ситуацій: уникнення, вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки. Основними функціями цих стратегій є регулювання емоцій й управління чинниками виникнення дистресу.

Не зважаючи на широке висвітлення проблеми опановуючої поведінки у психологічній науці, кількість відповідних досліджень залишається недостатньою. Водночас, наявні наукові розвідки характеризуються теоретичною спрямованістю, тоді як емпіричне вивчення феномену, на нашу думку, потребує інтенсифікації саме у контексті з'ясування особливостей психологічного благополуччя.

У сучасних реаліях зростає актуальність такого завдання суспільної практики як розроблення ефективної методології і конкретних методик збереження психологічного здоров'я громадян. Означене завдання є міждисциплінарним, проте одна із ключових ролей у його реалізації належить психологічній науці. Справді, вивчення когнітивних, емоційних, комунікативних показників особистості, дослідження способів реагування людини у різноманітних життєвих ситуаціях є умовою створення ефективних практичних програм зміцнення не лише психологічного здоров'я, а й фізичного. У цьому контексті, актуальним є звернення уваги науковців до проблеми психологічного благополуччя особистості як однієї з базових психічних структур, що забезпечує повноцінне, стабільне формування особистості. Психологічне благополуччя залежить від низки чинників серед яких важлива роль належить стратегіям реагування людини у складних життєвих ситуаціях. У зв'язку з цим, актуальними є наукові розвідки стосовно опановуючої поведінки особистості у руслі з'ясування її зв'язку з показниками психологічного благополуччя. Емпіричні дослідження цієї проблеми є цікавими не лише у плані заповнення дослідницьких «білих плям» та конструювання цілісної теорії емоційної стійкості особистості, а й у

контексті розроблення відповідних корекційно-розвивальних програм спрямованих на подолання тривожності та формування стресостійкості.