

Людмила МАТЯШ-ЗАЯЦ

*кандидат психологічних наук, доцент, Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна*

Ілля САВЧЕНКО

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Український державний
університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна*

**РЕСУРСИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО
КОНФЛІКТУ**

Соціальна ситуація, яка склалася в Україні впродовж останнього десятиліття, призвела до виникнення цілої низки психологічних проблем у її громадян. Пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна обернулися для значної кількості людей втратою стабільності, соціального та професійного статусу, ослабленням, а подекуди і розривом, родинних і дружніх зв'язків, зниженням рівня і якості життя, що зрештою, призводить до зниження рівня психологічного благополуччя особистості, виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Така ситуація потребує окремого психологічного дослідження задля формування комплексу заходів для подолання негативних наслідків такої ситуації.

Проблема особистості та її психологічного благополуччя останнім часом стає предметом наукових досліджень як в Україні, так і за її межами. Теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя були закладені дослідженнями К. Ріфф, С. Любомирського та інших дослідників [8; 9]. Проблеми психологічного благополуччя особистості та подолання внутрішньоособистісних конфліктів привертала увагу таких вітчизняних дослідників як О. Абрамюк, А. Липецька (1), С. Жарікова (2), Ю. Кашлюк (3), Ю. Олександров (4), Б. Пахоль (5), О. Радько (6), Л. Сердюк (7). Однак шляхи гармонізації психологічного благополуччя особистості, яка переживає внутрішній конфлікт, поки що досліджені мало як у теоретичному так і емпіричному плані.

У нашому дослідженні ми ставили за мету виявити взаємозв'язок психологічного благополуччя з внутрішніми конфліктами особистості та виявити ресурси гармонізації та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

Насамперед необхідно визначити сутність психологічного благополуччя особистості та внутрішньоособистісного конфлікту.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що науковці до вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості звернулися на початку ХХ століття у зв'язку з початком активного дослідження умов психологічної неврівноваженості, стресів та депресій і їх впливу на характеристику людини, яку згодом позначили як «благополуччя». Дослідження даного феномену відбувалося у різних підходах, які, відповідно, по різному трактували його сутність. У нашому дослідженні ми спираємося на розуміння психологічного благополуччя як сукупності фізіологічних, психічних, психологічних, соціальних чинників, що визначають задоволеність життям, творчу активність, психологічну адаптацію умов мінливого середовища. Під внутрішньоособистісним конфліктом ми розуміємо як протиріччя, зіткнення суперечливих тенденцій у внутрішньому світі особистості, які сприймаються і переживаються нею як значима психологічна проблема, що спонукає особистість шукати шляхи її вирішення.

У ході емпіричного дослідження ми намагалися прослідкувати зв'язок між означеними феноменами. У дослідженні взяли участь 40 осіб віком 25 – 45 років. З метою діагностики психологічного благополуччя була використана методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптована Н.М. Лепешинським, а діагностика внутрішньоособистісного конфлікту проводилася за допомогою методик «Рівень співвідношення цінності і доступності» та «Сім станів», які є частиною розробленого О. Фанталовою комплексу методик «Діагностика внутрішнього конфлікту».

К. Ріфф було розроблено багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає 6 основних складових психологічного благополуччя:

наявність мети у житті, позитивні відносини з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття, автономія. За допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» можна виміряти актуальне психологічне благополуччя, яке усвідомлюється індивідом як суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості власного буття. Виявилось, що в цілому половині досліджуваних властивий середній рівень психологічного благополуччя, високий рівень – лише 22% досліджуваних, у той час як у 28% досліджуваних діагностовано низький рівень психологічного благополуччя. Також отримані у ході результати засвідчили, що високі показники мають такі компоненти як самоприйняття (50%) позитивні відносини з іншими (50%) та особистісне зростання (43%), у той час як автономія, управління середовищем та цілі у житті (відповідно 54%, 50%, 50%) мають низькі показники. Аналіз компонентів, за якими у досліджуваних діагностовані низькі показники свідчить про те, що більшість з них вважають себе нездатними регулювати власну поведінку, покладаючись на думку інших у прийнятті важливих рішень, відчувають труднощі з організацією повсякденної діяльності, вважають себе нездатними змінювати або поліпшувати обставини свого життя, ставити перед собою і реалізовувати життєві цілі. Ми припускаємо, що такий факт може бути наслідком військових дій, які відбуваються в Україні.

Дані, отримані за допомогою методики «Рівень співвідношення цінності і доступності» та «7 станів» свідчать про те, що у значній кількості досліджуваних (35%) наявні ознаки внутрішньоособистісного конфлікту. Зокрема, у значній кількості досліджуваних виявлено ознаки стану внутрішньої тривоги (77%) та апатії (55%), дещо менша кількість досліджуваних (42%) демонструє наявність почуття туги та пригніченості; натомість ознаки внутрішнього спокою і безтурботності продемонстрували 42% досліджуваних.

Все вищезазначене дозволяє зробити висновок про те, що відчуття психологічного благополуччя сучасним українцям не властиве, відтак постає проблема пошуку шляхів і засобів гармонізації психологічного стану людей необхідно. Враховуючи, що психологічне благополуччя є багатофакторним

конструктом, обумовленим комплексом соціальних, культурних, економічних та індивідуально-психологічних чинників, виключно психологічних засобів для його підвищення недостатньо, до вирішення даної проблеми необхідно підходити також комплексно. На нашу думку, підвищенню рівня психологічного благополуччя сприятиме розширення репертуару копінг-стратегій у важких ситуаціях, розвиток здатності будувати довірливі стосунки з оточуючими, проявляти чуйність до інших тощо. Однак виявлення чинників, які сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя українців у сучасних умовах може стати предметом окремого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномена суб'єктивного благополуччя та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Жарікова С. Б. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 8. С. 32 – 38.
3. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2016. № 34. С. 80-83.
4. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю.М. Олександров. Харків, 2010. 23 с.
5. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.
6. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. С. 148-153.

7. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133.
8. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon & D. Schkade // Review of General Psychology, 2005. Vol.9. P. 111-131.
9. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer //Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 719-727.

Іванна АНДРІЙЧУК

кандидат психологічних наук, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Катерина КРІЛЬ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

**СІМЕЙНА МЕДІАЦІЯ ЯК ЧИННИК ВИРІШЕННЯ
МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДІЙ СІМ'Ї**

В сучасних умовах економічної та політичної нестабільності значно погіршується соціальний рівень життя громадян у нашій країні. У таких умовах особистість стикається з важкими психологічними труднощами, які мають вплив на її здатність до соціального та психологічного функціонування в цілому. І, в остаточному підсумку, це також впливає на якість сімейних стосунків. Актуальним стає завдання побудови сімейних взаємин, які можуть допомогти особистості подолати емоційні стреси та труднощі, викликані соціальними, економічними та іншими впливами.

Конфлікти супроводжують нас всюди. Вони є неминучими, що стосується як професійної так особистісної складової людського життя. «Якщо у вашому