

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Олена Никоненко¹, Артем Шевченко²

¹Канд. психол. наук, доцент, заступник завідувача кафедри психології ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна, e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0794-7905>

²Магістрант навчально-наукового інституту психології ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна, e-mail: shevchenkoav@krok.edu.ua

PRACTICAL ASPECTS OF STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ENTREPRENEURS IN THE CONDITIONS OF WAR

Olena Nykonenko¹, Artem Shevchenko²

¹Ph.D.(Psychology), Professor, Department of Psychology, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0794-7905>

²Student of the 3rd year of the master's degree in the specialty “Psychology”, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: shevchenkoav@krok.edu.ua

Анотація. В статті представлено теоретичне дослідження практичних аспектів зміцнення психологічного благополуччя чоловіків середнього віку. І хоча у розгляді особливостей функціонування підприємництва насамперед приділяється увага економічній складовій, не варто оминути й психологічні характеристики професійної діяльності підприємців. Психологічне благополуччя визначається як цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистості, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб. Психологічне благополуччя носить суб'єктивний характер, обумовлюється мірою задоволеності життям й співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; містить спрямованість особистості на позитивне функціонування, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям. Критеріями психологічного благополуччя виступають прийняття відповідальності за власне життя і здоров'я, схильність до самопізнання і розуміння, вибудована чітка ієрархія цінностей, здатність приймати себе та оточуючих. Одним із чинників, який впливає на задоволеність життям та професійною діяльністю підприємців, є відчуття психологічного благополуччя, здатність до самоприйняття та реалізації плану особистісного зростання; до управління середовищем та відчуття себе господарем власного життя; до постановки цілей у житті та їх послідовного досягнення. Також до компонентів психологічного благополуччя відносяться й позитивні стосунки з оточуючими, що включають наявність володіння комунікативними якостями у підприємців. Вивчення особливостей зміцнення психологічного благополуччя та впровадження цих знань у практичну площину може значно сприяти збільшенню успіхів підприємців і в професійній діяльності. Варто приділити увагу розгляду особливостей підвищення та зміцнення відчуття психологічного благополуччя у підприємців, що забезпечить умови для досягнення ними успіхів у професійній діяльності.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, структура психологічного благополуччя, чинники психологічного благополуччя підприємців.

Формули: 0, рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 19

Abstract. The article presents a theoretical study of practical aspects of strengthening the psychological well-being of middle-aged men. And although in considering the peculiarities of the functioning of entrepreneurship, attention is primarily paid to the economic component, the psychological characteristics of the professional activity of entrepreneurs should not be overlooked. Psychological well-being is defined as a holistic experience of happiness, which is accompanied by a favorable emotional background and meaningfulness of being, as a result of the positive functioning of the individual, satisfaction, coherence and compliance of all levels of existential needs. Psychological well-being is subjective in nature, determined by the degree of satisfaction with life and the correlation of positive and negative emotions; contains the individual's focus on positive functioning, which is expressed in the experience of happiness and satisfaction with personal life. Acceptance of responsibility for one's own life and health, a tendency to self-knowledge and understanding, a clear hierarchy of values, and the ability to accept oneself and others are the criteria of psychological well-being. One of the factors that affects satisfaction with life and professional activities of entrepreneurs is a sense of psychological well-being, the ability to self-accept and implement a personal growth plan; to managing the environment and feeling like the master of one's own life; to setting goals in life and their consistent achievement. Also,

the components of psychological well-being include positive relationships with others, including the possession of communication skills in entrepreneurs. Therefore, the study of the features of strengthening psychological well-being and the implementation of this knowledge in the practical sphere can significantly contribute to increasing the success of entrepreneurs in their professional activities. In accordance with the above, it is worth paying attention to considering the features of increasing and strengthening the sense of psychological well-being among entrepreneurs, which will provide the conditions for them to achieve success in their professional activities.

Keywords: *psychological well-being, life satisfaction, structure of psychological well-being, factors of psychological well-being of entrepreneurs.*

Formulas: 0, pic.: 0, table: 0, bibl.: 19

Постановка проблеми. В умовах гострої соціально-економічної кризи під час воєнного стану особливо важко сучасним підприємцям. Незважаючи на складні умови виконання виробничих завдань, проблеми із ресурсами (електроенергією, теплом, водозабезпеченням), зниження попиту, втрату клієнтської бази, вони змушені працювати, утримуючи продуктивність свого бізнесу хоча б на мінімальних позитивних показниках. Таким чином в суспільстві постає запит на пошук практик, свідомих дій по зміцненню психологічного благополуччя. Розробка практичних рекомендацій в цій сфері потребує теоретичного обґрунтування структури психологічного благополуччя та врахування чинників психологічного благополуччя підприємців. Підтримка та оптимізація психологічного благополуччя підприємця – це завдання, яке може бути вирішене шляхом створення сприятливих умов для внутрішнього розвитку. Відчуття себе здоровим, благополучним, активним, сповненим сил та енергії надихає на звернення, є запорукою гарного самопочуття та настрою, виступає чинником психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен психологічного благополуччя особистості вивчали Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Канеман, Р. Райан, А. Ватерман, К. Ріфф, М. Селігман, К. Берідж, Е. Десі, Дж. Майклсон, П. Фесенко, Б. Братусь, В. Духневич. Засади психологічної роботи з дорослими, що спрямована на підвищення психологічного благополуччя, висвітлюються у працях Н. Волинець, К. Гавриловської та Ю. Дем'янчук, І. Горбаль, Т. Данильченко, Т. Каткової, М. Лукашевич, Т. Титаренко,

О. Чиханцової. Однак проблема практичних аспектів зміцнення психологічного благополуччя підприємців залишається малодослідженою.

Формулювання цілей статті.

Метою статті є теоретично обґрунтувати особливості зміцнення психологічного благополуччя підприємців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «благополуччя» було введено Н. Бредберном, який описував цей феномен в категоріях щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття задоволеністю або незадоволеністю життям.

Науковцем Е. Дінером (Diener, 2002) було запропоноване поняття «суб'єктивне благополуччя», що на думку вченого, включає в себе три головні компоненти: загальне задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. Е. Дінер вважає, що більшість людей по-різному оцінюють події, які трапляються з ними, і така інтелектуальна оцінка має відповідно забарвлену емоцію. Відповідно до цього суб'єктивне благополуччя кожної людини складається з її когнітивної оцінки задоволеністю різними сферами власного життя, та емоційної оцінки. На думку Е. Дінера, кожен компонент суб'єктивного благополуччя (загальне задоволення, приємні емоції та неприємні емоції) має окремі складові (Diener, 2002). Наприклад, загальне задоволення може поділятися на задоволення різними галузями життя, такими як любов, робота, шлюб тощо. Приємні емоції включають в себе такі почуття як радість, гордість, любов. Неприємні емоції – це, наприклад, сором, сум, гнів, неспокій.

За даними К. Санько, почуття психологічного благополуччя визначається як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає

успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним само ставленням та довірливим ставленням до світу. Також дослідниця стверджує, що психологічне благополуччя є одним із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної міцності, що дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя (Санько, 2016). Загалом поняття «психологічне благополуччя» знаходиться в одному смислового полі із термінами «задоволеність життям», «щастя», «якість життя» та «психологічне здоров'я». Така близькість обумовлена декількома факторами:

1) усі зазначені поняття характеризуються високим рівнем узагальненості та інтегральності, кожне з названих понять має, принаймні, декілька визначень;

2) аналіз підходів дає можливість розглядати взаємозв'язок між цими поняттями як на рівні структурних компонентів (афективних, когнітивних, конотативних) та і на рівні функціонування особистості.

Дослідницею Ю. Кашлюк виділено структурні компоненти психологічного благополуччя особистості, до яких вчена відносить емоційний, когнітивний та конативний компоненти:

1. Під емоційний компонентом розуміється позитивне чи негативне ставлення людини, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості;

2. Під когнітивним – оцінка індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник;

3. Конативний компонент забезпечує позитивне функціонування особистості: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття (Кашлюк, 2016).

К. Ріфф та П. Варра виділяють такі компоненти моделі психологічного благополуччя:

1) емоційний, який включає відсутність емоційного виснаження, вияв задоволеності життям і роботою, а також лояльність / прихильність до інших людей;

2) когнітивний, що містить в собі рівень пізнавального інтересу та розумової втоми чи її відсутності, характеризує стан когнітивних функцій людини (чи здатна вона сприймати нову інформацію або її здатність концентруватися на виконуваний діяльності);

3) поведінковий, включає в себе: якість міжособистісних взаємин та відсутність негативного ставлення до людей; готовність до вирішення виникаючих конфліктів у взаємовідносинах з іншими;

4) мотиваційний, який передбачає врахування таких критеріїв благополуччя, як рівень автономності людини, її прагнення до особистісного росту і розвитку, наявність свідомих цілей та смислів поставлених завдань, а також рівень її компетентності у вирішення життєвих і професійних завдань;

5) психосоматичний, що характеризує прояви психосоматичних скарг, зокрема таких, як головний біль або і болі у спині (емпіричним шляхом багато разів було доведено тісний взаємозв'язок між цими болями та відчуттям суб'єктивного благополуччя в людини) (Ryff, Singer, 2008)

Інформативною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя, запропонована Ю. Олександровим. Компонентами психологічного благополуччя, на думку автора, є: ресурсний (особистісна зрілість); процесуальний (самоактуалізація); результативний (психологічне благополуччя особистості); структурний (гармонія особистості); оціночний (суб'єктивне благополуччя) (Олександров, 2010).

Отже, психологічне благополуччя визначається як інтегральний психологічний феномен, який характеризує позитивне функціонування особистості та

виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими.

Згідно з результатами останніх досліджень Б. Пахоля, до таких чинників, що впливають на відчуття психологічного благополуччя, відносяться: система особистісних цінностей і уявлень про світ, наявність емоційних та поведінкових стереотипів, різноманітних комунікативних навичок, особистісних якостей, цілей у житті та навіть загального рівня інтелекту. Різні аспекти благополуччя вимірюються суб'єктивними (самооцінка) та об'єктивними (об'єктивні психодіагностичні вимірювання) методами.

Не можна не брати до уваги те, що рівень психологічного благополуччя залежить від того, чи відповідатимуть задоволенню потреби різного рівня, в тому числі соціальні, оскільки спонукання людини включають потяг належати до соціальної групи (спільноти) та займати у цій групі певне місце, користуватися зв'язками, добрими стосунками, увагою оточуючих, бути об'єктом їх поваги та любові (Пахоль, 2017)

Вчені Т. Дзюба і О. Коваленко вказують на різноманітність факторів психологічного задоволення життям серед дорослих, відчуття свого благополуччя. Вони відзначають, що для одних людей задоволеність життям пов'язана з роботою, для інших джерелом задоволення життя стає переважно сім'я та особисті інтереси (Дзюба, Коваленко, 2013).

У дослідженні В. Афанасенко та Т. Комар розглядався зв'язок відчуття благополуччя із сімейним статусом. Дослідниці довели, що відчуття благополуччя у жінок залежить від порядку шлюбу, і до третього шлюбу найвищою цінністю є автономність жінки. А щодо чоловіків, то дослідниці опираються на дані експериментів інших психологів, де було встановлено, що рівень благополуччя в одружених чоловіків вищий, порівняно із

не одруженими (Афанасенко, Комар, 2020).

При цьому, за даними зарубіжних науковців встановлено, люди у шлюбі характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя і задоволеності життям, кращим станом здоров'я, ніж самотні люди, які не перебувають в шлюбі.

У дослідженні Л. Карамушки серед найбільш вагомих чинників благополуччя та показників, що найбільше впливають на задоволення власною професійною діяльністю та її успішність, підприємці назвали:

- свободу і незалежність у прийнятті рішень, у плануванні діяльності та робочого часу, відсутність контролю – «сам собі господар» (70%);
- прагнення досягнення успіху у власній справі (69%);
- насичене професійне спілкування та взаємодію у бізнес-середовищі (50%);
- можливість отримання високого прибутку (25%).

Вказане засвідчує полімотивованість підприємницької діяльності та порушує існуючі стереотипи щодо безперечного прагнення до високого прибутку як основного мотиву підприємницької діяльності. Тобто підприємці насамперед високо цінують власну професійну діяльність за свободу прийняття рішень, можливість самостійно планувати і досягати успіхів, впроваджувати інновації у процес виробництва, керувати колективом працівників (у великих підприємствах). При цьому відчуття психологічного благополуччя у них також виникає від досягнення успіхів у професійній діяльності та отриманні прибутку, від взаємодії у професійному бізнес-середовищі. А соціальні мотиви, а саме «потреба визнання в суспільстві», має значущість тільки для 19% опитаних підприємців (Карамушка, 2005).

Загалом це підтверджує думку про те, що підприємцям важливий прибуток більше за соціальне визнання та принесення користі для суспільства. З іншого боку – прибуток не є

найголовнішою перевагою у здійсненні підприємницької діяльності.

Також за даними дослідження Л. Карамушки було встановлено типові характеристики підприємців за даними самоописів. Як вказали сучасні підприємці, їм властиві такі особистісні якості, як: відповідальність; сумлінність; цілеспрямованість; наполегливість у досягненні поставлених цілей; комунікабельність; вміння йти на компроміс; вміння приймати рішення; незалежність; творчі здібності та розвинена інтуїція.

Близько половини підприємців вказали, що їм властиві: уміння ризикувати; лідерські якості; здатність до високого рівня самоорганізації та налагодження роботи персоналу підприємства; вміння завершувати всі розпочаті справи, доводити їх до кінця та ін. Хоча саме ці особистісні риси підприємців сприяють вдосконаленню їхньої професійної майстерності та підвищують ефективність підприємницької діяльності (на думку самих опитаних). Тобто, опираючись на відповіді респондентів, ми можемо помітити, що з одного боку, для ведення підприємницької діяльності особистостям потрібний великий перелік професійних та особистісних якостей, здатність до самоорганізації, дисциплінованості, готовність до ризику, що пов'язується із гнучкістю мислення, з іншого боку – при відповідях про процес підприємницької діяльності, більшість підприємців вказували, що зазнають певних труднощів при плануванні і здійсненні контролю. Позитивно зазначаючи роль персоналу у процесі забезпечення успіху підприємницької діяльності (80%), підприємці мали нечіткі уявлення про саму сутність команди, про структуру і принципи її функціонування, особливо щодо керівної діяльності в процесі застосування механізмів формування такої команди фахівців на підприємстві. Також 90% підприємців засвідчили високу стресогенність виконання поставлених завдань виробничої діяльності, часте виникнення стресових ситуацій, і близько

половини з них вказали, що не вміють їх долати (Карамушка, 2005).

Отже, відповідно до розглянутого портрету сучасного підприємця він має володіти багатьма особистісними та поведінковими характеристиками, до яких відносяться: високий рівень розвитку інтелектуальних здібностей; емоційно-вольові якості цілеспрямованості, наполегливості, саморегуляції, витримки. Також сучасним підприємцям властиві активність і енергійність, готовність до розумного ризику, орієнтація на ефективність; здатність до пошуку можливостей та ініціативи при їх використанні та ін.

У контексті чинників психологічного благополуччя підприємцям властиві висока орієнтація на свободу вибору, незалежність у прийнятті рішень, у плануванні професійної діяльності, що дає відчуття себе як творця свого життя і бізнесу («сам собі господар»). Також для підприємців властива висока мотивація на досягнення успіхів у власній справі, активне професійне спілкування та взаємодія у бізнес-середовищі, що позитивно впливають на відчуття психологічного благополуччя та дають підприємцям відчуття успіху, задоволеності від життя, створюють емоційний комфорт (Synhaivska, 2022).

Звісно ж, відчуття благополуччя також пов'язується із можливістю отримання високого прибутку внаслідок ведення підприємницької діяльності, творчої самореалізації у професії, принесенні користі суспільству. Не можна сказати, що тільки прибуток цікавить підприємців, однак він є основоположним чинником продовження їх професійної діяльності, а тому відчуття благополуччя тільки від самореалізації і принесення користі людям буде неповним. На відчуття психологічного благополуччя впливають фактори зовнішнього середовища та особистісні якості людини. М. Лукашевич пропонує розглядати проблему підвищення психологічного благополуччя з таких точок зору:

- підтримка фізичного здоров'я;

- подолання труднощів;
- раціональний розподіл сил і часу (Лукашевич, 2016).

Серед шляхів зміцнення психологічного благополуччя надається великого значення забезпеченню чинників, які впливають на це відчуття. Тобто вважається, що для усвідомлення себе благополучним, насамперед, людині варто володіти високим рівнем саморозуміння та усвідомлення власних цінностей, здатності рефлексувати та оцінювати ступінь свого благополуччя, вміти визначати прояви негативних станів, емоцій, думок, що вказують на не благополуччя і розбалансування сил, енергії, успіхів у різних сферах свого життя. Також важливим вважається цілеспрямований розвиток особистісних якостей, які впливають на відчуття благополуччя (Титаренко, 2017).

М. Аргайл виділяв групу чинників, від яких залежить благополуччя особистості – самоповага, висока самооцінка, усвідомленість життя та екстраверсія. На його думку, значущими для задоволення життям та відчуття благополуччя є такі чинники, як: здоров'я, задоволеність роботою, наявність близьких соціальних зв'язків, вільний час для дозвілля, певні особистісні якості, позитивний емоційний фон.

За даними дослідження Н. Гончарової, А. Харченко, до детермінант психологічного благополуччя також відносять здатність до любові, дружби, наявність віри у що-небудь, усвідомлення життя і позитивний характер міжособистісних відносин (Харченко, Гончарова, 2017).

Зважаючи на те, що із психологічним благополуччям пов'язані особистісні властивості, то при умові їх розвитку можна досягти вищих показників відчуття психологічного благополуччя. Зокрема, на думку Г. Павленко, одним із чинників психологічного благополуччя виступають «такі особистісні фактори, як когерентність, життєстійкість та довіра, які мають позитивний вплив та виступають ресурсом для досягнення та збереження

відчуття психологічного благополуччя особистості».

Вчена О. Чиханцова вважає, що життєстійкість характеризує ступінь сформованості в особистості здатності витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. На її думку, сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються, надають змогу скористатися внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість. Практичний аспект життєстійкості людини обумовлюється тією роллю, яку це особистісне утворення відіграє в її успішному протистоянні стресу, насамперед, у професійній сфері самореалізації людини. А свідоме подолання людиною несприятливих умов її розвитку є однією зі специфічних форм прояву її особистісних рис (Чиханцова, 2017).

Життєстійкість позитивно пов'язана із відчуттям психологічного благополуччя. Вона забезпечує позитивне самоприйняття та автономію, допомагає отримати задоволення від спілкування з іншими людьми, формує прагнення ставити цілі для особистісного росту і реалізації свого потенціалу, дає змогу знаходити нові внутрішні ресурси.

Тому, на нашу думку, важливо розвивати життєстійкість у дорослих, щоб активізувати у них відчуття психологічного благополуччя, задоволеності життям, здатності справитися із виникаючими проблемними ситуаціями, професійними стресами та ін.

Важливим чинником, який впливає на задоволеність життям та відчуття психологічного благополуччя, є наявність роботи, при чому не стільки сам факт роботи або матеріального заохочення праці, скільки психологічні аспекти роботи, а саме: різноманітність та самостійність праці, її усвідомленість, суспільна цінність, емоційний фон, характер відносин із колегами та керівництвом. Відповідно одним із шляхів зміцнення благополуччя є пошук відповідної зайнятості. Як вказують українські дослідниці Н. Афанасьєва та

О. Мірошніченко, люди, задоволені своєю роботою, частіш за все задоволені й своїм життям взагалі. Одинокі, депресивні, тривожні, проблемні люди – ті, хто потребує допомоги психолога – частіше не задоволені своєю роботою, не визнають її цінностей, особливо якщо це студенти чи співробітники корпорації. Професійна фрустрація чи стрес, незадоволеність рішеннями чи професійним ростом є основним джерелом проблем для багатьох людей (Афанасьєва, Мірошніченко, 2020).

Дослідники Т. Дзюба, О. Коваленко звертають увагу, що задоволеність своєю роботою, професійним життям, збереження інтересу до роботи, відданість їй протягом усього періоду дорослості є необхідними умовами для підтримання почуття задоволення нею. Від глибини задоволення людини власною професією залежать зміцнення або послаблення мотивів професійної діяльності і зміна роботи. На задоволення роботою впливають зовнішні (зарплата, премії, умови праці і відпочинку тощо) та внутрішні (задоволення від особливостей діяльності, коли процес розв'язання професійних проблем є захоплюючим, цінним і значущим, підвищує професійну компетентність) чинники (Дзюба, Коваленко, 2013).

За даними вітчизняних досліджень доведено, якщо особистість задоволена своєю професійною діяльністю, в якій вона самоактуалізується, то, відповідно, вона задоволена і своїм особистим життям. І, навпаки, незадоволеність особистості професійною діяльністю призводить до загальної незадоволеності в особистому житті. Відповідно до вказаного – для відчуття психологічного благополуччя важливим є пошук такої роботи, професійної сфери самореалізації, творчої діяльності, яка б дозволяла відчутти себе реалізованим, задоволеним у процесі виконання її завдань (Никоненко, 2014).

Поряд із роботою виділяється ще й такий фактор: дозвілля, вільний час (хобі, перегляд ЗМІ, заняття фізичною культурою та спортом, відвідування історичних пам'яток, музеїв, виставок, зоопарків; подорож за місто, відвідування кафе,

ресторанів, танців тощо). Цей фактор має більшу значущість, ніж робота, що можна пояснити наявністю простору для діяльності, пов'язаною із внутрішньою мотивацією, отриманням задоволення від спілкування, зміцненням почуття ідентичності, наявністю можливостей для розрядки та відпочинку.

Як зазначає вчена Т. Титаренко, підвищення благополуччя не можна уявляти без значущого спілкування, без формування почуття спільності з іншими, причетності до групи інших людей, одностудентів. Тому найпершим чинником підвищення благополуччя є значуще спілкування і взаємодія з іншими людьми. Другим важливим чинником підвищення благополуччя є просоціальний, що передбачає засвоєння особистістю відповідних практик відмови від заздрості, вияву незаздрісної уваги до оточуючих людей, підтримки тієї людини, яка потребує цього. У здатності людини приходити на допомогу іншим, не рахуючись зі своїми інтересами, лежить зерно зародження власного благополуччя. Третій чинник підвищення благополуччя (який можна назвати інтернальним), передбачає, що зростання відповідальності особистості за все, що з нею відбувається, свідоме ставлення до власного життя, дає відчуття власного благополуччя. Саме розвиток внутрішнього локусу контролю допомагає знаходити нові сенси життя, сприяє постановці перспективних життєвих завдань для майбутнього.

Допоміжним способом зміцнення психологічного благополуччя, активізації задоволення своїм життям Т. Титаренко називає здатність особистості інтегрувати попередній травматичний досвід, прожити його як частину свого життя; здатність людини досягати балансу між внутрішньою автономією та комунікативними навичками ефективної взаємодії з іншими; здатність активізувати самоефективність завдяки підвищенню відповідальності за своє майбутнє, за подальші плани та створення власного життя (Титаренко, 2018).

За Т. Данильченко, ефективним для підвищення благополуччя є участь у

соціально-психологічних тренінгах, які спрямовані на:

- оволодіння знаннями про основні категорії позитивної психології: суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, успіх, суб'єктивне соціальне благополуччя;

- оволодіння методами діагностики суб'єктивних станів і особистісних якостей, що складають «силу особистості» та її життєстійкості, є ресурсами для подолання стресових ситуацій в житті, побудови успішної стратегії життя;

- сприяння розвитку особистісних якостей, актуальних для досягнення психологічного благополуччя і соціального добробуту: оптимізму, здатності до емоційної саморегуляції, впевненості в собі;

- оволодіння навичками і вміннями позитивного функціонування (продуктивними стратегіями): смакування, вдячності, позитивної соціальної активності, гармонійних відносин з іншими тощо (Данильченко, 2014).

Важливим напрямком психологічної роботи з підвищення благополуччя, на думку Т. Данильченко, має виступати зміна структури суб'єктивного благополуччя за допомогою: зменшення хаотичних зв'язків між компонентами, а також збільшення рівня їх інтеграції в єдине переживання благополуччя. Послідовність побудови психологічної роботи з дорослими для підвищення їх відчуття психологічного благополуччя за Т. Данильченко включає декілька етапів: підготовчий, діагностичний, конструктивний та дистанційний (домашні завдання для саморозвитку і вдосконалення).

За даними Т. Данильченко, конструктивний етап є основним, на ньому реалізується мета надання дієвої допомоги дорослим респондентам у підвищенні відчуття психологічного благополуччя, що може охоплювати декілька занять, і має такі стадії:

- «усвідомлення», мета якого – рефлексія буття. Крім діагностики, на цьому етапі відбувається конкретизація уявлень учасників про щастя та успіх, а

також актуалізація бачення життя, його позитивних та негативних сторін, часових перспектив. Підсумком цієї стадії має стати усвідомлення учасниками своєї існуючої життєвої ситуації, зокрема, її психосоціального виміру, а також виділення задовольняючих аспектів, і тих, які необхідно змінити для досягнення психологічного благополуччя (вибір «прийняти» або «змінити»);

- «оновлення емоцій», що має на меті роботу з тими аспектами життя, якими учасники тренінгу задоволені. Головними напрямками психологічної роботи на цій стадії є: розвиток позитивного мислення і пам'яті, навичок отримання насолоди від життя (оптимізм, смакування, залученість), навичок позитивної комунікації (подяка, довіри, підтримка інших, щирий інтерес). Особливо важливими на цьому етапі психологічної роботи з дорослими є домашні завдання та свідоме ставлення учасників до їх виконання. Серед домашніх завдань можна запропонувати: ведення журналу подяки, «акти доброти», волонтерство;

- «зміна ситуації». Мета – пошук засобів і ресурсів для зміни існуючої ситуації, якщо вона не влаштовує учасників. Важливим є виділення ключових моментів, які викликають незадоволеність в конкретній ситуації і у взаємодії з конкретними людьми. Основне завдання – розвинути в учасників навички роботи з проблемою (розвиток критичного мислення) і з'ясувати діапазон наявних ресурсів. До ресурсів, які надають змогу успішно подолати ситуацію, яка не задовольняє, на думку Т. Данильченко, відносяться сенситивність, саморегуляція і релаксація. Домашнім завданням стає виконання підготовленої програми дій і ведення щоденника досягнень (Данильченко Т. В. 2014).

За ствердженням Т. Титаренко, багато людей, які відчувають брак внутрішніх ресурсів для зміцнення психологічного благополуччя, потребують підтримки (соціальної та психологічної), що може надаватися «близькими людьми, спільнотами та професіоналами:

психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками. Ефективними формами підтримки людей у справі зміцнення психологічного благополуччя може стати соціально-психологічний супровід у процесі їхнього особистісного життєтворення, що включає: відновлення психологічного здоров'я, формування життєстійкості, покращення стосунків з оточенням, забезпечення умов для повнішої професійної самореалізації» (Титаренко, 2018).

Також важливими у формуванні відчуття психологічного благополуччя є мотивування дорослих до саморозвитку, пошуку улюблених занять, які допоможуть відчувати власну творчу та професійну самореалізацію. Очевидно, що при зв'язку благополуччя з особистісними якостями важливим є розвиток стресостійкості і життєстійкості, здатності до усвідомлення життя, що допомагають відчувати себе благополучною людиною (Сингаївська, Шульц, 2022). Також цінним є формування комунікативних якостей, що забезпечують позитивний характер міжособистісних відносин з оточуючими, готовність до успішного вирішення життєвих завдань та відчуття.

Висновки. На основі теоретичного аналізу психологічного благополуччя встановлено, що в сучасній психології відсутні загальноприйняті визначення терміну. Поширеною є теорія психологічного благополуччя К. Ріфф, відповідно до якої під цим терміном розуміють інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного

функціонування, а також ступінь реалізованості вказаної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та задоволення собою. Структурно психологічне благополуччя включає такі компоненти, як: ставлення до себе (самоприйняття; орієнтація на особистісне зростання); до інших (позитивні відносини; автономія), до діяльності (управління середовищем; здатність до досягнення цілей в житті). У дорослому віці благополуччя пов'язане із матеріальним становищем, заробітком, займанням вищого кар'єрного статусу, посади. Встановлено, що підвищення рівня доходів, покращення фінансового стану підвищує й психологічне благополуччя особистості та її задоволеність життям. Вагомим чинником благополуччя підприємців є можливість отримання високого прибутку внаслідок ведення підприємницької діяльності, творчої самореалізації у професії. Практики зміцнення психологічного благополуччя особистості стосуються підтримки фізичного здоров'я, підвищення сил та ресурсів організму для подолання труднощів, раціонального розподілу сил і часу на роботу та відпочинок, балансу енергії в своєму житті. Серед практик зміцнення благополуччя підприємця можна виділити: спілкування і взаємодію з іншими людьми; розвиток здатності людини альтруїстично приходити на допомогу іншим; прийняття відповідальності за все, що відбувається з людиною; свідоме ставлення до свого життя, що дає відчуття власного благополуччя.

Літератури:

1. Афанасенко, В.І., Комар, Т.В. (2020) Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. Актуальні проблеми психології. Т. 9, Вип. 13. С. 177–188.
2. Афанасьєва, Н., Мірошніченко, О. (2020) Психологічні чинники задоволеності життям фахівців екстремального профілю діяльності. The role of technology in the socio-economic development of the postquarantine world Edited by Magdalena Gawron-Lapuszek, Andrii Karpenko Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts Katowice School of Technology

Monograph 42 Publishing House of Katowice School of Technology, С. 410

3. Данильченко, Т.В. (2014) Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Т. 13. С. 165–176.
4. Дзюба, Т.М., Коваленко, О. Г. (2013) Психологія дорослості з основами геронтопсихології. навч. пос. / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава. 172 с.
5. Кашлюк, Ю.І. (2016) Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 34. С. 170–186.

6. Карамушка, Л.М. (2005) Технології роботи організаційних психологів. Київ: Фірма «ІНКОС». 366 с.
7. Лукашевич, М. П. (2016) Самоменеджмент: Як досягти успіху в діловій кар'єрі. Харків. 125 с.
8. Никоненко, О.В. (2014) Структурно-функціональна модель монетарної соціалізації. Актуальні проблеми психології. Вип. 10. Т. 11. С. 145-157
9. Олександров, Ю.М. (2010) Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків. 22 с.
10. Пахоль, Б.Є. (2017) Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. № 1 (3). С. 780–104.
11. Поліванова, О.Є., Гуляєва, О.В. (2015) До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». №1150. С. 34–39.
12. Санько, К.О. (2016) Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». №59. С. 42–45.
13. Сингаївська, І., Гура, Г. (2023) Психологічні особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу в ситуації невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія, 29(2-3), 95-111. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.9>
14. Титаренко, Т.М. (2018) Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. Вип. 1 (1). С. 112–119. URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriya-i-praktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchya-osobistosti-shho-perezhila-travmu/>.
15. Харченко, А.С., Гончарова, Н.О. (2017) Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. Психологія і особистість. № 2 (12). С. 186–194.
16. Чиханцова, О.А. (2017) Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Вип. 17. Т. 5. С. 142–150.
17. Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002) Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research. Social Indicators Research. № 57. P. 119–169.
18. Ryff, C. D., Singer, B. H. (2008) Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies. Vol. 9(1). Pp. 13–39.
19. Synhaiivska, I., Schults, E. (2022) Social and psychological factors of motivation of professional activity of medical representatives of pharmaceutical companies. 2nd International Conference on Corporation Management-2022 (Estonia, 19 may 2022). - <https://conf.scnchub.com/index.php/ICCM/ICCM-2022/paper/view/369>