

Психологічне благополуччя дорослих як чинник професійної ефективності в умовах соціальних змін

Світлана Пархоменко

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: ZabolotnaSA@krok.edu.ua

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: irinas@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0001-6802-0081

Сучасні соціальні трансформації, спричинені воєнним станом, економічними коливаннями, масовою трудовою міграцією та цифровою модернізацією суспільства, істотно впливають на психологічний стан, працездатність і життєстійкість дорослого населення України. У період постійних змін, підвищеної невизначеності та соціальної напруги саме психологічне благополуччя постає як базовий ресурс особистісної та професійної ефективності, який забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції й збереження внутрішньої рівноваги.

В умовах трансформації системи праці, зростання інформаційного навантаження, емоційного вигорання та втрати почуття безпеки питання підтримки психологічного благополуччя набуває особливого значення. Йдеться не лише про збереження психічного здоров'я, а й про розвиток внутрішніх ресурсів людини, її компетентності у сфері саморегуляції, соціальної взаємодії та відповідального ставлення до власного стану.

Наука сьогодні розглядає благополуччя як інтегральний показник якості життя, що відображає гармонію між особистими цілями, цінностями та зовнішніми умовами. Для дорослої людини, залученої у професійну діяльність, воно стає визначальним чинником продуктивності, мотивації досягнення, ефективного спілкування та профілактики професійного вигорання.

Саме тому актуальним є дослідження психологічного благополуччя як чинника професійної ефективності дорослих у контексті соціальних змін, з метою пошуку механізмів його збереження й розвитку у сучасному середовищі праці.

Психологічне благополуччя, за К. Ріфф [1], визначається як стан позитивного функціонування, що включає автономію, компетентність, самоприйняття, позитивні взаємини, цілеспрямованість і особистісне зростання. У теорії Е. Дінера [2] воно постає як суб'єктивна задоволеність життям і баланс позитивних та негативних емоцій, тоді як модель PERMA (М. Селігман) акцентує на п'яти доменах процвітання: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення [3].

Дослідження українських учених (О. Бондарчук, Н. Пов'якель, Л. Карамушка, І. Сингаївська та ін.) підтверджують, що рівень психологічного благопо-

луччя тісно пов'язаний із задоволеністю працею, самореалізацією та емоційною стійкістю [4; 5; 6]. Особливої актуальності набуває питання підтримки благополуччя педагогів, медиків та державних службовців – категорій, найбільш вразливих до професійного вигорання.

Психологічне благополуччя дорослих формується під впливом низки чинників: індивідуально-особистісних (самооцінка, життєстійкість, мотивація досягнення), організаційно-професійних (умови праці, соціальна підтримка, культура управління) та соціально-економічних (стабільність, відчуття безпеки, перспективи розвитку).

У ході власного емпіричного дослідження, проведеного на базі закладу дошкільної освіти «Пізнайки-Розвивайки» (Київська область), було здійснено комплексну діагностику психологічного благополуччя педагогічного персоналу з використанням стандартизованих методик (РВВ К. Ріфф, шкала САН, тест тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник емоційного вигорання Маслач). Констатувальний етап показав, що у більшості педагогів спостерігається середній рівень суб'єктивного благополуччя за поєднання підвищеної ситуативної тривожності та помірного емоційного виснаження, що вказує на потребу в системній психологічній підтримці фахівців соціально-педагогічної сфери.

На формувальному етапі було апробовано програму психологічної підтримки дорослих, побудовану на принципах самопізнання, майндфулнес-практик, когнітивно-поведінкових технік і розвитку навичок емоційної саморегуляції. Програма реалізовувалася у форматі групових занять (8 тематичних модулів протягом двох місяців) і спрямовувалася на розвиток усвідомленості, позитивного мислення, відновлення ресурсного стану та зміцнення професійної ідентичності педагогів.

Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку за всіма ключовими показниками:

- підвищення рівня психологічного благополуччя за шістьма доменами моделі Ріфф (самоприйняття, позитивні взаємини, цілеспрямованість, особистісне зростання, автономія, керування середовищем);
- зниження показників особистісної й ситуативної тривожності;
- зменшення рівня емоційного виснаження та підвищення показників самопочуття, активності, настрою;
- зростання внутрішньої мотивації, задоволеності роботою та усвідомлення власної професійної значущості.

Таким чином, результати експерименту підтвердили ефективність розробленої програми як інструменту підвищення психологічного благополуччя педагогів у сучасних умовах, що є вагомим чинником збереження професійного здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до стресу в умовах соціальних змін.

Отже, формування психологічного благополуччя дорослих є не лише завданням особистісного розвитку, а й стратегічним напрямом забезпечення сталого людського потенціалу в умовах соціальних змін.

Список використаних джерел

1. Ryff C. D. *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics*. 2018. №87(5). P. 261–277.
2. Diener E. *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist*. 2000. №55. P. 34–43.
3. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press, 2011.
4. Бондарчук О.І. *Розвиток психологічної стійкості педагогів у кризових умовах. Психологія і особистість*. 2022. №1. С. 89–96.
5. Карамушка Л. М. *Психологічне благополуччя працівників освітніх організацій: теоретико-емпіричний аналіз. Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. №2. С. 12–21.
6. Сингаївська І. В. *Проблема оцінювання професійної успішності викладача вищого навчального закладу. Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 264–274.