

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С.КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ  
ЛАБОРАТОРІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ vs  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СЕРЕДОВИЩА:  
АНТИНОМІЯ СУЧАСНОГО СПОСОБУ  
ЖИТТЯ**

**Матеріали  
науково-практичного круглого столу**

Київ - 2019

УДК 159.9:316.4:316.6

ББК 65.272 : 88.5

П

*Друкуються за ухвалою Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 7 від 30.06.2019 року)*

**Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя:** матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – 58 с.

**Рецензенти:**

Н. В. Чепелева – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з наукової роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

А. М. Львовчкіна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

У матеріалах науково-практичного семінару викладено доповіді учасників про результати досліджень щодо проблем вивчення, діагностики, вимірювання і практичної роботи з переживанням особистістю благополуччя, чинників його позитивного і негативного розвитку, функціонування і трансформації у життєвому середовищі особистості у різних його аспектах і розрізах. Представлені розробки будуть корисні як фахівцям консультативних практик, фахівцям соціальної роботи, представникам недержавних громадських організацій, педагогам, так і науковцям – психологам, юристам, соціологам, усім, хто цікавиться проблемами сучасної екологічної психології, її розвивальним потенціалом.

Матеріали опубліковано в авторській редакції.

## ЗМІСТ

<i>Вернік О.Л.</i> Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект ..	5
<i>Вовчик-Блакитна О.О.</i> Сучасна сім'я у просторі великого міста .....	9
<i>Іваненко Б.Б.</i> Саморегуляція особистості як запорука її життєвого благополуччя .....	12
<i>Кириленко Т.С.</i> Благополуччя і духовність особистості: аспект співвідношення .....	16
<i>Кирпенко Т.М.</i> Якість життя та суб'єктивне благополуччя як предмет психологічних досліджень .....	18
<i>Левицька І.В.</i> Суб'єктивне благополуччя як чинник стресостійкості водіїв .....	21
<i>Львовочкіна А.М.</i> Благополучність життя людей з інвалідністю .....	23
<i>Павленко О.В.</i> Перспектива особистості, що знаходиться в умовах АТО, як фактор її суб'єктивного благополуччя .....	29
<i>Пастушенко В.С.</i> Суб'єктивне благополуччя особистості в освітньому просторі: гуманістична парадигма .....	32
<i>Погорільська Н.І., Марініна В.М.</i> Зв'язок рис особистості та благополуччя в юнацькому віці .....	34

<i>Полівко Л.Ю. Інклюзивний формально-освітній простір як перспектива розвитку практичної соціальної роботи .....</i>	<i>36</i>
<i>Рудоміно-Дусятська О.В. Перспективи висотного будівництва у мегаполісі: екологічний та психологічний аспекти .....</i>	<i>40</i>
<i>Терлецька Л.Г. Еволюція особистості і задоволеність життям .....</i>	<i>42</i>
<i>Чанчиков І.А. Співвідношення суб'єктивного та об'єктивного до підходів розуміння благополуччя .....</i>	<i>46</i>
<i>Швалб Ю.М. Соціальне благополуччя особистості у зрілому віці .....</i>	<i>49</i>
<i>Юрчинська Г. К., Грузинова К. М. Компоненти психологічного благополуччя як індикатори самореалізації особистості .....</i>	<i>56</i>

---

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ: ЕКОПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

*Вернік Олексій Леонідович,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
Київ*

З 1990-х років (см. Waterman 1993, Ryan; Deci, 2000 й ін..) було запропоновано феноменологічні підходи й відповідні показники, якими вимірюється благополуччя особистості, поділити на дві групи: перша пов'язана з «процвітанням» людини як особистості і є досить багатогранною; друга пов'язана із задоволенням людини і складається з двох характеристик – щастя і задоволеність (життям). Відповідні міри благополуччя називають «евдаймонічні» (буквально, «добрий дух»), слідуючи за Аристотелем, Мілсом й ін.., й «гедоністичні», маючи на увазі максимізацію задоволення й уникання болю (Бентам й ін..)

Райфф і Сінгер, 1998, визначають «евдаймонію» як ідею спрямованості до досконалості, що ґрунтується на власному унікальному потенціалі»

Численні характеристики в рамках «евдаймонічного» підходу (Lubomirsky, 2005; Huppert, 2006; Frai and Shtutcer, 2007; й ін..) можуть, в свою чергу, бути поєднані у дві групи (Samman, 2007): 1) усвідомлення / сприйняття сенсу життя, що визначається людиною на основі її потенціалу; 2) здатності прямувати до досконалості в реалізації даної ідеї. На основі обробки значної кількості теоретичного і емпіричного матеріалу Райфф і Сінгер (1998) виділяють шість характеристик,

які складають психологічне благополуччя: автономія, особистісне зростання, самоприйняття, життєві цілі, володіння довкіллям (?), позитив у відносинах. Інші дослідники додають до цього смисл і цінність власного життя. (Zika & Chamberlen 1987, Recker, Pikoock & Wong 1987, Стегер и Фрейзер 2005, Кинг и др. 2006).

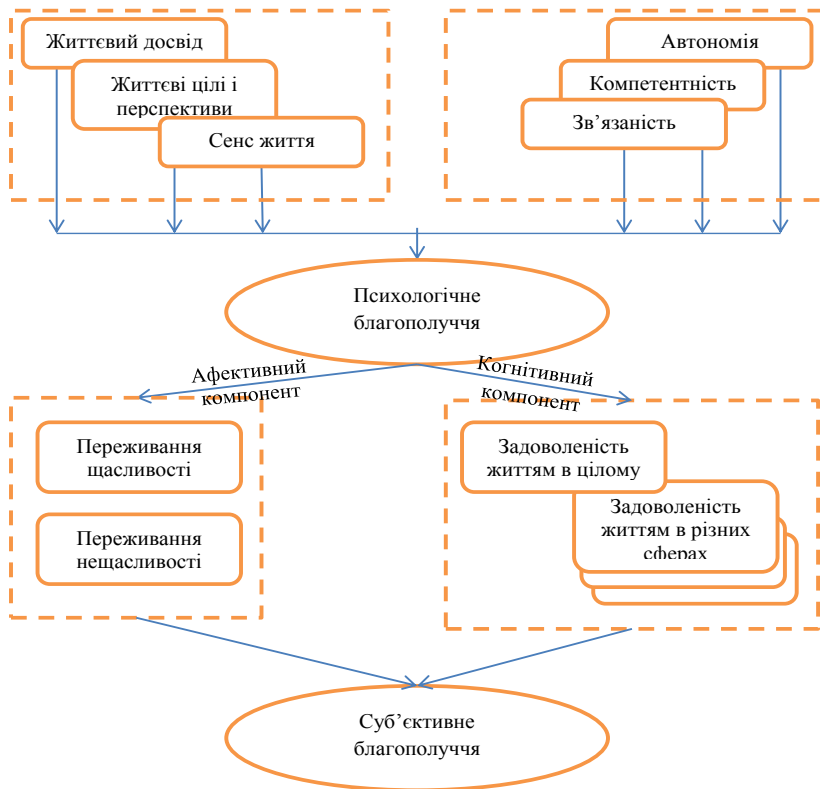
Незважаючи на існування зв'язків, зокрема й причинно-спадкових між наявністю смислів в житті і благополуччям, сам процес пошуку смислів не завжди корелює з благополуччям, зокрема може негативно впливати й на психічне здоров'я індивіда (Steger et al.).

Ми пропонуємо вказані детермінанти психологічного благополуччя розрізняти за принципом «внутрішні – зовнішні», перші вказують на відносини з власним життям (сенси, життєві цілі й перспективи, життєвий досвід, другі – на відносини з іншими людьми, тобто на те з чим пов'язується самодетермінація особистості: автономність, зв'язаність, компетентність.

Гедоністичні міри сприйняття / усвідомлення благополуччя мають три компоненти (Diener, 1984): 1) когнітивний, або задоволеність життям; 2) афективний позитивний і 3) афективний негативний. Незважаючи на те, що модель, в якій негативний і позитивний компоненти являють один вимір, мала достатньо критичних заперечень, останні дослідження показують, що вони не є незалежними (наприклад, Каннеман, 1999). Також існує зв'язок між задоволеністю життям і переживанням щастя. Проте він є неоднорідний і має суттєві культурні і економічні варіації.

Коли мова йде про задоволеність життям, зазвичай виділяються загальна задоволеність і задоволеність у різних сферах / доменах життя.

Огляд можна підсумувати у такій моделі благополуччя особистості (рис. 1).



Ми пропонуємо структуру даної оцінки, яка є подібною до структури детермінант психологічного рівня благополуччя особистості. В ній також виділяємо внутрішню складову, тобто показники, що характеризують середовище «з середини». В результаті аналізу публікацій, присвячених психологічним і соціально-психологічним аспектам різних середовищ життєдіяльності особистості, було отримано компоненти, що найчастіше зустрічалися. Серед них: безпечність, стабільність, розвиваючий потенціал, структурованість (зрозумілість). До зовнішніх характеристик, що показують «місце» середовища у світі, було віднесено показники, аналогічні складовим самодетермінації

особистості – значущість, автономність, зв'язність / включеність.

На наш погляд між «евдеймонічним» і «гедоністичним» підходами існує суттєва різниця щодо суб'єкту оцінювання, яка в переглянутих нами численних порівняльних дослідженнях не виправдано перебуває поза увагою. «Евдеймонічний» підхід передбачає ситуацію зовнішньої оцінки благополуччя особистості. Тобто коли є умовний спеціаліст, який, досліджуючи умовного клієнта (пацієнта), повинен дати висновок щодо його психологічного благополуччя. Тож, тут виникає питання доведення причинно-спадкового зв'язку між даними підходами.

Вважаємо за важливе включення в контекст дослідження благополуччя психологічних ресурсів особистості, точніше її життєдіяльності. Психологічна проблема ресурсів – не є достатньо вивченою у психології, проте в останні десятиріччя стає все більш популярною. В дослідженнях найчастіше ресурси розглядаються в рамках економічної поведінки, професійної діяльності, способу життя особистості, переживань особливих ситуацій і стресу. Останнє особливо актуалізувалося в Україні у зв'язку з АТО / ООС.

---



## СУЧАСНА СІМ'Я У ПРОСТОРИ ВЕЛИКОГО МІСТА

*Вовчик-Блакитна Олена Олександрівна,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
Київ*

1. Дедалі більша кількість людей своїм життєвим середовищем вважає сучасний мегаполіс, котрий відрізняється від провінційних міст і характером забудови, і розмірами простору, і специфікою комунікації. Велике місто має низку переваг, які спричинені власне міським способом життя, диференціацією діяльності, варіативністю дозвілля, побутових умов, обслуговування, транспорту. Місто пропонує велику різноманітність пропозицій і виборів для людей різного віку та соціального статусу та ролі. Разом з тим соціальні переваги, що надає місто, мають і зворотній бік негативного характеру, оскільки життя в мегаполісі є фактором психологічної патологізації населення. Неоднозначність норм поведінки, широкий діапазон ролей і пов'язана з ним рольова мобільність породжують постійну потребу у виборі власної стратегії поведінки, яка є також фактором формування напруження у взаємодії з іншими людьми та широким соціумом.

2. Сучасна сім'я переживає кризу, яка виявляється у явищах соціального неблагополуччя (розпад сім'ї, алкоголізм, сирітство), а також особистісного неблагополуччя. Сучасне велике місто як дітище егорієнтованої цивілізації всім своїм розвитком зорієнтоване на особистість та її цінності (кар'єра, влада, слава, успіх) На протипагу цінностям громади та родинності людині індивідуальній простіше відповідати

запитаю сучасного мегаполісу, ніж людині сімейній. Власне сімейні цінності не дуже добре вбудовуються та корелюють з цінностями мегаполісу. Тому «впізнання» системних цінностей та їх прийняття, примирення з персональними орієнтирами членів власної а також інших сімей, доволі утруднене.

Як цілісна система, родина є первинне середовище розвитку людини виявляється між двох вогнів – особистістю та мегаполісом. Місто є потенційно ресурсом сили або слабкості окремої людини та сім'ї. Проживання сім'ї в мегаполісі впливає і на її психологічний клімат, в тому числі, систему дитячо-батьківських відносин, сімейні цінності, включаючи традиції, ритуали і т. д.

Сім'ї сучасного мегаполісу, особливо молоді, існують в умовах постійного стресу. Багато молодих батьків відчувають фінансові труднощі, оскільки в них відсутнє власне житло, яке доводиться винаймати, характерним є напружений графік роботи, хронічна втома, і відповідний психологічний стан старших членів родини, що є вагомим чинником благополуччя дітей, які зростають у ній. У сім'ях великого міста спостерігається тенденція до зміни сімейних ролей і системи сімейних цінностей, порушення міжпоколінних відносин, відсутність сімейних традицій (наприклад, спільного проведення часу у вихідні дні, вечірні години, спільні вечеря, обід, сніданок) і сімейних свят. Все це безпосередньо впливає не тільки на психологічний клімат у сім'ї, а й на її розмір (часом і відтермінування народження первістка, відмова від народження другої дитини) і т. п. Важливим для самопочуття батьків є факт їхнього соціального статусу, як городянина: «корінні» городяни чи ні; як довго вони живуть у мегаполісі; особливості умов проживання (центр або «спальні» райони, котеджні селища або «старі» житло під знесення, власне або винаймане житло і т. п.). Таким чином,

проблема дослідження пов'язана з вибором оптимальної системи чинників, яка детермінує соціально-психологічне благополуччя дітей, котрі проживають в мегаполісі. Дана система чинників включає об'єктивні умови проживання (район проживання, тип забудови будинку, поверховість і т. д.), характеристики сім'ї та батьків (її розмір, склад, сфера зайнятості батьків, рівень матеріального добробуту сім'ї, ціннісні орієнтації батьків, тип дитячо -батьківських відносин, наявність традицій і т. п.), а також характеристики самої дитини, які виступають у ролі психологічних і соціально-психологічних детермінант її благополуччя. Зокрема, важливим є вивчення уявлень дітей про психологічний клімат в родині, умови проживання в мегаполісі, їх відносин з оточуючими значущими людьми і т.п. Всі фактори, взаємодіючи між собою, утворюють цілісну багаторівневу систему впливів, які детермінують психологічне благополуччя людей, що проживають в мегаполісі. Запитаними нині є розробка стратегії самозбереження сім'ї та окремі тактики цього самозбереження і розвитку.

3. Нині в Україні спостерігається тенденція, що зафіксована в багатьох країнах світу до поширення розширеної, або кількапоколінної/ багатопоколінної сім'ї, що є своєрідною відповіддю на напружений характер та критичний темп життєдіяльності, що задається сучасним високотехнологічним урбанізованим суспільством.

Міжпоколінна взаємодія є особливим видом соціальної взаємодії котра базується на прямому чи опосередкованому спілкуванні представників різних поколінь. Вона виконує низку функцій: комунікативну, освітню, виховну та інші через наступні механізми: трансгенерації (передача досвіду від старших до молодших поколінь) та префігурації (передачі досвіду від молодших до старших поколінь). Активізація цих

функцій та збагачення їхнього змістовного наповнення виступає вагомим ресурсом переживання суб'єктивного благополуччя кожним з членів сім'ї.

Осмислення та аналіз сучасного сімейного середовища в контексті проблематики міжпоколінних зв'язків на нашу думку, задає орієнтацію на науковий та практичний пошук можливих ресурсних зон та форм взаємодії, що зміцнюватимуть його та розвиватимуть середовище сім'ї та поширюватимуться на інші соціальні середовища.

---

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗАПОРУКА ЇЇ ЖИТТЄВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

*Іваненко Б.Б.,  
доцент кафедри загальної психології  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка,  
Київ*

В сучасних умовах життя спостерігається розбіжність між високими інтелектуальними, пізнавальними можливостями людини, її прагненням пізнати бути самореалізованою успішною особистістю та широкими інформаційними можливостями, які пропонують людині велике розмаїття способів самопізнання, саморегуляції. Від сучасної людини вимагається швидкість ухвалення рішень, гнучкість, здатність адаптуватися до стресових умов і водночас зберегти власну індивідуальність, бути творчою і активною в реалізації життєвих завдань. Проте не лише в умовах сьогодення, а й в усі часи люди намагалися

віднайти способи контролю психічного стану. Навчання володіння собою є основою багатьох філософсько-релігійних теорій, культурних традицій різних народів, відомих і популярних духовних практик, педагогічних систем, побутової психології.

Регуляція є загальною властивістю психічної діяльності людини і пов'язана з необхідністю приведення образу себе і світу у максимально повну відповідність з реальністю. Процес саморегуляції є живим пристрасним процесом психічної активності людини. У повсякденному житті людина нерідко інстинктивно виробляє здатність реагувати на події і проживати емоції прийнятним способом, інтуїтивно застосовує набуті в індивідуальному досвіді прийоми зниження емоційного напруження, відпочику і мобілізації сил.

Здатність прогнозувати майбутній результат і регулювати активність відповідно до цілей, ухвалених особистістю, робить можливим вплив свідомий на власний досвід і особистісний розвиток. Точно так, як людина мотивує інших людей, висловлюючи підтримку, вселяючи впевненість, нагадуючи їм про їхні можливості, так само вона здатна мотивувати і себе. Важливою є віра людини у власну здатність контролювати себе і події, які відбуваються в її житті.

Життєва успішність людини залежить насамперед від її здатності здійснювати саморегуляцію емоцій, стримувати імпульси, долати стрес з мінімальними енергетичними та іншими витратами. Уміння управляти собою передбачає уміння керувати емоціями, почуттями, переживаючи їх без шкоди для себе та інших. Це результат цілеспрямованого самовиховання, так званого «психологічного тренування», спрямованого на активізацію внутрішнього ресурсу, вироблення адекватних внутрішніх способів подолання складних ситуацій, вміння свідомо підтримувати стан життєвої

продуктивності. Від ступеня досконалості саморегуляції залежить успішність, продуктивність, задоволеність життям.

Головною особливістю методів і прийомів саморегуляції є їх спрямованість на актуалізацію внутрішніх засобів, адекватних ситуації, що дозволяють людині активно змінювати власний психологічний стан. Це система розумових дій, спрямованих на активізацію чи гальмування, стабілізацію емоційних процесів. Об'єктами емоційної саморегуляції є: емоційні реакції (гнів, роздратування, обурення, страх тощо); стани і настрої (апатія, мінорний настрій, засмучення). Регулярне свідоме керування своїм станом може стати профілактикою серцево-судинних та інших захворювань, умовою гармонійного самопочуття, запорукою ефективного подолання складних життєвих ситуацій.

Розвиваючи вміння регулювати свої емоції, людина працює над: нівелюванням емоційної напруженості, страху, невпевненості; виробленням вміння приймати правильні рішення у нестандартних ситуаціях; стримувати сильні, небажані емоційні прояви; довільно і опосередковано керувати поведінкою, переживанням і вираженням емоцій; стабілізувати і активізувати власний психологічний стан відповідно до ситуації; трансформувати деструктивні емоції в конструктивні.

Не менш важливим у формуванні здатності до свідомої саморегуляції є формування прогресивних установок, що зумовлене об'єктивно існуючою необхідністю змін, динамізмом життя, оскільки ніщо у світі не може тривалий час залишатися незмінним. Це по-суті природний процес становлення розвитку і вдосконалення особистості. Так, важливими для цього процесу є наступні умови: спадкові задатки; виховання як процес цілеспрямованого систематичного впливу на духовний та фізичний розвиток особистості для

підготовки її до життя; освіта як процес систематичного засвоєння знань і навичок; умови життя, індивідуальний досвід, процеси саморозвитку і самовиховання. Формування прогресивних установок – нелегкий процес, адже людині перешкоджають не лише зовнішньо нав'язані стереотипи, а насамперед внутрішні чинники, даності внутрішнього життя.

Сучасні техніки саморегуляції характеризуються великим розмаїттям, деякі з них є популярними, інші – активно вивчаються. Серед популярних технік – управління емоційним станом шляхом впливу на самого себе за допомогою слів, образів, м'язового тону, зміни дихання. Природні прийоми психічної регуляції людина використовує інтуїтивно: це тривалий сон, спілкування з природою, смачна їжа, масаж, танці, улюблена музика та ін.

Ефективна саморегуляція – запорука саморозвитку, реалізації особистого індивідуально-неповторного сенсу життя.

### Література

1. Іваненко Б.Б. Самодеструктивна поведінка особистості: детермінанти та можливості саморегуляції // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Серія : Психологічні науки. – Вип. 6. – Том 1. – Херсон, 2017. – С. 35 – 40.
  2. Іваненко Б.Б. Поради психолога: на допомогу в саморегуляції й подоланні психологічних труднощів / Б.Б.Іваненко. – К. : ЦП «Компінт», 2017. – 85 с.
-

## **БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ДУХОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: АСПЕКТ СПІВВІДНОШЕННЯ**

*Кириленко Таїса Сергіївна  
Кандидат психологічних наук  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка,  
г. Киев*

В сучасному світі в останні роки предметом уваги і багаточисленного теоретичного та емпіричного розгляду стали проблеми багатозначності розуміння духовності та благополуччя особистості.

Класично, феномен духовності в психології розкривається через творчу здатність людини до психологічної самореалізації та самовдосконалення. Духовна сфера передбачає задіяння механізмів самотрансценденції – що із внутрішнього світу особистості має відношення до змісту «духовного Я» та самовідсторонення – що із зовнішнього її світу є змістом «духовного Я». Результатом таких перетворень є виникнення нового знання, саморозуміння, самоосмислення проявів любові, особистісної зрілості, самореалізації. Характерним для «Я духовного» виступає оптимістична спрямованість на гармонію внутрішнього і зовнішнього власного світу «привласненого» в процесі життя, переживаючи радість і страждання, вибудовуючи гармонійну лінію життя. Саме останнє нав'язується з мірою позитивного функціонування особистості, мірою задоволеності собою і власним життям, що знаходить свій вияв в психологічному благополуччі особистості.

Переосмислення проявів любові, самоаналіз зрілості, ресурсів долаття складних життєвих ситуацій



та особистісного зростання є надбанням духовного в особистості. Водночас з позиції евдомоністичного підходу (R. M. Ryan) особистісне зростання – це є необхідний аспект благополуччя особистості.

Яке співвідношення можна виокремити, який аспект в розумінні духовності та благополуччя особистості може бути важливим для наукового та практичного розгляду? Надбання духовного – це вже прояви благополуччя чи позитивне функціонування особистості сприяє її духовному надбанняю?

Цим аспектом, на нашу думку, може стати аналіз ролі страждання в розумінні духовності і благополуччя особистості. Глибоке і стійке благополуччя може вимагати проходження шляху страждання для отримання щастя, як вирішального компоненту в загальному відчутті благополуччя. Розглядаючи духовність як реальну трансформацію свідомості особистості, слід визначити, що переживання страждання, як наслідок наявності в духовному світі добра і зла, як полярних координат, має духовну мету, духовний сенс, навіть якщо людина цього не помічає. Це є живий шлях глибинного усвідомлення – творити нове, нового себе, розпредмечуючи задане, щоби воно стало заданим. Це внутрішнє прийняття, внутрішня відкритість, що може мати свій вияв у вимірах благополуччя.

---

## **ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

*Кирпенко Тетяна Михайлівна,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,  
Київ*

Якість життя розглядається як задана система зовнішніх передумов життєдіяльності, які можуть бути сприятливі або несприятливі для досягнення щастя і можливостей, що відкриваються, які суб'єкт може в більшій чи меншій мірі реалізувати. Ці передумови і можливості задають основу соціотипічному способу життя; в залежності від особистісної позиції суб'єкта можливий різний його ставлення до цих передумов, різна міра їх реалізації або, навпаки, подолання і вибудовування індивідуально-специфічного стилю життя.

Вважається, що вперше цей термін згадується в книзі Дж. Гелбрейта «Суспільство достатку», де під якістю життя малися на увазі всі блага, які можуть бути надані споживачеві «розвиненим індустріальним суспільством», «суспільством менеджерів». Е. Тоффлер говорить про якість життя в контексті аналізу життєвого стилю. Американський соціолог С. Макколл (McCall, 1975) намагається зв'язати поняття «якість життя» з ціннісними категоріями. Якість життя, на думку С. Макколла, полягає в задоволенні необхідних умов для загального щастя. А. Субетто доповнює цей підхід, включаючи в поняття не тільки матеріальний рівень життя, а й духовно-моральну, соціальну якість життя, що визначає розкриття духовного, морального потенціалу

особистості, реалізацію творчості особистості, усвідомлене виконання духовно-морального, службового, професійного обов'язку і т. ін.

Суб'єктивне благополуччя визначають ширшу категорію феноменів, які полягають в емоційній реакції людей, їх задоволеності окремими сферами життя, а також в їх судженнях про якість життя в цілому.

В аксіології «благо» позначає факт задоволення споконвічних потреб, історично вихідний і підтверджений життєвим досвідом. Вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя йде корінням у філософію, психологію, соціологію та інші науки. Трагування поняття «благополуччя» в значній мірі аналогічні в науках і повсякденній свідомості людей. Благополуччя представляють як багатofакторний конструкт, який характеризується складним взаємозв'язком соціальних, культурних, економічних, психологічних, фізичних і духовних чинників.

На сьогоднішній день в науці використовується кілька термінів, які в тій чи іншій мірі відображають стан індивіда як «благополуччя». Це поняття «суб'єктивне благополуччя» і «задоволеність життям», до них слід додати також «психологічне благополуччя».

Дослідження благополуччя з різних методологічних підстав закономірно призводять до невизначеності структури включаються до складу досліджуваного явища аспектів. Узагальнюючи різні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя, можна виділити кілька ключових характеристик: 1. позитивність вимірювання добробуту як наявність різних за інтенсивністю позитивних показників і переживань; 2. глобальність вимірювання - взаємозв'язок всіх аспектів життя людини (соціальних, біологічних, психологічних, фізичних); 3. пролонгування в часі, динамічність; 4. суб'єктивність як

залежність переживання благополуччя від оцінки, відносини і особистого досвіду.

Результати аналітичного огляду літератури показують, що розглянуті поняття багато в чому перетинаються за своїм змістом і нерідко використовуються як синоніми одне одному, що дозволяє нам несуперечливо вибудувати ці три конструкту в єдину систему, запропонувавши власну інтегральну емпіричну модель щастя, якості життя та благополуччя.

Отже, суб'єктивне благополуччя особистості - це емоційно-оціночне ставлення людини до своєї особистості, взаємин з іншими, свого життя і процесів, що мають велике значення для нього, з позиції засвоєного нормативного уявлення про благополуччя зовнішнього і внутрішнього середовища, що виражається в переживанні задоволеності і характеризується відчуттям щастя.

---

## СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВОДІЇВ

*Левицька І.В.,  
здобувач кафедри психології Східноукраїнського  
національного університету імені В.Даля,  
м. Северодонецьк*

На сучасному етапі підготовка автомобілістів ведеться без урахування їхніх індивідуальних психологічних якостей, що неефективно і не відповідає актуальним вимогам. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією та виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю, різними стресовими та екстремальними ситуаціями.

Розвиток стресу в професійній діяльності є найважливішою проблемою. Як відомо, діяльність водія має відношення до стресових та екстремальних умов діяльності, як от: управління автомобілем в умовах обмеженої видимості, в стані втоми, рух по слизькій дорозі, на високій швидкості тощо.

Існують ефективні та неефективні реакції на стресори. До неефективних відносяться ті, що протягом певного часу не призводять до зниження рівня стресу. Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина зафіксується («зациклюється»), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно міняти спосіб реагування.

Аналіз досліджень показав, що кожна зі стресогенних ситуацій в професійній або будь-якій

інший діяльності викликає комплекс процесів оцінки, узгоджень, врегулювань при взаємодії людини зі стресором. Величезну роль в процесах оцінки й регуляції відіграє нервово-психічна стійкість особистості, важливими складовими якої є: здатність до повноцінної самореалізації, відносну стабільність емоційного тону і сприятливого настрою; здатність до емоційно-вольової регуляції; адекватну ситуації мотиваційну напруженість, суб'єктивне благополуччя тощо. Це цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ.

У визначенні змісту емоційного компонента суб'єктивного благополуччя, крім виявлення зовнішніх, соціальних, культурно-історичних і внутрішніх, соціально-психологічних, власне особистісних і індивідуальних особливостей, які надають вплив на його рівень, необхідно звернення і до аналізу емоційної сфери особистості, що дозволяє виявити характер переживання благополуччя і його генезис. Водії, на відміну від професіоналів спеціальностей, відчують на собі різні емоційні переживання (стрес) в підвищеному обсязі. Вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя необхідно для пошуку і формування конструктивних шляхів і способів реалізації особистості сучасної людини і його потенціалу в цілому.

Проведене дослідження показало, що підвищення ступеня накопичується у людини емоційно-енергетичного заряду, який не одержує виходу назовні, знижує рівень суб'єктивної задоволеності. Особливо це стан позначається на сприйнятті свого здоров'я, настрою і життєдіяльності. А підвищення рівня стресостійкості пов'язане з рівнем суб'єктивного благополуччя людини.

Аналіз особливостей генезису психологічного і його різновиди професійного стресу свідчить про те, що в його основі лежать когнітивні процеси, що відображають реальні і уявні умови стресогенних ситуацій.

Представлені в цьому дослідженні матеріали свідчать про те, що проблема стресостійкості особистості, що здійснює професійну діяльність в стресогенних ситуаціях в даний час є надзвичайно актуальною, але поки ще потребує серйозних і різнобічних досліджень. Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо розробку індивідуальних програм психологічного супроводу професійної підготовки водіїв з урахуванням віку, статі учнів, розробку супроводу водіїв різної спеціалізації тощо.

---

## **БЛАГОПОЛУЧНІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Львовочкіна Антоніна Михайлівна,  
доктор психологічних наук  
професор кафедри соціальної роботи  
КНУ імені Тараса Шевченка,  
м. Київ*

Входження України до Європи має ознаменуватися не тільки змінами у політиці та економіці, але й у культурі та у гуманітарній сфері. Зокрема, має кардинально змінитися ставлення до значної категорії членів нашого суспільства, а саме – до людей, що мають інвалідність. Сьогодні в Україні проживає понад 2,8 мільйона осіб з інвалідністю, що становить 6,1 % від загальної чисельності населення. Майже 80% людей з інвалідністю в Україні – це люди працездатного віку. Останнім часом до цієї категорії людей з інвалідністю додалася значна кількість військовослужбовців. Це, переважно, молоді люди з активною життєвою позицією,

але їх життєва ситуація, із набуттям інвалідності, різко змінилася.

Варто наголосити, що ці люди не тільки мають певні здібності і таланти, але й відзначаються надзвичайними вольовими якостями, оскільки, щоб досягати успіху, їм потрібно витратити набагато більше зусиль, ніж тим, хто інвалідності не має. Отже, люди з інвалідністю – це величезний ресурс для держави, разом із тим держава та суспільство повинна створити цим людям такі умови, щоб вони могли реалізовувати свої здібності на рівні з усіма членами суспільства.

Разом із тим, інвалідність у нашому суспільстві розглядається як соціальна недостатність внаслідок обмеження життєдіяльності людини і викликана порушенням здоров'я зі стійким розладом функцій організму, що призводить до необхідності соціального захисту і допомоги.

До недавнього часу як діти, так і дорослі, що мають інвалідність, розглядалися як об'єкти турботи – як своєрідний тягар, що мають нести рідні та близькі інвалідів, держава, суспільство. Даний підхід ґрунтується на медичній моделі інвалідності, що вбачає причини труднощів людей з інвалідністю в їх обмежених можливостях та виходить з того, що людина з інвалідністю є лише отримувачем допомоги, а не суб'єктом власної життєдіяльності. Це, у свою чергу, завдає непоправної шкоди як самим людям з інвалідністю, так і суспільству в цілому, оскільки величезний ресурс перетворюється на важкий тягар. Занижена самооцінка, яка часто властива людям з інвалідністю, високий рівень соматичної уразливості, відсутність мотивації до досягнення та соціальне відчуження у даній категорії осіб відбувається через неадекватне ставлення до них та до їх можливостей, і,



таким чином, суспільство втрачає значну частину своїх членів.

Подібне ставлення до людей із обмеженими функціональними можливостями сприяє формуванню у них так званого «Синдрому інваліда», до котрого входять наступні «симптоми»: рентні настановлення; позиція «жертви»; відчуття втраченого здоров'я; “симптом винятковості”; “відчуття втраченого майбутнього”; «симптом вивченої безпорадності»; відчуття втрачених можливостей, а також «відчуття втраченого щастя». Усі зазначені симптоми разом та кожен окремо – не дають людині відчувати себе благополучною.

Зауважимо, що благополуччя ми розглядаємо як об'єктивному, так і у суб'єктивному плані. Так, показниками об'єктивного благополуччя може бути матеріальний достаток, можливість навчатися, працювати, займатися спортом та мати можливість відпочивати. Показником суб'єктивного благополуччя є, на нашу думку, задоволеність власним життям та впевненість у майбутньому.

У зв'язку із цим, завданням соціального працівника, психолога, соціального педагога, реабілітолога є профілактика та допомога у подоланні зазначених симптомів, що стають на перешкоді благополуччю та допомога людині з інвалідністю стати активним рівноправним членом суспільства. Така допомога має ґрунтуватися на принципах, що характеризують соціальну (на противагу медичній) моделі інвалідності.

Нами пропонуються наступні принципи соціальної, педагогічної та психологічної роботи з людьми із особливими потребами: принцип особливого підходу; принцип розвитку; принцип активності; принцип рівності; принцип суб'єктності.

Так, означений нами принцип особливого підходу потребує урахування особливих потреб людини з

інвалідністю. При цьому має зберігатися формула: «робимо для людини, а не - за людину». Тобто, для людини з інвалідністю потрібно створити такі умови, які максимально компенсують його обмеження і дозволять стати активним учасником соціуму. Разом із тим варто пам'ятати, що надмірна опіка людини з інвалідністю іще більше її інвалідизує.

Принцип розвитку, передбачає діяльність, як з боку суспільства, так і з боку самого суб'єкта розвитку. Така діяльність має враховувати та проектувати позитивні зміни у компетентностях людей із особливими потребами, тобто у їх здібностях та здатностях до розв'язання якомога ширшого класу завдань, що ставляться перед ними, або у тих завданнях, що вони самі перед собою ставлять, поступово піднімаючи планку своїх домагань. Дотримуючись цього принципу у процесі соціалізації людей із особливими потребами, необхідно так будувати програми абілітації та реабілітації, щоб поступово підвищувати вимоги до суб'єктів абілітації та реабілітації. При цьому, завдання, які вони мають виконувати, повинні із самого початку бути помірно складними, але із акцентом на прикметник «складними», оскільки, як зазначав Л.С. Виготський: «навчання веде за собою розвиток» [2].

Принцип рівності полягає в тому, що вказує на необхідність ставлення до людини з інвалідністю як до рівної, як до партнера, котрий опинився в скрутному становищі і потребує допомоги, разом з тим, до цих людей теж можна і потрібно звертатися за допомогою.

Принцип суб'єктності передбачає ставлення до людини з інвалідністю як до самостійної особистості, здатної будувати своє життя і планувати своє майбутнє. У випадку, коли людина не готова до цього, надавати їй допомогу в такій мірі, щоб вона змогла активізувати свої ресурси і життєві сили. Виходячи із цього, окрім

допомоги зовні, потрібно акцентувати увагу на самопомозі. До програми реабілітації та соціалізації людей з інвалідністю має входити, зокрема і блок, який містить поради для них особисто. Серед них, наприклад, такі:

*Застосуйте фізичну активність.* Коли ви засмучені, роздратовані, ваші нерви “на межі”, спробуйте зняти напруження за допомогою фізичної активності. Будь-яка фізична активність – праця у домі, в саду – це те, що може вам допомогти. Адже фізичне напруження може витіснити напруження психічне.

*Поділіться своїми переживаннями.* Спробуйте поговорити з кимось про те, що вас хвилює та засмучує. Можливо, це буде ваш друг, або хтось із членів сім’ї. Така розмова допоможе вам поглянути на свої проблеми з іншого боку.

*Враховуйте свої можливості.* Ваші можливості не безмежні. Якщо проблема перебуває за межами сфери вашого контролю, і ситуацію неможливо змінити миттєво, не намагайтеся з цим боротися. Навчіться приймати її такою, якою вона є до тої пори, доки ви не зможете в ній що-небудь змінити.

*Потурбуйтеся про себе.* Намагайтеся достатньою мірою відпочивати і правильно харчуватися. Справа в тому, що недостатність сну та погане харчування викликають роздратування викликають роздратування і почуття напруженості, що знижують вашу здатність справитися із стресовою ситуацією.

*Плануйте час для розваг.* Потрібно планувати не тільки працю, але й відпочинок. Кожна людина потребує перепочинку від повсякденної рутини, щоб трохи розслабитися та отримати заряд позитивних емоцій.

*Уникайте самотності.* Вірний шлях уникнення засмучення, нудьги та самотності – це йти туди, де щось відбувається. Адже довге перебування на самоті

поглиблює пригнічений стан. Отже, замість того, щоб жаліти себе – включайтеся і ставайте учасником усього того, що відбувається навколо вас. Допоможіть тим, хто вас оточує і хто потребує вашої допомоги. Допомагаючи іншим, ви допоможете собі. Адже, як зазначав видатний психолог Альфред Адлер, якщо ви хочете позбавитися депресії, на протязі 14 днів робіть щось хороше для інших людей [1]. Отже, включайтеся у проблеми оточуючих вас людей і ви побачите, що вони теж почнуть цікавитися вами і вашими проблемами. Турбота про інших - це найпростіший шлях придбати нових друзів і знайти нові сфери докладання своїх сил.

*Перевірте ваші плани.* Якщо ви намагаєтесь проконтролювати і зробити все одразу, вам це навряд чи вдасться, і в результаті ви не зробите нічого. Набагато краще буде, якщо ви складете список необхідних справ, будете виконувати їх по черзі і викреслювати вже зроблене зі списку. Надавайте перевагу найважливішим справам і робіть їх у першу чергу.

Отже, поради для людей із особливими потребами нічим не відрізняються від порад для будь яких інших людей, що потрапили у складну ситуацію. Вони лише можуть дещо змінюватися відповідно до особливостей кожної окремої людини.

Як показує практика, ефективними є зустрічі з успішними людьми: спортсменами-паралімпійцями, інженерами-винахідниками, митцями, бізнесменами, які розказують, що після отримання інвалідності, їх життя змінилося докорінно, але змінилося на краще. Корисним буде перегляд фільмів та читання історій про людей з інвалідністю, котрі, завдяки своїй наполегливості та віри у себе стали успішними і благополучними.

Підсумовуючи усе вищезазначене, варто наголосити, що люди, навіть із дуже складною інвалідністю, можуть і мають бути так само благополучними, як і люди без

інвалідності. І саме у навчанні їх бути успішними та благополучними полягає головне завдання психологів, педагогів та соціальних працівників.

### **Література**

1. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Выготский. – М.: Академия педагогических наук, 1982.
  2. Адлер А. Наука жить. — К.: Port-Royal, 1997
- 

## **ПЕРСПЕКТИВА ОСОБИСТОСТІ, ЩО ЗНАХОДИТЬСЯ В УМОВАХ АТО, ЯК ФАКТОР ІІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

*Павленко Оксана Володимирівна,  
науковий співробітник лабораторії екологічної  
психології Інституту психології імені Г.С.Костюка  
НАПН України,  
Київ*

Вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя в сучасній психологічній науці відбувається в дослідженнях науковців все більш активно. Це пов'язано із тим, що у сучасному житті перед психологами все частіше ставиться завдання не на корекцію чи терапію, а на розвиток особистості чи проектування життя. Саме у цьому випадку питання благополуччя стає одним із ключових у сучасних дослідженнях. Благополуччя особистості розглядається як повнота самореалізації особистості в конкретних життєвих умовах.

Евдемоністичний підхід розглядає благополуччя через ступінь самореалізації людини в певних умовах за

конкретних обставин, здатність до особистісного зростання та відповідності запитам соціуму. Підвищення рівня благополуччя можливе через більш глибоке усвідомлення та переосмислення життя та власних цілей.

Життєва перспектива розглядається дослідниками як, цілісна картина майбутнього в складному та суперечливому взаємозв'язку прогнатованих та очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний смисл свого життя.

За результатами нашого дослідження «Життєвого досвіду як чинника побудови перспективи особистості» для груп пов'язаних з АТО та розподілених за критерієм суб'єктивної ситуації невизначеності нами були виділені наступні групи: військові АТО, ВПО, мешканці прикорд.із зоною Ато територій, та контрольна група – мешканці стабільних територій. Ми провели дослідження зв'язку суб'єктивного переживання задоволеності власним життям та характеристик перспективи особистості. Слід зазначити, що в ході нашого дослідження нами були виділені наступні характеристики перспективи особистості:

- Диференційованість. Тобто виділення конкретних бажаних чи прогнозуємих подій майбутнього.
- Осознаність. Розуміння смислів закладених в подіях майбутнього (осмисленість) та нормативність чи особистісність вибору подій.
- Оптимістичність/песимістичність. Емоційна оцінка власної перспективи.
- Реалістичність. Розуміння дій, що необхідно здійснити для настання тієї чи іншої події ( подієвий компонент).

Таблиця 1

Задоволеність власним життям та перспектива  
особистості для різних груп респондентів пов'язаних з  
АТО

Група	Задоволеність власним життям	Перспектива особистості			
		диференційованість	особистісність	оптимістичність	узгодженість, реалістичність
Військові АТО	88,95 %	73,1%	23,08 %	47,62%	17,39%
ВПО	64,44 %	96%	40,00 %	23,81%	28,45%
Прикордонні р.	74,18 %	93,62%	42,86 %	27,94%	19,14%
Стабільні	84,27 %	99%	46,43 %	36,00%	24,56%

Таким чином за критерієм задоволеності життям найвищі показники продемонстрували представники групи військові АТО, перевищили показники КГ. На 2 місці мешканці стабільних територій, мешканці прикордонних територій та ВПО найнижчі показники. Для представників групи АТО наявна ситуація є найбільш невизначеною, та такою, що загрожує збереженню життя. При цьому за всіма характеристиками життєвої перспективи окрім оптимістичності представники цієї групи отримали найнижчі результати. Для інших груп респондентів ми також можемо спостерігати зв'язок тільки між

задоволеністю власним життям і емоційною оцінкою власної перспективи.

Таким чином ми можемо зробити висновки про наявність прямого зв'язку переживання суб'єктивного благополуччя особистості із емоційно-переживальною оцінкою власної перспективи.

Проте питання про співвідношення благополуччя особистості та когнітивним та подієвим компонентами перспективи є подальшою перспективою дослідження.

---

## **СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ: ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА**

*Пастушенко Валентина Семенівна,  
науковий співробітник лабораторії  
психології навчання ім. І. О. Синиці  
Інституту психології  
імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ*

Заснований на ідеях гуманістичної психології евдемоністичний підхід розуміє благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя. Слід зазначити, що події, що не призводять до отримання задоволення, можуть сприяти досягненню суб'єктивного благополуччя в зв'язку з усвідомленням людиною своїх життєвих цілей, підвищенням свідомості життя, появою здатності до співпереживання.



Американський фахівець в області освіти Н. Ноддінс вважає, що щастя і процес навчальної діяльності рідко поєднуються. Тим не менш, вона прийшла до висновку про те, що люди найкраще вчаться, коли вони психологічно благополучні. Виходячи з цього, психологічне благополуччя і освіта є взаємно детермінованими процесами. Таким чином, психологічне благополуччя повинно стати однією з основних цілей освіти.

Проведений аналіз літератури показав, що суб'єктивне благополуччя є важливою умовою для успішної навчальної діяльності. Слід зазначити, що феномен суб'єктивного благополуччя в першу чергу пов'язаний не стільки з наявністю потреб і можливості їх реалізувати, скільки з суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, подій життя і самому собі.

У психологічному сенсі можна говорити про те, що, якщо в авторитарній системі соціальні інститути (в тому числі і школа) створені для контролю над людиною, то в гуманістичній парадигмі вони забезпечують людині «почуття базового задоволення», створюють умови для розвитку і розкриття особистісного потенціалу, тобто покращення суб'єктивного благополуччя особистості. Також було виявлено, що в залежності від рівня психологічної безпеки освітнього середовища для педагогів змінюється і рівень компонентів психологічного благополуччя учнів. В середовищі з високими показниками психологічної безпеки формуються такі складові благополуччя, як емоційний комфорт, впевненість в собі і своїх можливостях, більш високий рівень пізнавальної активності. Підводячи підсумки, хотілося б відзначити, що проблема розвитку освітнього середовища і її психолого-педагогічного супроводу, хоча і

визнана значущою і важливою, проте як і раніше вимагає пильної уваги фахівців.

---

## **ЗВ'ЯЗОК РИС ОСОБИСТОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

*Погорільська Н.І.,  
доцент кафедри загальної психології  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка,  
кандидат психологічних наук,  
м. Київ*

*Марініна В.М.  
асистент кафедри загальної психології  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка,  
кандидат психологічних наук,  
м. Київ*

Дослідження феномену благополуччя постало в зарубіжній психології ще в 20-х роках ХХ століття. На сьогодні уявлення про благополуччя в науковій літературі вже розкриті досить детально. Для опису благополуччя пересічні люди найбільш частіше оперують поняттями щастя-нещастя, задоволення-незадоволення життям.

З метою визначення зв'язків психологічних рис та благополуччя осіб юнацького віку нами було проведене пілотажне дослідження за участю 34 осіб, (15 хлопців та 19 дівчат). Для досягнення мети було застосовано 1)

Фрайбургський багатопрофільний особистісний опитувальник (FPI), шкали якого діагностують прояв таких особистісних рис як невротичність, спонтанну агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивну агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсію-інтроверсію, емоційну лабільність, маскуліність-фемінність; та 2) методика «Психологічне благополуччя» К. Ріфф, яка дозволяє визначити загальний показник психологічного благополуччя.

Кореляційний аналіз виявив наявність зв'язку між показниками благополуччя з невротичністю (0, 712 при  $p=0,000$ ), депресивністю (0,457 при  $p=0,043$ ), відкритістю (0,595 при  $p=0,006$ ) та лабільністю (0, 612 при  $p=0,004$ ). Також регресійний аналіз показав, що саме невротичність є детермінантною психологічного благополуччя ( $r$  В коефіцієнта становить 0,034). На перший погляд такий результат може здивувати, проте, на нашу думку, саме висока тривожність, висока чутливість, а відтак і високе збудження та роздратування, викликає у суб'єкта відчуття благополуччя, забезпечує життя подіями та переживаннями, якими і наповнює людина поняття щастя.

Розглянемо інші отримані кореляції. Зв'язок з відкритістю розкриває, на нашу думку, тонкий психологічний механізм рефлексії благополуччя: якщо людина відкрита, то вона суб'єктивно відчуває, переживає та осмислює своє благополуччя. Зв'язок благополуччя з депресивністю можна пояснити душевною чуйністю, яка ховається за фасадом депресивності, готовністю жертвувати собою заради інших, старанністю, добросовістю. Тонка духовна організація, чутливість, вразливість, артистичність,

художнє сприйняття навколишнього теж пов'язане з психологічним благополуччям.

Отже, відповідно до отриманих результатів, для нашої групи характерне бачення психологічного благополуччя через наявність емоційних переживань загалом, накопичення емоційного потенціалу переживань ситуацій у повсякденних викликах. Чим більше емоцій (без врахування модальності), тим життя більш сприймається як благополучне. У подальших дослідженнях необхідно перевірити при відповідають дані припущення юнацькій вибірці загалом і чи співпадає наповнення благополуччя емоційним коефіцієнтом у осіб інших вікових періодів.

---

## **ІНКЛЮЗИВНИЙ ФОРМАЛЬНО-ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ЯК ПЕРСПЕКТИВА РОЗВИТКУ ПРАКТИЧНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

*Полівко Лариса Юріївна,  
кафедра соціальної роботи факультету психології  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка,  
кандидат психологічних наук,  
м. Київ*

Сучасна соціальна робота нині охоплює значні соціальні проблеми, що обумовлені рядом суспільних чинників. Її поняття уже давно набуло широкого значення та стало актуальним у просторі соціальної політики. Враховуючи, сучасні суспільно-політичні зміни, соціальна робота стала незамінним елементом у підтримці та допомозі значній кількості населення. Вона

охоплює різні напрями, кожен з яких потребує ретельного вивчення або удосконалення.

З прийняттям низки нових законів, не лише у політичній площині, чи тій самій економіці, почали відбуватися зміни, а й значущі зміни відбуваються в соціальній політиці, де на кожному її етапі, запроваджуються нові програми та вносяться корективи щодо роботи з різними групами населення. Не винятком є й робота з людьми з інвалідністю, зокрема з дітьми. З 2016 року, велику увагу науковці та власне, практики, приділяють такому поняттю, як інклюзія. Поняття, що стирає кордони і нівелює відмінності – створюються умови, за яких інвалідність фактично не відчувається обома сторонами. Інклюзія охопила значну частину соціальної сфери та стала актуальною у суспільній практиці.

Трактування поняття «соціальна інклюзія» спрямоване в першу чергу, на зміни. Такий підхід має зображувати активний та спрямований розвиток людини до соціального добробуту, що передбачає не просто ліквідацію бар'єрів чи ризиків, а дещо більше, – зміну концепції соціальної політики [2].

Значна кількість вітчизняних вчених розглядають інклюзію через педагогічну спрямованість та обґрунтовують свої положення через включення дитини в освітнє середовище. Так, А. В. Гордєєва, О.І. Дьячков, Т. Д. Ілляшенко, А. А. Колупаєва, С. П. Миронова, О. В. Романенко, Л. О. Савчук, В. М. Сводіна, О. М. Таранченко, Л. О. Ханзерук, О. В. Чеботарьова, А. Г. Шевцов у своїх дослідженнях значну увагу приділяють розширенню освітнього простору дитини з інвалідністю. В. І. Шнайдером акцент був зроблений на впровадженні інноваційних технологій у навчально-виховний процес.

Але, як вказує Х. Волкер, успішність соціальної інтеграції дітей інвалідністю визначається часом та

тривалістю їх залучення у колективи здорових однолітків. Цей колектив має формуватися не лише у межах освітньої установи, соціальна взаємодія має формуватися від народження та охоплювати всі суспільні ніші.

Таким чином, ми не розглядаємо поняття інклюзії виключно через освітні форми взаємодії дитини з інвалідністю. Освітній простір ми розглядаємо, як систему соціальних зв'язків в освітній галузі, яка базується на взаємодії суспільства і соціальних інституцій освітньої спрямованості, де відбувається навчальна та розвивальна взаємодія особи з навколишніми її носіями культури (освітнім середовищем) [1].

Сучасний інклюзивний формально-освітній простір має бути спрямований на реалізацію інклюзивних програм, не лише у межах школи, а й поза нею, що вимагає від фахівців розроблення нових форм та методів задля їх пошуку. Така необхідність спровокована через збільшення кількості дітей з інвалідністю, які готові бути включені у соціальну взаємодію, і не лише бути включеними, а й брати активну участь у її розбудові.

Н. О. Басюк зазначає, що ефективність інклюзивного навчання потребує нетрадиційних форм організації навчальної діяльності. Відповідно, з цією метою необхідно впроваджувати новітні технології навчання, в основі яких має бути особистісно-орієнтований підхід. Однією з таких технологій є технологія створення ситуації успіху, розроблена А. С. Белкіним [3, с. 96].

Створення ситуації успіху сприяє формуванню позитивного ставлення та відповідної мотивації навчання, пізнавальних інтересів, а також створює сприятливі умови для особистісного гармонійного розвитку дитини з інвалідністю [1].

Успішність включення дитини з інвалідністю в загальноосвітні установи буде залежати й від успішності включення батьків у навчальний процес. Для успішного включення батьків у співпрацю зі школою вчителям необхідно диференційовано підходити до сімей учнів, враховувати погляди батьків у роботі з ними. Необхідно вибрати той варіант співпраці, який буде корисним для дитини. При включенні інклюзивної дитини в систему загального освітнього простору батьки повинні враховувати й те освітнє середовище, яке формується до вступу дитини в школу.

Таким чином, базовими рамковими умовами успішності включення дитини з інвалідністю в освітній процес є характер та наявність соціальних програм та умов, які визначають загальну орієнтацію суспільства на інклюзію чи ексклюзію.

Сучасний стан розвитку інклюзивної освіти в Україні розвивається повільно, але наближається до середньоевропейської якості. Про це може свідчити той факт, що створюються соціальні умови для таких дітей: на законодавчому рівні стали більш детально розглядати дану проблематику та вирішувати питання (підписано ряд законів та положень); почали з'являтися заклади, які працюють з такими дітьми, можливо, їх ще не достатньо, але вони наявні, значуща частина педагогічних працівників теж готові навчати дітей з інвалідністю; безбар'єрне середовище почали приводити в належний стан.

### **Література**

1. Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать: кн. для учителя. М. : Просвещение, 1991. 176 с.
2. Інвалідність та суспільство: навчально-методичний посібник. За заг. редакцією Байди Л. Ю., Красюкової – Еннс О. В. К., 2012. 216 с.

3. Миронова С. П. Інклюзивна освіта: теорія та практика : навч. метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2012. 192 с.
  4. Полівко Л. Ю. «Соціально-психологічні умови успішності включення дитини з особливими потребами в загальноосвітній простір : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. Київ. К., 2016. 19 с.
- 

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВИСОТНОГО БУДІВНИЦТВА У МЕГАПОЛІСІ: ЕКОЛОГІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ**

*Рудоміно-Дусятська Олена Володимирівна,  
лабораторія екологічної психології  
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН  
України,  
м. Київ*

Урбанізація сьогодні є загальносвітовою тенденцією. За прогнозами демографів до 2060-го року на Землі буде 10 мільярдів людей, з яких 75 відсотків населять міста-мегаполіси. Якщо не управляти процесами урбанізації, то людство опиниться в перенаселеному світі та стрінеться із нездоланими екологічними проблемами. Однак управляти урбанізацією не означає, що треба забезпечити відтік людей із міста. Урбанізація може стати глобальним чинником екологічної безпеки, принаймні, за виконання двох базових умов. По - перше, міста мають не



розповзатися по території, приймаючи нових жителів. По - друге, із неощадливих споживачів природних ресурсів, міста мають перетворитися на суб'єктів їх збереження та виробництва.

Питання розробки та впровадження принципів компактного планування міст в умовах глобальної урбанізації стикається із фінансовими та економічними проблемами, розв'язання яких поки що започаткували лише розвинені країни. Екологічна орієнтація нових урбаністичних рішень притаманна розвиненим країнам, оскільки вона потребує значних капіталовкладень. Однак технології швидко вдосконалюються. і те, що сьогодні є зразком, дуже швидко стане повсякденною практикою.

Тому актуальним є знайомство наукової спільноти із сучасними підходами до розвитку міст в контексті рішення екологічних проблем. Цікавими та досить новими тут виступають питання участі висотної забудови міста у рішенні локальних та глобальних екологічних проблем, зокрема: а) трансформації, перетворення висотних будівель міста із споживача енергоресурсів (електрики, тепла, чистої води та повітря) у їх виробника; б) використання висотних будівель для очищення повітря, збору води і навіть протистояння кліматичним змінам.

Обговорюючи коло таких питань, не слід забувати, що місто є простором життєдіяльності городян, в якому мають задовольнятися та формуватися різні за змістом людські потреби – біологічні, культурні, потреби безпеки та розвитку. Як співвідносяться між собою екологічний, соціокультурний, психологічний виміри життя мешканців сучасного міста-мегаполісу? Необхідність обговорення зазначених питань і розробки їх рішень зумовлена існуванням реальних протиріч між екологічно доцільною висотною забудовою і забезпеченням

психологічного благополуччя жителів мегаполісу в умовах надвисокої населеності міської території.

---

## **ЕВОЛЮЦІЯ ОСОБИСТОСТІ І ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ**

*Терлецька Лариса Гарієвна,  
доцент кафедри загальної психології  
факультету психології  
КНУ імені Тараса Шевченка,  
м. Київ*

Модель особистості в еволюційному ракурсі розглядалася багатьма вченими, серед яких також А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Келлі. Наприклад, для Д. Келлі життя – це постійне осмислення особистістю реального досвіду для того, щоб активно формувати образ майбутнього, і ця якість дозволяє людям творити їхню особисту долю і розвиватися самим. Згідно з К. Роджерсом, завдяки тенденції до актуалізації всі люди, так само як і всі інші живі організми, постійно змінюються, розгортаючи свій вроджений потенціал [2].

За умовну міру щастя прийняли характеристику суб'єктивного благополуччя, яка складається із задоволеності життям і сфери позитивних емоцій особистості. На сучасному етапі науковці схиляються до думки, що рівень довготривалого задоволення життям в першу чергу детермінований генетичними факторами: якщо передався від батьків «ген щастя» – велика ймовірність, що задоволеність життям буде вдвічі більша, ніж у «звичайних» людей, згідно з дослідженнями Жан-Еммануеля де Нева. Задоволеність життям – це

суб'єктивна характеристика особистості. Психологічне визначення задоволеності життям пов'язують з емоційним чуттєвим станом, коли особистість відчуває внутрішнє задоволення умовами свого існування, благополуччям, відносинами з іншими людьми; збуджувальним мотивом на шкалі «задоволеність-незадоволеність», котрий спрямовує особистість на досягнення цілей; оцінкою умов, результатів, досягнень своєї діяльності і життя; загальним відчуттям особистого буття, вищим емоційним духовним станом, щастям; і нарешті, творчим пошуком смислу життя, творенням заради досягнення вищої особистої досконалості.

Згідно з М. Селігманом, опитування десятків тисяч людей в різних, багатих і бідних, країнах виявило таку специфічну тенденцію: купівельна спроможність (матеріальне благополуччя) і середня задоволеність життям прямо пов'язані між собою, але як тільки національний валовий продукт перебільшує 8000 доларів на людину, ця залежність зникає і матеріальне благополуччя вже не викликає особливих емоцій радості [1, с. 70].

На відміну від грошей щасливе подружнє життя тісно пов'язано з гарним настроєм. Вивчаючи життя задоволених людей, М. Селігман разом з Е. Дінером з'ясували, що майже у всіх, хто увійшов в 10 % найщасливіших, були гарні подруги або друзі, і вони мали високу соціальну активність [1]. Проте, тут не існує чіткої причини: життєрадісні люди самі тягнуться до інших по своїй природі чи вони користуються прихильністю людей через свою життєрадісність, яка очаровує інших і вони тягнуться до них?

Молодий вік і здоров'я не забезпечують автоматично високого рівня оптимізму, так само як і освіта, клімат, стать, національність, розумові здібності. Жоден з цих факторів окремо не впливає суттєво на задоволеність.

Згідно з М. Селігманом з віком задоволеність життям збільшується, гострота задовольень (сила і глибина) притуплюється, а рівень незадоволеності залишається незмінним. Фактор здоров'я залежить від суб'єктивного сприйняття себе і ситуації, вміння адаптуватись і позитивного сприймання світу. Взагалі, проблеми зі здоров'єм обумовлюються рівнем негативних емоцій. Загальне правило: хворі люди в цілому задоволені життям не набагато менше, ніж здорові, хоча це і не стосується тяжкохворих. Фактор освіти в середньому не впливає на настрій в житті, хоча існує переконання, що освічена людина здатна заробити більше грошей, але, мабуть, потрібні ще інші чинники, крім освіти і грошей, щоб відчувати себе щасливим. Стосовно статевих відмінностей в сприйнятті щастя і благополуччя, то тут зберігається рівність: чоловіки і жінки показують однаковий рівень життєрадісності, але при цьому жінки більше радіють у щасливу хвилину і більш глибоко впадають в депресію.

Окрім зовнішніх факторів є ще внутрішні фактори – це якраз ті чинники, які залежать від самої людини, тобто які можна розвивати, посилювати, плекати в собі (третій компонент в формулі щастя). Якщо навчитися правильно з ними працювати, то можливо досягти максимального рівня щастя і благополуччя, того рівня, який відпускається природою індивідуально кожному. Серед важливих внутрішніх факторів М. Селігман називає задоволеність минулим, оптимістичне ставлення до майбутнього, задоволеність теперішнім, отриманим шляхом визначення і використання особистісних якостей, позитивні риси характеру, професійну задоволеність, виховання дітей, здатність реалізувати індивідуальні задатки, розвинути здібності, визначити вищу мету і сенс життя, отримуючи духовну задоволеність.

Е. Еріксон вперше ввів поняття “творення” як сьому і найдовшу стадію в своїй теорії восьми стадій психосоціального розвитку життєвого циклу. Припускається, що ця альтернатива «творення або стагнація» грає основну роль в душі людини, хоча творення часто знаходить вираз в народженні потомства, батьківстві, але воно не обмежується тільки цим [2].

Творення охоплює різні аспекти: творчість, благодійність, турботу про навколишнє середовище, допомогу всім, хто потребує її, соціальну активність на підтримку зв'язку між поколіннями тощо. Акти творення сприяють інтеграції особистості, трансценденції Я, таким чином, особистість досягає символічного безсмертя.

### **Література:**

1. Селигман М. Э. П. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
  2. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ. А.В. Лызлова. – М.: Смысл, 2004. – 416 с.
  3. Хьелл Л. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. /пер. с англ. – СПб.: Питер, 2011. – 607 с.
-

## СПІВВІДНОШЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ТА ОБ'ЄКТИВНОГО ДО ПІДХОДІВ РОЗУМІННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

*Чанчиков Ілля Костянтинівич,  
аспірант факультету психології  
КНУ імені Тараса Шевченка,  
м. Київ*

Аналіз досліджень з питання благополуччя вказує на існування різних видів благополуччя. Це психологічне, суб'єктивне, соціальне та матеріальне благополуччя. Найбільш загальним видом є суб'єктивне благополуччя, яке може об'єднувати в собі всі інші види благополуччя, тобто для суб'єктивного благополуччя ці види можуть виступати в якості його компонентів: психологічні, соціальні і матеріальні. На наш погляд можна два підходи до розуміння їх співвідношення: суб'єктивний і об'єктивний.

В суб'єктивному можна розглядати усі внутрішні умови які надають відчуття благополуччя і на які людина може напряму впливати. Це в основному психологічні конструкти, які виділила відома дослідниця К. Ріфф. Перший - це прийняття себе (self acceptance) - позитивне ставлення до себе і свого минулого. Це вважається основним конструктом в суб'єктивному благополуччі. Людина яка приймає себе, з повагою відноситься до себе і своїх переживань, і це вказує на здорову особистість, яка може самоактуалізуватись. Другий конструкт - "вміння й готовності людини підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими" (positive relations with others). Теплі і довірливі

відношення з іншими людьми виступають важливою умовою суб'єктивного благополуччя. Третій конструкт, який розкриває зміст поняття психологічного благополуччя, – автономність (autonomy). Такі властивості, як самовизначення, самостійність у прийнятті рішень, спроможність до внутрішньої регуляції власної поведінки становлять цей показник психологічного благополуччя особистості. Четвертий конструкт розкривається через так звану екологічну майстерність (environ mental mastery). Екологічна майстерність передбачає спроможність людини налаштувати себе на активну діяльність, опанувати навколишнє середовище та активно обирати і створювати власне середовище, яке відповідає її психологічним умовам життя і визначається як характерна ознака психологічного здоров'я. П'ятим конструктом психологічного благополуччя вважають наявність мети у житті (purpose in life). Ментальне здоров'я людини визначається як стан, що включає впевненість у наявності мети і змісту життя, а визначення зрілості людини також ґрунтується на усвідомленні нею мети життя і сенсу спрямованості діяльності на досягнення певних цілей. Шостий конструкт відчуття психологічного благополуччя це індивідуальне самовдосконалення (personal growth). Головний психологічний зміст самовдосконалення – це забезпечення психологічного зростання, самоактуалізація та розвиток усіх особистісних здібностей.

Об'єктивний підхід в основному представлений соціальним і матеріальним благополуччям, як компонентами суб'єктивного благополуччя, оскільки на ці компоненти не завжди можливо впливати напряду. Сім'я та оточення людини, матеріальне становище визначається не завжди по волі людини, на це впливають інші люди, розвиток країни в якій проживає

сама людина, особливості культури та релігії. Але вони також грають роль у суб'єктивному благополуччі. В дослідженнях С. Кіз, до соціального благополуччя відніс: соціальне прийняття, комфорт в оточенні інших людей; соціальну актуалізацію; узгодженість із суспільством; соціальний внесок; соціальну інтеграцію. Матеріальне благополуччя також має важливий вплив на суб'єктивне благополуччя, але не такий сильний як попередній вид благополуччя (соціальний). Так, М. Аргайл наводить дані, згідно з якими виграш в лотерею не тільки не робить людину більш щасливою, а навпаки, знижує рівень благополуччя у довгостроковій перспективі. Підтвердженням фактом, є те що за межею бідності рівень задоволення життям позитивно корелює з матеріальним забезпеченням. Але після того, як вирішуються базові проблеми виживання, бути ситим та мати зручне житло стає недостатньо для того, щоб бути задоволеним життям. Можливо, що це можна пов'язувати з розумінням благополуччя середовища в якому знаходиться людина.

Отже, суб'єктивне благополуччя можна розглядати в об'єктивному і суб'єктивному підході в його розумінні. Підкреслюючи при цьому важливість суб'єктивного підходу, що і є завданням психологічної науки, і може створювати перспективний напрямок у дослідженні благополуччя особистості.

---



## СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

*Швалб Юрій Михайлович,  
завідувач лабораторії екологічної психології  
Інституту психології імені Г.С.Костюка  
НАПН України  
професор факультету психології  
КНУ імені Тараса Шевченка,  
м. Київ*

У контексті психологічної концепції образу життя, яка розробляється в рамках екологічної психології, питання, пов'язані з благополуччям особистості можна, в принципі, «згорнути» до одного, ключового, на наш погляд. А саме: яким є функціональне місце феномену благополуччя у структурі життєдіяльності особистості? Для пошуку відповіді на нього нами було проведено цикл теоретико-експериментальних досліджень, яких охоплював три провідних аспекти організації життєдіяльності особистості. Це, по-перше, діяльнісний аспект, пов'язаний з власною життєвою активністю індивіда, по-друге, комунікативний аспект, пов'язаний з особливостями міжособистісних відносин індивіда, по-третє, середовищний аспект, пов'язаний з особливостями сприйняття й оцінки загальної ситуації життєдіяльності.

Загальна архітектоніка дослідження будувалась за віковим принципом, тобто на кожному віковому етапі розвитку особистості ми досліджували всі три аспекти, виявляючи специфіку їх соорганізації та змістовного наповнення. Виявилось, що проблема благополуччя постає особливо актуальною для осіб середнього віку (36 -

50 років), тому у даній статті ми зупиняємось саме на цій категорії людей.

Аналіз отриманих даних показує наявність трьох провідних факторів, які визначають суттєве зростання особистісної значущості благополуччя в структурі образу життя осіб середнього віку.

**Перший фактор – це виникаюча до середнього віку задоволеність наявним життєвим положенням, як у соціально-статусному, так і в професійному аспектах життєдіяльності.** Життєва суєта, зв'язана із прагненням до досягнень і успіху переміняється прагненням до стабільності й упорядкованості життя. Орієнтація на зміни може приймати найрізноманітніші форми й охоплювати самі різні сфери життя, але для цієї групи респондентів характерним є фактична відмова від обговорення теми життєвого благополуччя. Сама тема життєвого благополуччя для них зводиться або до того ж досягненню успіху, або до одержання різних задоволень від життя.

Зовсім інша, прямо протилежна картина спостерігається у віковій групі від 36 до 50 років. Життєві зміни починають обговорюватися не в контексті розвитку, а в контексті життєвих труднощів і необхідності їх подолання. Сама ідея й необхідність змін викликають опір, а в деяких випадках і відвертий страх. Основна причина такого опору й страху – невідомість і непередбачуваність наслідків зміни, тобто майбутнього.

Іншими словами, для цієї групи респондентів характерний перехід від позитивних очікувань життєвих подій до песимістичних прогнозів щодо можливих змін. Метафорично виражаючись, радісні очікування молодості змінюються песимістичними прогнозами зрілості. Однак більш детальний аналіз показує, що реальним мотивом опору змінам є аж ніяк не страх перед

майбутнім, а бажання зберегти той рівень суб'єктивного благополуччя, який уже досягнуто.

Така життєва стратегія, що спрямована на досягнення й збереження суб'єктивного благополуччя виявляється досить ефективною за умови відносної стабільності соціальних умов життя. Але якщо зовнішні обставини змінюються так, що зберегти усталений спосіб життя вже неможливо, то індивід переживає свою ситуацію як життєву катастрофу. Як правило, це виражається в «залипанні» у власнім минулому – воно ідеалізується й представляється як «найкращий час у моєму житті», при цьому майбутнє прогнозується тільки в негативних змінах, а сьогодення переживається як безвихідне й безглузде.

Однак у цій же віковій групі (36-50 років) досить чітко прослідковується наявність ще двох позицій щодо питання про співвідношення орієнтації на зміни або стабільність. У першій утверджують саму ідею необхідності змін, але тільки як вимушену умову збереження життєвого благополуччя. Психологічна позиція людей цієї підгрупи може бути виражена в такий спосіб: «Життя, на жаль, увесь час змінюється, і щоб зберегти благополуччя треба бути готовим до цих змін». У другій позиції відбувається зв'язування благополуччя винятково із власною життєвою активністю. Їхня основна теза може бути сформульована в такий спосіб: «Людина може бути благополучною тільки тоді, коли в неї є можливість реалізувати власні інтереси». Аналіз висловлень показує, що ідея особистого благополуччя пов'язана із двома предикаціями:

- можливості як особистісний показник ступеня суб'єктивної волі;
- інтереси, які протиставляються потребам і зовнішній необхідності.

Саме благополуччя в цій стратегії стає природним наслідком процесів самоактуалізації особистості, а суб'єктивний рівень благополуччя фактично оцінюється індивідом по ступеню реалізованості різних життєвих проєктів.

Таким чином, у діяльнісному плані, тобто в просторі соціальної активності індивіда, чітко проявляється зрушення у ціннісно-значенневих підставах організації життєдіяльності. Це зрушення полягає в тому, що ідея успішності й, відповідно, прагнення до успіху за всяку ціну, починає замінюватися ідеєю благополуччя й прагненням до стабільності, життєвої рівноваги й комфорту. З одного боку, усі здійснювані дії раціональні, правильні й відповідні життєвим цілям, але, з іншого боку, завжди залишається думка, що ціна, заплачена за досягнення цілей, виявилася значно вищою за вартість отриманих результатів.

Психологічна фіксація на цьому розриві приводить до істотного знецінювання будь-яких отриманих у житті результатів, стає джерелом невротизації й, в остаточному підсумку, підставою того, що в психології прийнято визначати як «криза середнього віку». Іншими словами, перехід до базової життєвої ідеї благополуччя, незважаючи на все її позитивне звучання, містить у собі зародок глибокої життєвої кризи й внутрішньособистісного конфлікту.

**Другим фактором благополуччя є зміни в системі міжособистісних відносин індивіда.** Ці зміни мають цілком об'єктивну біо-соціальну природу й пов'язані із природними змінами у віковій структурі родини – власні діти ростуть, а власні батьки старіють. Діти, як правило, уже вступають у підлітково-юнацький вік, а батьки – у передпенсійний. Обоє ці процеси вимагають істотної перебудови всієї системи взаємодій

особистості, у першу чергу, у напрямку посилення турботи й про тих, і про інших.

Турбота як акт діяльності є культурним феноменом по своєму походженню й соціальним по формах реалізації, тобто у свідомості людей вона представлена як деяка культурна ідея й принцип взаємодії й має певні для кожного конкретного соціуму стандарти й норми реалізації. Для всіх форм її прояву загальним є одне – турбота здійснюється в таких взаємодіях, де один суб'єкт взаємодії усвідомлено й добровільно дає іншому суб'єкту більше, ніж того потрібно безпосередньо по комунікативній ситуації. При обов'язковій умові, що суб'єкт дії сам розглядає свою дію (або опрідечену частину результату дії), як благо для іншого суб'єкта. Іншими словами, турбота виражається в непрагматичному добровільному акті дарування іншому понад-нормативного блага.

**Третій фактор благополуччя особистості – сприйняття й оцінка загальної ситуації життєдіяльності (середовищний аспект).** У першу чергу відзначимо, що в даному контексті ми будемо розглядати відношення до середовища існування як фактору благополуччя особистості, тобто в екопсихологічному, а не в соціо-біологічному підході. У соціологічній й, особливо, у біологічних теоріях поняття середовища береться в надзвичайно розширювальній тлумаченні, як сукупність усіх зовнішніх факторів, що впливають на життєдіяльність і поведінку конкретного індивіда (організму), що приводить до неможливості операціолізації поняття навколишнього середовища, і превалюванні в дослідженнях самого непродуктивного виду емпіризму.

У наших дослідженнях ми пропонуємо використовувати поняття середовища в більш вузькому й більш психологічному значенні. *Навколишнє середовище* –

*це сукупність усвідомлюваних зовнішніх обставин життєдіяльності, які безпосередньо включаються індивідом у систему керування діяльностями (поведінкою) і регуляції суб'єктивних станів.*

Із цього визначення випливає ряд кардинальних наслідків.

По-перше, це означає, що в психологічне поняття навколишнього середовища не можна включати ті фактори, які, хоча й мають об'єктивну природу, але не усвідомлюються індивідом як реально існуючі й, навпаки, необхідно включати ті, які можуть не мати об'єктивної підстави існування, але сприймаються як дійсність життя.

По-друге, не можна плутати абстрактне знання з усвідомленням – у повсякденному житті наші дії будуються на підставі уявлень про реальність, на відміну від більшості професійних практик, які будуються на підставі тих або інших видів наукового знання, тобто навколишнє середовище представлене у свідомості індивідів, переважно через уявлення, а не через знання.

По-третє, у структуру середовищних факторів необхідно включати тільки ті, на які індивід орієнтується безпосередньо при побудові власної дії, незалежно від довжини використовуваного логічного ланцюжка опосередкувань при побудові комунікативного обґрунтування цієї дії.

Крім того, запропонований підхід дозволяє більш змістовно структурувати поняття навколишнього середовища «за вертикаллю», тобто за рівнями мікро-, мезо- і макросередовища. Так мікросередовище може бути представлена як сукупність ситуативних обставин, що детермінують побудову конкретних дій і станів індивіда. Мезосередда – як сукупність умов, що утворюють організаційну інфраструктуру розгортання значимих видів діяльностей. Макросередовище – як представлений

соціо-природний Світ, що задає закони розгортання життя й побудови життєдіяльності.

Тому ми беремо поняття ситуації життєдіяльності, яке ширше поняття «соціальна ситуація» і поняття й поняття життєвого благополуччя, яке ширше поняття соціального благополуччя.

У контексті ж нашої роботи важливо те, що в певний період дорослості стійко спостерігається зміна психологічних підстав суб'єктивних оцінок і відносин до навколишнього середовища. Ідея правильності життя трансформується й набуває ознак, які прямо пов'язані з переживанням життєвого благополуччя.

Перехід від ідеї й життєвої концепції соціальної успішності до ідеї життєвого благополуччя передбачає істотну перебудову базових ціннісних орієнтирів і трансформацію систем соціальних взаємодій особистості. Трішки перебільшуючи, ми можемо сказати, що цей крок соціалізації дорослості зв'язаний зі зміною основної життєвої інтенції – основним вектором напрямку особистісних зусиль стає **турбота про життя**. Очевидно, можна говорити про наявність чотирьох, найбільш значимих об'єктів такої турботи. Це – турбота про благополуччя близьких людей; турбота про власний тілесний комфорт; турбота про екологічність життєвого середовища й турбота про «правильність» протікання життя як такого. І якщо ця виявлена турбота знаходить вдячний відгук, то ми отримуємо реальну можливість переживання справжнього життєвого благополуччя.

---

## **КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ІНДИКАТОРИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

*Юрчинська Г. К.,  
доцент кафедри загальної психології  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка,  
кандидат психологічних наук,  
м. Київ*

*Грузинова К. М.,  
аспірантка кафедри загальної психології  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка,  
кандидат психологічних наук,  
м. Київ*

В наш час дослідження проблематики самореалізації не втрачає своєї актуальності. Слід зазначити, що до цього часу не визначено єдиного критерію оцінки самореалізації особистості. На нашу думку, компоненти психологічного благополуччя особистості, виділені К. Ріфф, можуть виступити в якості індикатора успішної самореалізації, яка викликає стан інтегральної задоволеності особистості й призводить до позитивних особистісних змін.

У дослідженні брали участь 96 осіб віком 18-64 роки (добірка, яка була в наявності за правилом Готтсданкера).

В якості методичного інструментарію використані самоактуалізаційний тест (Е. Шостром) та шкала



психологічного благополуччя (К. Ріфф), а також метод кількісної обробки даних - коефіцієнт кореляції Пірсона .

В рамках проведеного дослідження визначено особливості взаємозв'язку загального рівня самореалізації (як сукупного показника за базовими і додатковими шкалами) й компонентів психологічного благополуччя (автономії, особистісного зростання, самоприйняття).

Взаємозв'язок між рівнем самореалізації й автономією є сильним ( $r= 0,699$ ,  $p=0,000$ ) і прямим за спрямованістю: чим більш автономною є особистість, тим більшими є її шанси на успішну самореалізацію. Тобто особистість, яка стала на шлях самореалізації, проявляє ознаки самостійності та незалежності, виявляється здатною протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. За відсутності особистісної автономії або її низького рівня, прагнення особистості до самореалізації буде значно меншим, а загальний рівень самореалізованості буде низьким. Така особа виявляє надмірну стурбованість очікуваннями й оцінкою інших людей, не вміє опиратися на власні судження та діяти відповідно до особистісних переконань.

Необхідно зауважити, автономія особистості – це здатність: приймати рішення, які скеровуються власним розумом і совістю; до самовизначення на основі об'єктивного морального закону, розумного балансу між зовнішньою самореалізацією й врахуванням внутрішніх моральних принципів; відчувати себе ініціатором власних дій, самостійно контролювати свою поведінку. Актуалізація потреби в автономії може мати вирішальне значення для самореалізації особистості. Адже особа, яка бере відповідальність за власне життя, намагається планувати й контролювати свій розвиток, має всі шанси на успішну самореалізацію.

У ході дослідження підтверджено наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самореалізації й особистісним зростанням. Цей зв'язок є середнім за силою прояву ( $r=0,424$ ,  $p=0,000$ ) і прямим за спрямованістю. Більш самореалізованою буде особистість, яка має почуття постійного розвитку, сприймає себе «зростаючою» і самореалізованою, є відкритою новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до своїх знань та досягнень.

Емпірично встановлено наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самореалізації та самоприйняттям особистості. Констатований взаємозв'язок є середнім за силою прояву ( $r=0,406$ ,  $p=0,000$ ) й прямим за спрямованістю. Наведений показник дає можливість зазначити наступне: більш самореалізованою буде особа, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні вияви своєї поведінки, включаючи позитивні й негативні особистісні характеристики, позитивно оцінює своє минуле тощо.

Таким чином, індикаторами успішної та повноцінної самореалізації особистості можна вважати такі компоненти психологічного благополуччя, як автономія, тенденція до особистісного зростання та самоприйняття.