

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

БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК МЕТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАКТИК

**Матеріали
всеукраїнського науково-практичного семінару**

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 № 11 від 25.11.2019 року)

Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – 54 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. Б. Коваленко – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри

соціальної психології 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>Бохонкова Ю.О.</i> особистісні ресурси стратегій поведінки людини в ситуації життєвих змін	5
<i>Вернік О.Л.</i> Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів	9
<i>Вовчик-Блакітна О.О.</i> Суб'єктивне благаополуччя та екологічно відповідальна поведінка особистості....	13
<i>Гурлєва Т.С.</i> Психологічне благополуччя і масмедіа: точки перетину	16
<i>Дидковський С.В.</i> Эволюция представлений о благополучии.....	19
<i>Кирпенко Т.М.</i> Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини	23
<i>Маряненко Л.В.</i> Православна психотерапія в запиті досягнення психологічного (душевного) і духовного благополуччя особистості в навчальному процесі	25
<i>Мельник Ю.В.</i> Вплив ситуації невизначеності на психоемоційне благополуччя особистості.....	31
<i>Павленко О.В.</i> Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках	36
<i>Подорожний В.Г.</i> Суб'єктивне благополуччя як фактор подолання особистісного відчуження людей похилого віку.....	39

<i>Романова В.С. Соціальна анімація як складова психологічного благополуччя</i>	42
<i>Рудоміно-Дусятська О.В. Екологічна активність як чинник психологічного благополуччя особистості.....</i>	46
<i>Швалб Ю.М. Благополуччя в системі життє-діяльності особистості</i>	51

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ЗМІН

*Бохонкова Юлія Олександрівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології та соціології,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля,
Северодонецьк*

Оптимальний процес соціальної адаптації особистості безпосередньо пов'язаний з особливим типом взаємодії рівноцінних ситуацій, в ході якої відбувається побудова нової, складної та високоорганізованої системи, що забезпечує стан готовності особистості діяти заради збереження внутрішньої рівноваги. Усвідомлення та прогнозування стратегії поведінки особистості, проактивний копінг створюють можливість оптимізації наступного життєвого руху особистості, сприяють її розвитку, адже досягнення життєвого успіху базується насамперед на формуванні власної соціально-психологічної компетентності, на поєднанні життєвого досвіду із «роботою на випередження». Отже, усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у суб'єкта стан готовності діяти, адекватно цьому усвідомленню.

У кожної людини в ході соціальної адаптації досягається відповідність суспільно регламентованої поведінки і діяльності внутрішній структурі особистості, її інтересам, потребам, ціннісним орієнтаціям, особливостям темпераменту, адже поведінкові

можливості особистості ґрунтуються на поведінкових установках та очікуваннях (експектаціях). Процес успішної соціальної адаптації нерозривно пов'язаний із можливістю ймовірнісного прогнозування й опанування поведінкою, а антиципаційно неспроможна людина виключає з антиципаційної діяльності небажані події та вчинки, орієнтуючись завжди лише на бажані, демонструє моноваріантний тип прогнозування, залишаючись невідготовленою до важких ситуацій. Антиципаційна спроможність виникає як системний інтегральний процес, що формується в реальній діяльності людини та є одним з найважливіших компонентів механізму регуляції цієї діяльності (в тому числі й поведінки в цілому). Активне передбачення подій на основі існуючих антиципуючих схем і подальша модифікація цих схем у процесі збору інформації, знання закономірностей динаміки та індикаторів адаптації в різних соціальних групах забезпечують можливість завчасного створення внутрішніх і зовнішніх змін, що дозволяють особистості пристосуватися до змін умов індивідуального чи суспільного життя. Такого роду передбачення змін та відповідна схема пристосування до них є превентивною адаптацією.

Переживання та поведінка особистості змінюється у конкретній ситуації в залежності від її психічного опрацювання. Зовнішніми соціальними регуляторами є норми поведінки, правила, вимоги, побажання й очікування щодо поведінки. Внутрішніми соціальними регуляторами є мотивація, інтереси, потреби, ціннісні та смисложиттєві орієнтації особистості, які разом визначають життєві цілі, критерії та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації. Психологічними чинниками, які визначають особливості реагування особистості на ситуації життєвих змін та адаптацію до них, є психологічні властивості особистості,

індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та тенденції емоційно-поведінкового реагування.

В залежності від внутрішніх умов (соціально-психологічних особливостей людини) люди по-різному реагують на зовні однакові ситуації. Сприйняття будь-якої ситуації залежить від віку людини, статі, соціально-групової приналежності, поточного психофізіологічного стану людини.

Індивідуальні та особистісні характеристики виступають в якості елемента умов та обставин, які формують ситуацію. В одних випадках особистість є активним співрозмовником, за інших обставин більше слухає, аналізуючи ситуацію. Вона може проявляти альтруїзм, агресію, апатію, депресію тощо. Причинами цього є як індивідуально-психологічні властивості особистості, так і зовнішні чинники, які спонукають до вибору певного типу поведінки.

Стосовно індивідуально-психологічних властивостей особистості, то їхнє розмаїття можна побачити в особливостях прояву темпераменту, тобто загальної активності індивіда, динаміки психічних станів, характеру, емоційності. Поняття «темперамент» охоплює стійкі характеристики, риси, від яких залежать реакції особистості на інших людей та соціальні обставини. Більшість класифікацій і теорій темпераменту поєднують два компоненти активність й емоційність, де активність характеризує ступінь енергійності, стрімкості, швидкості та, навпаки, повільності, інертності, а емоційність особливості емоцій, почуттів, настроїв та їхню якість. Загалом урахування впливу індивідуально-психологічних властивостей особистості на її зовнішні поведінкові прояви є надзвичайно важливим для цілісного розуміння індивіда, обґрунтування його дій та вчинків.

Література

1. Бохонкова Ю. О. Взаємозв'язок особистісних якостей та випереджальної стратегії поведінки в ситуації життєвих змін / Ю. О. Бохонкова // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика : зб. наук. праць. Спецвип. 9 / І. С. Волощук (голов. ред.). – К., 2012. – С. 55–64.
 2. Воложин А. И. Адаптация – универсальный биологический механизм приспособления / А. И. Воложин, Ю. К. Субботин. – М. : Мысль, 1987. – 176 с.
 3. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев : Наукова Думка, 1984. – 207 с.
 4. Дикая Л. Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17, № 3. – С. 140–148.
 5. Зотова О. И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О. И. Зотова, И. К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М., 1979. – 220 с.
-

СУБ'ЄКТИВНЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ПРОБЛЕМА ІНТЕГРАЦІЇ ЕВДЕЙМОНІЧНОГО І ГЕДОНІСТИЧНОГО ПІДХОДІВ

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

Благополуччя – одне з найпоширеніших понять останніх років не тільки у соціогуманітарних наукових і практичних дисциплінах, таких як економіка, соціологія, психологія, медицина, педагогіка, соціальна робота, але й у повсякденному житті пересічної людини переважно зрілого віку. Починаючи з 1990-х років й до сьогодні спостерігається стійка тенденція зростання наукового інтересу до благополуччя як стосовно соціальних груп і спільнот, так і окремого індивіда, особистості.

Від самого початку спроб вирішення й до сьогоднішнього дня в науково-психологічному просторі підходи до проблеми дослідження благополуччя поділилися на дві великі групи. В одній з них благополуччя пов'язувалося з переживаннями людиною задоволеності – незадоволеності життям, щастя – нещасності тощо (Н. Бредб'орн, 1966; Е. Дінер, 1984; Д. Канеман, Е. Дінер й Н. Шварц, 1999 й ін.). Даний напрям прийнято називати «гедоністична традиція», ставлячи в основу ідею задоволення як блага. Н. Бредб'орн, ототожнюючи психологічне благополуччя зі щастям, зосереджувався на відмінності між позитивним і негативним афектами. Таким чином, в його розумінні, людина є благополучною в тій мірі, в якій перші переважають над другими, й неблагополучною – у протилежному випадку. Цінність даного розуміння

полягає у неявній фіксації динамічності, вимірюваності й керованості як ключових властивостей благополуччя.

До іншої групи відносяться ті, хто пов'язував благополуччя з позитивним психологічним функціонуванням та розвитком. В основі даного напрямку лежать ідеї В. Джемса про здорову волю й К. Роджерса про «добре життя». Такий підхід прийнято називати «евдаймонічним» в Аристотелевому сенсі, як, дослівно, «добрий дух», що є абсолютним благом людини. До основних представників даного підходу слід віднести К. Ріфф і Б. Сінгер, Р. Райан і Е. Деці й ін..

На наш погляд між «евдаймонічним» і «гедоністичним» підходами існує суттєва методологічна різниця щодо суб'єкту оцінювання, яка в переглянутих нами численних порівняльних дослідженнях не виправдано перебуває поза увагою. «Евдаймонічний» підхід передбачає ситуацію зовнішньої оцінки благополуччя особистості. Тобто коли є умовний спеціаліст, який, досліджуючи умовного клієнта (пацієнта), повинен дати висновок щодо його психологічного благополуччя.

Якісно інша ситуація передбачається у випадку суб'єктивного благополуччя особистості. Тут більшість прихильників гедоністичного підходу, зокрема згадувані вище Н. Бредб'орн, Д. Шін й Д. Джонсон, Д. Канеман й ін. ([2, 3]) роль суб'єкта благополуччя бачать в іншому. Він сам оцінює власні характеристики, які він же вважає благом або «неблагом» / злом. Перше – це те, що приносить йому безпосередній позитив, друге – те, що його не приносить, або приносить негатив. Задоволеність чимось приносить позитив, тож вона є благом. Неможливість задоволення певного інтересу чи потреби приносить негатив, тобто є «неблагом». Придбання чогось, в самому широкому розумінні, приносить позитив, тож є благом. Відповідно, втрата чогось власного

приносить негатив, то ж вона є «неблагом». Особистість сама оцінює власну задоволеність / незадоволеність життям, переживання щастливості / нещасності. Таким чином маємо ситуацію внутрішньої оцінки. Консультант, в даному випадку, відіграє лише роль реєстратора і вимірювача: складає («на важелі») усі блага й віднімає від них усі «неблага». Результатом є висновок про благополуччя чи неблагополуччя клієнта.

У пошуках відповіді на питання про можливість і характер зв'язку між психологічним і суб'єктивним благополуччям пропонуємо наступні міркування. Слідуючи логіці відображення, оцінка суб'єктом свого життя як благополучного чи неблагополучного не може з'явитися на порожньому місці. Їй мають передувати певні речі. Зокрема, особливості середовищ соціальної активності, які можуть бути як сприятливими для індивіда, так і несприятливими; попередній досвід і очікування у вигляді тих чи інших подій з життя самої людини; її психологічні характеристики.

Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс зосереджуються на трьох ключових ідеях у спробі об'єднати існуючі підходи до благополуччя людини: встановлення точки для благополуччя; неминучості рівноваги / гомеостазу; і коливання стану між викликами і ресурсами. Таким чином вони визначають благополуччя як точку балансу між ресурсом, що має людина та викликами, з якими вона стикається (рис. 1).

В даному підході відзначимо вельми важливі в контексті екопсихологічної парадигми моменти. По-перше, благополуччя розглядається в якості динамічного процесу, тобто того, з чим можна працювати, так чи інакше керувати, того, що може ставати предметом консультативної чи терапевтичної практики. Набуття / втрата благополуччя є постійно змінюваним процесом.

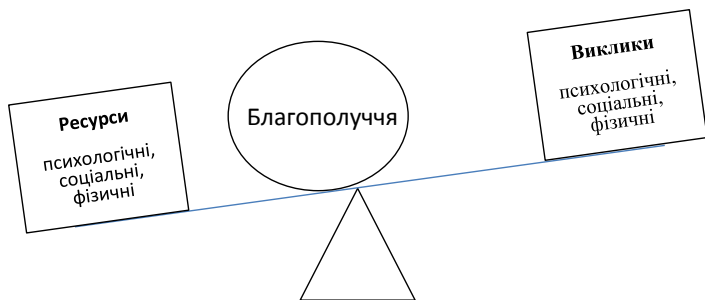


Рис. 1. Модель благополуччя
(за Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс)

По-друге, даний підхід дозволяє пояснити відомий факт того, чому люди, що мають по-суті усі блага, досить часто не відчують себе благополучними. Ресурси, які не витрачаються, стають тягарем. Мається на увазі не тільки матеріальний рівень, але й соціальний і психологічний. Зокрема, мова йде про явище «нереалізованого таланту».

По-третє, з благополуччям пов'язується категорія «ресурси», що є однією з важливіших при розгляді життєдіяльності особистості. 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. Прийнято виділяти щонайменше п'ять основних у житті людини ресурсів – здоров'я, час, енергію, інформацію і гроші.

Таким чином благополуччя через ресурси і виклики пов'язуються вже не безпосередньо з особою, але з її життям, життєдіяльністю. У свою чергу це означає включення в структуру аналізу благополуччя особистості

на додачу до вказаної вище мотиваційно-потребової сфери, додаткові складові: ситуативні цілі, життєві цілі (діяльнісно-цільову сферу) і мету життя (ціннісно-смыслову сферу).

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕКОЛОГІЧНО ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ

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

Соціальні настрої виявляються через суто індивідуальні переживання особистості. Крім тону, який може варіювати в широкому діапазоні від ентузіазму до песимізму, в емоційному настрої може прослідковуватись певна предметна орієнтація, яка дозволяє розрізнити політичну, повсякденну, і звичайно - екологічну, зумовлену станом навколишнього середовища проживання людини на місцевому, регіональному чи глобальному рівнях та її особистими можливостями зайняти активну життєву позицію стосовно екологічних загроз та викликів.

Актуальності нині набуває проблема суб'єктивного психологічного благополуччя (wellbeing) як в широкій рамці реалізації життєдіяльності людини в різних сферах буття, так і в межах психологічної практики в освіті, консультуванні, психотерапії. В рамках позитивної психології це явище вивчається відразу на декількох рівнях: біологічному, особистісному, рівні взаємодії між людьми, інституціональному, культурному і

глобальному, а в психології взаємодії з навколишнім середовищем, власне екологічній психології, основний акцент робиться на співвідношенні суб'єктивного благополуччя, способу життя людини, її стурбованості проблемами навколишнього середовища та екологічно орієнтованої, екологічно відповідальної поведінки. Благополуччя, щастя і екологічне благополуччя часто представлені в літературних джерелах, як конфліктуючі цілі, але вони насправді можуть бути взаємодоповнюючими.

Результати дослідження ролі тих, чи інших факторів у забезпеченні суб'єктивного благополуччя і екологічно відповідальної поведінки показали, що внутрішня цілісність і диспозиційна стурбованість проблемами навколишнього середовища співвідносяться з високими рівнями і суб'єктивного благополуччя, і екологічно відповідальної поведінки. При цьому стиль життя визначається дослідниками, як «усвідомлена простота» («voluntary simplicity»). Подальший аналіз показав, що сумісність благополуччя і екологічно відповідальної поведінки пояснюється функціонуванням внутрішніх цінностей, відмовою від високого рівня матеріального споживання та стурбованістю проблемами навколишнього середовища. Це дає ключ до розуміння «сталого способу життя», який реально втілюючись у практиці повсякдення, сприяє покращенню як індивідуального, так і колективного благополуччя (Alexander, Ussher, 2012, Marks, Shah, 2009, Kasser, Sheldon, 2002).

Ще один аспект, пов'язаний з переживанням людиною благополуччя, лежить у явищі екологічного оптимізму, який знаходиться на перетині культурно-історичної, етнічної психології та екологічної психології і обумовлений взаємозалежністю психологічних особливостей сприйняття проблем навколишнього

середовища, культурних норм і стереотипів (М.Аргайл, В.І.Вернадський, Л.М.Гумільов, І.І. Мечніков, М.Селігман). Згадаємо застереження М. Селігмана, який наголошував на тому, що психологія перетворюється на віктимологію, де людина виявляє себе як пасивне створіння зі зниженою відповідальністю та вивченою безпорадністю перед викликами та загрозами майбутнього. На думку дослідників, люди сприймають навколишнє середовище через своєрідні лінзи сприймання, які мають той чи інший колір в залежності від їхнього образу світу.

Отже екологічні установки, вірування або екологічно орієнтована, екологічно відповідальна поведінка не можуть вивчатися ізольовано і тільки широкий контекст образу світу може дозволити глибоко проникнути в сферу уявлень суб'єкта про походження небезпек в навколишньому середовищі, які із загальних небезпек перетворюються у його персональну небезпеку, прершкоджаючи тим відчуттю ним благополуччя. Такий підхід, як ми вважаємо, дасть розуміння причин екологічного оптимізму або песимізму щодо можливостей вирішення глобальних екологічних проблем. Усвідомлення людиною того факту, що її власне суб'єктивне благополуччя нерозривним чином є пов'язаним з благополуччям навколишнього середовища (екологічна відповідальність, міжособистісні стосунки, генеративність тощо) є тим механізмом, що здатний запобігти загрозам та викликам майбутнього. Зміна парадигми психології в контексті використання знань у вирішенні проблем, котрі стоять перед цивілізацією - від негативного до позитивного, від концепції неблагополуччя до благополуччя, від хвороби до здоров'я, задає напрям акцентування сильної частини окремого суб'єкта, спільноти, суспільства на творення себе та свого близького та широкого середовища. Активізація

внутрішньої мотивації, нематеріальних цінностей, як базових орієнтирів життєдіяльності людини покликані забезпечити створення та підтримку в майбутньому більш екологічного середовища сталого розвитку.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І МАСМЕДІА: ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ

*Гурлева Тетяна Степанівна,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ*

В умовах інформаційного протистояння засоби масової інформації перетворилися на знаряддя не тільки отримання громадянином будь-якої інформації, а й політичного «тиску» на громадську свідомість, яке здатне впливати безпосередньо на прийняття людиною рішень, визначати поведінку як окремої особистості, так і прошарку, громади, суспільства, на формування стратегії розвитку цілої держави. Благополуччя особистості сучасного українця визначається і стосунками з масмедіа: воно або допомагає людині зрозуміти явища і події, які відбуваються у країні та поза нею, або заплутують, руйнуючи особистість. Вітчизняні ЗМІ мають дотримуватися певних вимог, які здатні благополучно впливати на людину, допомагати їй у вирішенні особистих і суспільних проблем.

Сутнісною ознакою вітчизняного медіа-простору, загальними рекомендаціями з оздоровлення інформаційного середовища можуть бути наступні: відповідний підбір тем висвітлення у ЗМІ, що відповідає

актуальним потребам і очікуванням населення; тональність подачі матеріалу; баланс матеріалів «позитив-негатив» на користь позитивного контенту; представлення яскравих прикладів творчості, мужності, сміливості, патріотизму і доброти наших співвітчизників у повсякденних ситуаціях; сприяння розвитку критичності через надання альтернативних точок зору і запитань; стимуляція роздумів та самостійного пошуку смислів, внутрішнього діалогу. Надзвичайно важливим є заохочування громадян протистояти негативній, руйнівній інформації, допомагати їм думати, свідомо сприймати інформацію, вимогливо ставитись до спожитої інформації, логіки її донесення, а також до реального застосовування у власному житті тих моделей поведінки, які пропонує телебачення, Інтернет, радіо, преса тощо. Доволі позитивними на сьогодні є збільшення передач і видань, які містять інформацію, що гармонізує особистісний розвиток людини, її стосунки з соціумом. Слід підкреслити тенденцію до розгортання дискусій в різноманітних аудиторіях – на сторінках газет і журналів, у радіо-і телестудіях, Інтернет-просторі – це об'єднує зусилля в напрямку розуміння того, що відбувається, виховання критичності, більш зваженої оцінки людей різних точок зору, сприяє внутрішній опірності до тих матеріалів, які руйнують, ослаблюють особистість, і натомість – сприяють переживанню нею психологічного благополуччя.

Суттєво, аби ті, хто доносять інформацію, й ті, що її сприймають, були рівноправними суб'єктами взаємодії. Тому важливими є максимальна обопільна довіра і взаємоповага до співрозмовників, що забезпечується через діалог з населенням. Зокрема, в друкованих ЗМІ таку роль виконує журналіст, який пише матеріали на хвилюючі соціально-психологічні теми, і психолог, який може допомогти людині активізувати власні резерви, щоб

впоратися з актуальною життєвою проблемою, дати відповідь на хвилюючі запитання. Завданням психологів є убезпечити читача/глядача/слухача від маніпулювання з боку ЗМІ. Психолог, надаючи психологічну допомогу у просторі масмедіа, наголошує, що будь-яка інформація має перевірятися, кожна нова ситуація потребує нових даних, нового їх аналізу, переосмислення. Важливо заохочувати людину брати особисту відповідальність за використання і передачу інформації іншим людям, вчити протистояти маніпуляції та дезінформації, дослухаючись до власного сумління, заохочувати до використання набутого життєвого досвіду. Необхідним вважаємо підвищення кваліфікаційного рівня медіа-психологів. Важливим є усвідомлення фахівцями особистої і професійної відповідальності за зміст того, що вони намагаються донести до споживача, вибір психологом стилю спілкування – суб'єкт-об'єктне або суб'єкт-суб'єктне, людино-людяне, діалогічне. Шанобливе ставлення до людини, довірливе спілкування з нею через різні ЗМІ є запорукою психологічної рівноваги людини, усвідомлення нею конкретної життєвої проблеми і власних ресурсів у її конструктивному вирішенні. Психологічне благополуччя українця, яке підтримується та актуалізується при взаємодії з медіа-психологом, поширюється на реальні життєві ситуації життєдіяльності людини, допомагає в оптимальному визначенні нею цілей на майбутнє, сприяє самовихованню і самовдосконаленню особистості.

ЭВОЛЮЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О БЛАГОПОЛУЧИИ

*Дидковский Сергей Владимирович,
методолог, Общество независимых экспертов,
г. Киев*

Проблема. Психологическая наука анализирует благополучие, как состояние человека в ситуации, когда у него есть все то, что благоприятно характеризует его жизнь и его самого. В то же время, лингвистический анализ слова «благополучие» указывает на то, что это номинализация, или отглагольное существительное, произведенное от глагола «получать», а следовательно, должно анализироваться, как деятельность по получению благ. И этот анализ обязан учитывать, что в процессе исторической эволюции представления о благе и способах его получения неоднократно изменялись и усложнялись. Но публикации, в которых бы благополучие рассматривалось в деятельностном подходе, в литературе отсутствуют.

Цель. Сконструировать понятие об эволюции представлений о благополучии, как мыслительной деятельности, результатом которой является получение жизненных благ и, как следствие, переживание состояния благополучия.

Средства конструирования. Категориальные схемы, разработанные в системо-мыследеятельностной методологии и практике организационно-деятельностных игр [1].

Понятие об эволюции представлений о благополучии.

Эволюция представлений насчитывает *пять* этапов. На каждом этапе происходит усложнение представлений о содержании блага и структуре

мыследеятельности, которая обеспечивает его получение. При этом содержание нижележащего уровня сложности входит в структуру вышележащего уровня в качестве элемента.

Механизм перехода с одного уровня представлений на другой запускается сомнениями в постоянстве жизненного благополучия и поиске более прочных оснований для его обретения.

Первый этап. Я чувствую, что моя жизнь благополучна. Я не знаю почему, но точно знаю, что она благополучна. **Сомнения.** Чувства изменчивы и непостоянны. Я опасаясь, что завтра я буду чувствовать себя не благополучным.

Второй этап. Моя жизнь благополучна, потому что я имею желаемые жизненные блага. Я не знаю, почему я выбираю именно их. Я просто испытываю желание ими обладать и приобретаю. **Сомнения.** Я знаю, что завтра эти блага могут функционально и морально устареть. В век научно-технического прогресса это происходит быстро.

Третий этап. Я имею эти блага, потому что они являются атрибутами образца социального благополучия, на который я ориентирован. И я приобретаю эти блага, для того, что бы соответствовать образцу. И я чувствую себя благополучным, поскольку сравнивая себя с образцом, я вижу, что владею теми же благами, что и он. А если нет, то я знаю, что нужно сделать, что бы получить их. **Сомнения.** Образцы благополучия и их атрибуты постоянно меняются – современный мир строится на быстрой смене образцов благополучных людей и активизации потребительских инициатив масс.

Четвертый этап. Образец на который я ориентируюсь определяется той позиции, которую я занимаю в социальном взаимодействии. Когда я

занимаю позицию в деятельности по производству образцов, я чувствую себя благополучным человеком. **Сомнения.** Процесс разделения труда ведет к быстрому усложнению и перестройке функциональных структур взаимодействия. Тот, кто не успевает осознать происходящих изменений и перестроится, выпадает из структур коллективной деятельности.

Пятый этап. Я обладаю опытом и способностью замечать сомнения в своем жизненном благополучии, анализировать схемы деятельности, формировать новые позиции в их структуре, заходить в них, создавать новые образцы благополучия и строить свою жизнь в соответствии с ними. **Сомнения.** Я могу отождествиться с освоенной позицией и не заметить необходимости в изменениях.

Шестой этап. Я вхожу в экспертную группу «Рефлексивное благополучие» и регулярно общаюсь с теми, кто обладает способностью заметить, что мне необходимо произвести позиционное пересамопределение, и может организовать мне этот процесс.

Итоговое понимание. Структура моего блага носит шестиуровневый характер. Я благополучен, когда обладаю возможностью входить в экспертную группу, вовремя осуществлять позиционные сдвиги, осознанно формировать новые образцы благополучия и приобретать и использовать соответствующие им блага.



Перспективы. Полученное понятие об эволюции представлений может использоваться в качестве организационного средства:

- в личной позиции, для восстановления состояния жизненного благополучия;
- в позиции эксперта, для оказания помощи в усилении переживания личного благополучия.
- в позиции тренера, для конструирования семинара по теме "Психология благополучия".

Литература

Щедровицкий Г.П. Категориальный аппарат и теоретические схемы //Избранные труды. - М., Издательство Школы культурной политики, 1994. - с. 155-298.

ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

Благополуччя представляють як багатофакторний 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.

Доведено, що люди, які проживають в мегаполісах, менше задоволені життям, в порівнянні з жителями інших міських або сільських районів. Задоволеність життям сільських жителів вище, ніж у городян (Zaidi et al., 2009; Fernandez & Kulik, 1981). Виявлено, що ті чи інші детермінанти щастя - наприклад, сімейні фактори, освіту - в різному ступені виражені для жінок і чоловіків (Meggiolaro & Ongaro, 2013; Takashi, 2011; Wang et al. (2002), Sheung-Tak & Chan (2006). Відмінності в багатьом визначаються специфікою країни.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я - «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [Статут ВООЗ, 1946]. Велике значення в розробці позитивного визначення здоров'я зіграла концепція психологічного благополуччя

(Psychological Well-Being). Вони роблять акцент на дослідження позитивного психологічного функціонування (Ryff, Singer, 1998, Ryff et al., 1998). Ця концепція базується на досягненнях психоаналітичної, екзистенційної, гуманістичної та трансперсональної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм, В. Франкл, К.-Г. Юнг)

Приблизно 2500 років тому Гіппократ вчив, що стан здоров'я є доказом того, що людина досягла стану гармонії як всередині себе, так і зі своїм оточенням, і все, що впливає на мозок, впливає і на тіло. На думку більшості вчених, фізичне здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, на 20% від екологічних факторів, ще на 20% від генетичних особливостей і на 8-10% - від розвитку медицини. Отже, наше здоров'я - це і здоровий спосіб життя, і сприятливе середовище проживання, раціональне харчування з умовою забезпечення безпеки харчових продуктів і води ...

За останні десятиріччя проведено багато важливих та цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами та станом здоров'я. Велике значення в розробці позитивного визначення здоров'я зіграла концепція психологічного благополуччя (Psychological Well-Being). Вони роблять акцент на дослідження позитивного психологічного функціонування (Ryff, Singer, 1998, Ryff et al., 1998). Ця концепція базується на досягненнях психоаналітичної, екзистенційної, гуманістичної та трансперсональної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм, В. Франкл, К.-Г. Юнг).

Здоров'я – одна з найбільш значущих детермінант суб'єктивного благополуччя (Borg et al., 2006; Chen & Short, 2008; Larson, 1978), особливо - для літніх осіб з обмеженими можливостями (Borg et al., 2006; Borg et al., 2008) і довгожителів (Gwozdz & Sousa-Poza, 2009).

Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане і з соматичним здоров'ям, на що особливо акцентують увагу дослідники прикордонних областей наукового знання. Воно виводиться з цілком об'єктивного посилу про тісний зв'язок психічних станів і соматичної середовища. Передбачається наявність психологічних підстав всіх або майже всіх захворювань. Безсумнівно, суб'єктивне благополуччя пов'язано з психологічним і соціальним здоров'ям людини, його вірою, надією, оптимізмом і, звичайно, упевненістю в завтрашньому дні. Воно є тим живильним середовищем, яке забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили і оптимістичного настрою.

ПРАВОСЛАВНА ПСИХОТЕРАПІЯ В ЗАПИТІ ДОСЯГНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО (ДУШЕВНОГО) І ДУХОВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

*Мар'яненко Ліана Василівна,
старший науковий співробітник психології навчання,
кандидат психологічних наук, старший науковий
співробітник Інститут психології імені Г.С.Костюка
НАПН України,
Київ*

На сьогодні – християн серед психологів і психотерапевтів – меншість. Психотерапія, що намагається різними способами допомогти хворій душі, налічує сьогодні близько 1000 технік психологічного впливу та психокорекції, але кількість чи може замінити

якість? Справжнє зцілення від душевної скорботи можна відчутти тільки через покаяння, яке вимагає духовних зусиль і незвичне для більшості психотерапевтів і сучасників. Тому стає зрозумілим, чому різноманітні терапевтичні впливи мають лише тимчасовий ефект. Психотерапія, що проводиться за принципом: потерпів – все пройде – неприпустима.

Причинами звернення людей до психолога є: відчуття пустопорожності, нудьги, тривоги. Чим заповнити внутрішню порожнечу? Сучасна психологія пропонує: техніки знаходження «я»; реалізація потреб «я». Але Жан Поль Стартр вважає: «наша душа має бути заповнена Богом і благодаттю». [цит. за 3]. В реальності у ній чи знайдеться місце лише релігійному почуттю і слабкій вірі. І порожнеча починає роз'їдати зсередини. І людина заповнює її чим завгодно: знаннями, дипломами, грішми, речами, стосунками.

Духовні якості характеру – сутність стійких, соціально-вихованих, індивідуальних особливостей особистості, що формуються і проявляються в діяльності і спілкуванні та зумовлюють способи поведінки, типові для особистості у відповідності до гуманістичних ідеалів, ціннісних орієнтацій. Характер проявляється в системі ставлень, відношень особистості до інших людей, до себе, до справи. В нашому вивченні - учнів – до навчання, вчителів – до педагогічної діяльності.

Духовні якості характеру особистості проявляються у спроможності особистості регулювати свою життєдіяльність відповідно до гуманістичних ідеалів. Вони сприяють усвідомленню людиною себе як цілісної особистості, сформованості гуманістичних ціннісних орієнтацій, розумінню цінностей життя та усвідомленню його змісту, домінуванню оптимістичного світосприйняття. Отже розвиток духовних якостей характеру залежать від становлення та розвитку

духовного світу особистості, від її сприйняття чинників, що складають духовну культуру людства – релігії, моралі, етики, освіти, науки, мистецтва.

Детермінантами духовної культури особистості, духовних якостей характеру є: гуманістичні цінності; високі норми моралі, ідеали, що найбільше відповідають розвиткові сучасного суспільства і сприяють активній, творчій життєдіяльності, а також: чітке усвідомлення мети життя, розробленість її стратегії і тактики, наявність ідеалу здорової особистості, сформованість світогляду особистості на основі гуманістичних ціннісних орієнтацій. Духовність детермінує мотивацію поведінки людини в її відношенні із зовнішнім світом і собою, тобто забезпечує самодетермінацію, відносну незалежність, самостійність і автономію особистості.

Проблема збереження і зміцнення духовних якостей характеру охоплює такі аспекти як: дотримання духовних чеснот (Віра в Бога, Надія на краще, Любов до всього суцього, Смиренність, як спокійне відношення до проблем, Терпіння, Милосердя. Лагідність), релігійних заповідей (шануй Бога Свого; Не роби собі кумирів, крім Бога; Не промовляй імені Бога даремно; Шість днів працею, а сьомий – Богу присвячує; Шануй батька і матір своїх; Не вбивай; Не чини перелюбу; Не кради; Не кажи неправди; Не бажай майна, що належить ближньому. Також сюди належать викорінення смертних пристрастей (розпуста, переїдання, користолюбство, гнів, сум, зневага, пихатість, заздрість, ледарство); Взагалі – побудова життєдіяльності на основі Добра, Краси, Істини.

Н.І. Волошко і В.В. Рибалка розробили психодіагностичну анкету «Дихотомія духовних якостей характеру особистості», що вимірює показники розвитку духовного благополуччя особистості, соціального благополуччя, психологічного благополуччя і фізичного благополуччя. Дослідники розглядають означені типи

благополуччя як відповідні типи її здоров'я: духовного, соціального, психологічного, фізичного.

Однак, в православній психології і психотерапії зазначається, що намагаючись досягти лише матеріального благополуччя, людина ускладнює собі життя. Святий Паїсій Святогорець відповідає на це питання так: «Ми не розуміємо, що чим більше благ цивілізації ми маємо, тим більше в нас з'являється проблем. Ми розплескуємо сили, занурюємося у надлишкову марноту і позбавляємо себе дорогоцінного спокою. Жінка має працювати немов би тому, що сім'ї не вистачає грошей, а в результаті діти залишаються без матері. Заради чогось несуттєвого ми втрачаємо смисл і значення створення сім'ї. Нам весь час не дістає грошей, тому що ми хочемо мати телевізор, відеомагнітофон, новий автомобіль, багато прикрас. Нас затагує суетність і ми ніяк не можемо зупинитись, ми прагнемо більшого й більшого, а в результаті діти залишаються без батьківської уваги. Ми маємо збагнути, що робимо велику помилку. Треба задовольнятися малим, тоді і таких проблем не буде.» [2, с.242].

Православний погляд на досягнення матеріального благополуччя висвітлюється насамперед через досягнення благополуччя духовного. Святий Паїсій Святогорець говорив: «Бог любить людину, Своє творіння, Свій Образ і Подобу і піклується про її нужди. Той, хто цього не розуміє і побивається над тим, щоб досягти матеріального надлишку – мучитиметься. А людина духовна не переживатиме навіть, якщо Господь не дасть їй земного, матеріального благополуччя. Якщо ми шукатимемо перш за все Царства Божого, і це стане нашим головним і єдиним піклуванням, то все інше докладеться до нас. Чи може залишити Бог Своє творіння без піклування? Коли ізраїльтяни під час мандрування в пустелі зберігали манну, що їм її посилав

Бог до наступної доби, то вона псувалася. Таким чином Господь вчив їх поклатися на Промисел Божий. Бог піклується про нас. Він знає, чого ми хочемо, що нам потрібно, і те, що нам – на користь, посилає нам. Коли людині потрібна допомога, то Господь і Пресвята Богородиця подають її. ... Якщо ми віддаємо себе в руки Божі, то милостивий Господь наш спостерігає за нами і піклується про нас, даючи кожному те, що йому необхідно. [2, с. 96-97].

Головний аспект православної психології і психотерапії – це досягнення душевного миру (спокою) людини, і це складає досягнення її духовного благополуччя. Душевний спокій – благосний стан серця, тиша помислів, що приводить до Впокорення і Смиренності. Цей душевний мир сходить на людину від Бога (Іоанна 14, 27) і є одним з вищих духовних досягнень. [5, с. 171].

Таким чином, дослідження і розвиток духовних якостей характеру і їх вад потребує розробки і впровадження православної психотерапевтичної практики у навчально-виховний процес.

Лікувальна психотерапевтична взаємодія, має, на погляд Авдеева Д.О., таку ієрархію цілей: від найближчих: (заспокоїти, вселити надію, нейтралізувати симптоми захворювань) до головних – внутрішнє духовне зростання, звернення до вищих цінностей буття. В іншому випадку психотерапевтична взаємодія може стати небезпечним маніпулюванням душами людей і принесе лише «косметичний» ефект. Психотерапія, коли це можливо, має стати містком у Православ'я. Однак, ніякій психотерапії не під силу подолати в душі людини гріх і пристрасті. Це можливо тільки Богу при духовних зусиллях пацієнта. Якщо психотерапевт – православний, то його психотерапевтична практика засновуватиметься на православних цінностях, а отже – в його лікувальному

арсеналі не буде медитації, гіпнозу, маніпуляцій підсвідомістю пацієнта. Говорити про віру і духовність православний психотерапевт буде з людьми, які хочуть про це чути. Православний психотерапевт не пропонуватиме на пробу догмати інших конфесій та релігій. Православний пацієнт, у свою чергу, прагнутиме звернутися до православного психотерапевта.

Принципи православної психотерапії за Невяровичем В.І.

1. Сповідування Православної віри і привнесення її спасительної Істини і духовної чистоти у лікувальний процес. Православний психотерапевт сповідує: душа – образ і подоба Творця, тому психотерапевти мають благоговіти перед душею хворої людини.
2. Базування психотерапевтичної діяльності на святоотецькій традиції: самопізнання, духовне самовдосконалення, моральне виховання. Допомога у воцерковленні хворого.
3. Воцерковлення. Устрій особистого життя за заповідями Божими. Спрямування життя до Христа. [цит. за 1]

В цьому полягає умова, сприятлива для здійснення моральної взаємодії психотерапевта з пацієнтами. Ці психотерапевтичні принципи діють і у навчанні, і у психології спорту, і в інших прикладних галузях психології. Задача православного психолога – привести пацієнта до Істини, вказати дорогу до храму, будь то учень, вчитель, або людина, яка займається спортом тощо.

Література

1. Авдеев Д.А. На нервной почве. Врачевание души: истинное и ложное. Дмитрий Александрович Авдеев – М.: «Русский Хронограф» 2001. 128 с.

2. Алфавит духовный старца Паисия Святогорца. Избранные советы и наставления. – С. 96-97.
 3. Анна Лелик. Наука о душе или несовременная психология. – К.: АДЕФ. Украина, 2012. – 324 с.
 4. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичної анкети «Дихотомія духовних якостей характеру особистості» //Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К. : Видавництво «Фенікс», 2014. – Т. Х11. Психологія творчості. – Випуск 19. – С.127-135.
 5. Православная этика. Автор-составитель О.А. Казаков. Изд-во «САТИС». Санкт-Петербург. 2005 г. – 318с., С. 171.
-

ВПЛИВ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

*Мельник Юлія Вікторівна,
асистент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського,
Вінниця*

Актуальність вивчення проблеми психоемоційного благополуччя особистості в ситуації невизначеності безпосередньо визначається умовами сьогодення в Україні. Військова агресія та порушення державного кордону, політична та економічна нестабільність, стрімкий ритм життя, значний потік інформації, невідповідність вимог на ринку праці та реальних

можливостей особистості, спричиняють психічну перенапругу та певну невротизацію не лише конкретної особистості, а й суспільства загалом. Тому на сьогодні увага широкого кола науковців звернена не лише до проблеми збереження й підвищення рівня психоемоційного здоров'я особистості, але і її психологічного благополуччя в цілому.

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» та ін.

Зокрема, описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізувати свої життєві плани.

В свою чергу вчені Р.М.Райан і Е.Л.Дісі доводять взаємозв'язок, між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям. Оскільки хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям, [1] тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаємини із оточуючими, але й з фізичними симптомами.

Р.М. Шаміонов [3] досліджував психологічне благополуччя через власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя, визначаючи його як процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Узагальнюючи напрацювання попередників, в аналізі структури та функцій психологічного благополуччя особистості Л.З. Сердюк показує, що психологічне благополуччя містить дві основні складові: домінування позитивних емоцій над негативними і позитивну оцінку свого життя. А також виділяє два компоненти психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Автор вважає, що такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів. [2]

Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин особистості, зокрема ситуацій невизначеності. Складність поняття "невизначеність" обумовлюється тим, що воно резонує на стику двох світів зовнішнього та внутрішнього. Проте незалежно від цього, сам процес переживання ситуації невизначеності, обов'язково супроводжується певним емоційним станом особистості. Оскільки саме емоції виконують оцінюючу функцію ставлення до невизначеності, то вони можуть або сприяти або блокувати здійснення певної діяльності до певних досягнень в діяльності, до обставин, які вже існують або ще очікуються та ін. При неможливості суб'єкта прийняти рішення стосовно ситуації невизначеності можуть розвиватися депресивні стани, неврози, стреси, наростати тривога та погіршуватись самопочуття. На рівні міжособистісних стосунків також відбуваються зміни: руйнування стосунків, які є важливими для особистості, відстороненість її від групового життя, відчуття ізольованості та непотрібності, прояви девіантної поведінки, прихованої та відкритої агресії. В такій ситуації невизначеність виступає негативним фактором впливу на психоемоційне

благополуччя особистості та супроводжується рядом переживань (страх, тривога, знесилення, гнів, пригніченість, тощо).

Страх перед невідомим результатом змушує особистість відмовлятися від досягнення намічених цілей тільки тому, що для їх досягнення слід пройти невідомим їй шляхом, виконати дії, які вона не робила раніше, зробити вчинок, результат якого невідомий. Досить часто страх перед невідомим результатом дуже сильний, що врешті-решт паралізує її волю, і тому вона не здатна прийняти важливе рішення.

Проте існує і інший варіант розвитку подій, коли невизначеність, активізує особистість, викликає зацікавленість, розвиває вольові якості та стимулює людину до діяльності. В ситуації невизначеності такі особистості зазвичай характеризуються активністю, оптимізмом, врівноваженістю, добре справляються з психічними і емоційними навантаженнями, проявляють гнучкість поведінки і високу соціальну адаптивність. А позитивний емоційний тон допомагає їм легко пристосовуватися до обставин.

Проаналізувавши протилежні точки зору на проблему психоемоційного благополуччя, ми зробили висновок, що й досі не існує загально визнаної теорії пояснення даного феномену. В ситуації невизначеності, важливого значення набуває оціночний компонент невизначеності, як складова благополуччя. Таким чином, перед сучасними дослідниками постає завдання створення інтегративних моделей феномену “психоемоційного благополуччя”, застосування комплексних підходів до його вивчення. В якості подальших перспектив дослідження даної проблематики можна назвати: вивчення взаємодії психологічних факторів і ситуацій невизначеності як факторів благополуччя, встановлення стратегій досягнення

благополуччя, пояснення механізмів дії різних факторів на різні аспекти благополуччя.

Список використаних джерел

1. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E.Deci &R.Ryan // Psychological Inquiry, 2000. –Vol. 11. –N.4. –P. 227-268
 1. 2.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості/ Л.З.Сердюк// Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології мені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія –Вип. 17. –Київ, 2017. –С. 124-133.
 2. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Электрон, ресурс] / Р.М.Шамионов. – Режим доступа: <http://www.myword.ru>
-

ЧИННИКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИКАХ

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

Сучасна психологічна практика ставить перед дослідниками питання благополуччя особистості, як найбільш актуальне, практичне та своєчасне. Це й обумовлює велику кількість досліджень та публікацій з цієї теми у сучасній психологічній науці. На сьогоднішній момент зазначають, що дослідження благополуччя проводяться здебільшого у межах двох напрямків – гедоністичного і евдемоністичного. Гедоністичний напрямок передбачає шлях людини до благополуччя через успішну соціально-психологічну адаптацію. Евдемоністичний напрямок розглядає його як повноту самореалізації особистості в конкретних життєвих умовах.

Можна зазначити, що за гедоністичною традицією (Н.Бредбьорн, Е.Дінер, Н.Шварц та ін.) благополуччя пов'язується з переживанням людини задоволеності і щастя, у цьому випадку благополуччя є суб'єктивним станом особистості. Для евдемоністичного підходу характерний зв'язок благополуччя з позитивним функціонуванням та розвитком особистості (К.Ріфф, Б.Сінгер, М.Стеггер), тобто є процесуальною характеристикою. Детальний аналіз наукової психологічної літератури з дослідження благополуччя наведений у роботах О.Верніка.

Проте перед психологами практиками все частіше стає завдання проведення психологічної роботи метою

якої є формування/відновлення/фасилітації благополуччя особистості. Це завдання вимагає від нас створення моделі благополучної особистості, чи виявлення деяких чинників, які б сприяли переживанню особистістю благополуччя у власному житті.

Тому метою нашої роботи є виявлення закономірностей та виокремлення таких чинників благополуччя особистості, які можуть бути використані для організації психологічної роботи з особистістю.

На наш погляд необхідно ввести розрізнення у переживанні особистості благополуччя у теперішньому моменті, переживанні особистістю свого життя, як благополучного та себе як благополучного у власному житті.



Рис.1. Рівні благополуччя особистості.

На першому рівні людина відчуває власне благополуччя у конкретній ситуації у цьому випадку можна виокремити соціальне, культурне, природне благополуччя. На другому рівні людина відчуває своє життя як благополучне у єдності власного минулого, теперішнього та майбутнього. На третьому рівні людина виходить на рівень створення/проекування майбутнього.

Розглянемо чинники, які є детермінуючими переживання людиною себе як благополучної особистості. На наш погляд вони повинні біти внутрішніми, бо наша модель будується у гедоністичному напрямку. Згідно із

проведеним пілотним дослідженням можна зробити наступні узагальнення та висновки:

1. Особистість яка є благополучною розуміє себе, власні особливості та вподобання, тобто має сформований Я-образ та Я-концепцію особистості;

2. Ставлення такої особистості до самої себе є позитивним (прийняття власних особливостей), проте воно не є жорстко та безпосередньо детермінуючим її життєдіяльність. Тобто така особистість є суб'єктом по відношенню до самої себе (самотворення, self-made).

3. Благополучна особистість здійснює власну життєдіяльність виходячи із знання та розуміння самої себе.

4. Якщо продукт, отриманий в результаті діяльності такої особистості, оцінюється оточуючими схвально вона, сприймаючи цю оцінку, відчуває себе благополучною. Ця модель благополуччя, пов'язана із відгуком на власний результат діяльності вперше була запропонована Ю.М. Швалбом.

Подальшою перспективою нашого дослідження є експериментальне дослідження запропонованих чинників благополуччя особистості при побудові психологічних практик.

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

*Подорожний В.Г.,
аспірант кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського,
Вінниця*

Старість є особливим віковим періодом, важливим в житті кожної людини, адже вихід на пенсію якісно змінює соціальне становище людини; її соціальний статус, рівень захищеності, величину доходів, спосіб життя. Інволюційні зміни в організмі літньої людини позначаються на оцінках якості власного життя, адже віковий період пізньої дорослості пов'язаний з аналізом людиною власного життя, оцінкою досягнень та надбань, переосмисленням змісту власного життя, що особливим чином позначається на суб'єктивному благополуччі людини похилого віку (М. Смульсон, О. Коваленко).

Феномени суб'єктивного благополуччя, щастя, психологічного благополуччя досліджували такі зарубіжні вчені як: М. Аргайл, Н. Бредберн, А. Вотерман, Е. Дінер, Е. Дісі, Д. Канеман, А. Кларк, С. Любомирські, Р. Раян, К. Ріфф, М. Селігман, М. Чіксентміхай, Н. Шварц та ін. Серед вітчизняних науковців дану проблематику розробляли І. Аршава, Т. Данильченко, Е. Носенко, С. Карсканова Е. Кологривова, Л. Сердюк, П. Фесенко, Т. Шевеленкова та ін. Психологічний конструкт «суб'єктивного благополуччя» є складним та комплексним поняттям, і розкриває актуальні аспекти ставлення людини до власного життя.

Виходячи на пенсію соціальна ситуація життя людини сильно змінюється, а вікова криза пенсійного

віку спричинює переоцінку прожитого життя, що в будь-якому разі позначиться на суб'єктивному благополуччі як переживанні якості свого життя.

Суб'єктивне благополуччя трактується як оцінка особою якості власного життя загалом та окремих його сфер, що формується опираючись на міру задоволення потреб (у першу чергу тих, що мають соціальний контекст), еталонних уявлень сформованих у процесі соціалізації та об'єктивних умов життя та діяльності [1].

До основних соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя пенсіонерів відносять: здатність налагоджувати стосунки з людьми, соціальний статус, здобутий впродовж трудового періоду соціалізації, та задоволеність стосунками у батьківській сім'ї. Також суб'єктивне благополуччя людей похилого віку залежить від способу життя як характеристики соціальної включеності та здатності до соціальної вибірковості, особливо важливою в даному контексті виступає активність спрямована на соціум та соціальну взаємодію.

Зміни матеріального стану, зниження фізіологічного та психологічного тону, усвідомлення відсутності часової перспективи, інакшість сімейного стану та соціального статусу, способу життя і загальної життєвої активності є специфічними обставинами життя літньої людини і позначаються на суб'єктивних оцінках якості життя. Перераховані зміни та тенденції можуть призводити до виникнення особистісного відчуження.

Відчуження слід розуміти як процес поступового зменшення, або ж руйнування соціально-психологічних контактів між особистістю та оточуючим її соціумом. Особистісне відчуження також можна розглядати як соціальну та особистісну деперсоналізацію людини в сучасному суспільстві. Особливим є відчуження в людей похилого віку, для відчуженої людини похилого віку характерні: почуття безсилля, відчуття того, що її власна

доля вийшла з-під контролю, літня людина може переживати відчуття безглуздості існування, все це буде призводити до значного погіршення суб'єктивного благополуччя [2].

У системі чинників суб'єктивного благополуччя в пізній дорослості основну роль відіграють соціально-психологічні. К. Ріфф стверджувала, що пенсіонери визначають підтримку близьких людей та позитивну соціальну взаємодію основними причинами переживання щастя. Тобто позитивна соціальна активність та контактність, є тим фактором, що відповідно до нашого визначення особистісного відчуження буде унеможлиблювати, або ускладнювати його виникнення та розвиток.

Б. Хенкок та П. Шарп в своїх дослідженнях взаємозв'язку відчуження, задоволення життям та структури суспільства зазначають, що відчуження, принаймні частково, є суспільною функцією і залежить від задоволеності життям, а саме: при високому рівні задоволеності життям та суспільному статусі значно рідше спостерігається виникнення та розвиток особистісного відчуження [3].

Позитивні соціальні стосунки з близькими, психоемоційна стабільність пенсіонерів, індивідуально-психологічні якості, що сприятимуть налагодженню стосунків з іншими людьми, ефективна комунікація в сімейному оточенні та хороше фізичне самопочуття є тими основними чинниками, що характеризують суб'єктивне благополуччя людей похилого віку. З огляду на вищевикладене можна зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя буде виступати одним із факторів подолання особистісного відчуження в людей похилого віку.

Література

1. Горбаль І. С. Соціально-психологічні аспекти суб'єктивної оцінки якості життя у пізній дорослості. Психологічні проблеми сучасності: Тези ІХ науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 29-31 березня 2012 року. Львів, 2012. Т. 1. 112 с. С. 41-42.
 2. Ясперс К. Общая психопатология. Практика, 1997. С. 1056.
 3. Hancock B., Sharp P. Elderly alienation, satisfaction, and social class. FREE INQUIRY in CREATIVE SOCIOLOGY. Volume11,N01,May1983. 78-79p.
-

СОЦІАЛЬНА АНІМАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

*Романова Вера Сергіївна,
лабораторія екологічної психології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН
України,
Київ*

Сучасний світ через кризи, впровадження інновацій та реформ щоденно вимагає від нас, професіоналів, а саме психологів та соціальних працівників, розробляти та впроваджувати зовсім інші технології роботи з клієнтами та на-селенням в цілому, включатись або створювати нові типи соціальних проєктів, та бути постійними агентами соціаль-них змін, які відбуваються у суспільстві. Іншими словами, хто якщо не ми,

психологи, соціальні працівники та науковці є безпосередніми суб'єктами соціальних змін.

За результатами більшості досліджень, обговорень під-час круглих столів та тренінг семінарів ми розуміємо, що для держави існує населення, для місцевої влади та громадських організацій – спільноти і громади, а безпосеред-ньо люди (кожен окремо) є клієнтами соціальних працівни-ків та психологів. Виникає розрив між тим як саме створю-ються проекти соціальних змін, як вони впроваджуються і що з відбувається з кожним із нас.

Тенденції в соціальних змінах, різновидах соціальних проєктів та розробках нових технологій роботи з клієнтами вимагають також змінювати і різновиди комунікації в них.

По-перше, з'явилась необхідність розумінні нових типів комунікаційних стратегій, та розрізнення комунікації та інформування. Комунікація відрізняється від подання ін-формації тим, що під час комунікації ми маємо бути впев-нені в тому, що інформація отримана, що її зрозуміли і вона викладена таким чином, що ви переконали чи отримали підтримку і, якщо це потрібно у вашому випадку, досягнуто зміни дій.

По-друге, з'явилась потреба в інакших способах аналізу ситуації і, як наслідок, дій. Креативні ідеї повинні бути ча-стиною стратегії: навіть добре втілені візуально, вони мо-жуть не досягати мети чи не спрацювати для певної ціль-вої аудиторії. Необхідно: - прописати задачу; розкласти її на частини; до кожної задачі визначити аудиторію.

Для кожної цільової клієнтської аудиторії визначити ка-нал комунікації та інструмент. Якщо ви намагаєтесь кому-нікувати з усіма – ви не комунікуєте ні з ким.

Перед початком втілення комунікаційної стратегії розробленої для проєкту обов'язково потрібно зібрати факти, проаналізувати проблеми, з'ясувати, що вже було

зроблено раніше, яка статистика, які є приклади реалізації, які дослідження вже проводили.

Якщо ви не зберете факти, не дослідите аудиторію, все, що будете потім витратити, не матиме сенсу. Ви можете по-трапити у ціль, але це буде випадковість.

По-третє, досить розгалуженим у соціальній роботі є розуміння чітків цілей та завдань Недостатнє знання про-блеми стає наслідком того, що ви не знаєте завдання. На-приклад, відеозгадка на 40 секунд у новинах, очевидно, не буде дієвою, якщо ви шукаєте інвестора. Потрібно будувати комунікацію вузькоспеціалізовано та з чітким знанням, на-віщо ви використовуєте той чи інший засіб для досягнення мети. Наприклад, серія зображень із критикою соціальних мереж – не є комунікацією. Це лише одне креативне вирі-шення із серії заходів. Це лише ідея, повідомлення, емоція, яку намагаються викликати. Для проведення дієвої кампанії, потрібно зібрати життєві історії, провести різні заходи, спрямовані на аудиторії, серед яких ви плануєте популяризувати книжки, контактувати з медіа. Іноді неважливе візуальне рішення – головне, щоб повідомлення було зрозумілим цільовій аудиторії. Якщо використовуємо впізнаваного героя, це добре працюватиме. Тоді таке рішення навіть необов'язково тестувати перед початком комунікації.

Ще один не маловажний чинник у комунікації – розуміння того, що аудиторія різна: ті, хто в соціальних мережах, люди працездатного віку, родини, люди літнього віку. Об'єднати їх навколо одного джерела інформації неможливо. Повідомлення та мотивації для різних груп повинні відрізнятись. Один інформаційний пакет (приміром, прес-реліз), розісланий одним каналом комунікації, охопить лише певну аудиторію, для якої буде зрозумілий цей текст і ваш мотив та які стежать саме за цим каналом. Розробіть

критерії розподілу цільової аудиторії – для кожної з них застосовуйте різний підхід.

Визначте основні канали для кожної цільової аудиторії. Каналом комунікації не завжди повинне бути медіа – це може бути інтерактивний матеріал, зовнішня реклама, прямий контакт на заходах, виставках тощо.

Повідомлення має бути сформоване з врахуванням того, з ким ви плануєте говорити. Не можемо говорити «всім ва-жливо читати». Для молодого людини може бути: «Читай, щоб отримати роботу» або «Читай, бо це модно». Потрібно відчувати, що саме потрібно і цікаво зараз самій аудиторії, і поєднати ваш інтерес і їхню зацікавленість.

Якщо звернутись до досвіду наших закордонних колег, можна зауважити важливу річ - у міжнародних організаціях є виділений ресурс на дослідження – у проектах для них виділяють перший рік. Можна використовувати соціальні дослідження, які є у відкритому доступі: статистика ЗМІ, дослідження аудиторій, чим цікавляться та до яких каналів зв'язку звертаються.

Будьте в тренді або створюйте тренди. Краще говорити про людину, ніж про організацію: це можуть бути окремі сторінки для ваших героїв у соціальних мережах. Необхідно робити ставку на освіту, викликати емоції, додавати думку експертів.

І зрештою, необхідно розуміти, що вся дійова сила комунікації на сьогодні докорінно змінила свої тенденції. Основні п'ять пріоритетних і потенційних напрямів партнерства в соціальній комунікації: 1) приєднання до професійної мережі, 2) відвідування спеціалізованих та міжпрофесійних заходів, 3) слідкування за конкретними учасниками спільнот за інтересами, 4) додавання інформації про себе та проект до баз даних (у тому числі і різні форми Big Data) та 5) особливий спосіб роботи з он-лайн ресурсами.

ЕКОЛОГІЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

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

Екологічна ситуація погіршується як в глобальному, так і в локальному масштабах. Сьогодні це погіршення відчуває на собі практично кожна людина. Негативні зміни стану повітря, погіршення якості питної води, кліматичні зміни викликають тривогу, відчуття безпорадності, бажання змінити місце, або взагалі регіон проживання. Якщо дотримуватися найбільш поширеного визначення психологічного благополуччя як переживання внутрішньої гармонії, задоволеності собою та своїм життям, то екологічно зумовлені стани людей свідчать про психологічне неблагополуччя.

Психологічна наука безумовно звертається до проблеми впливу екологічно небезпечного середовища на переживання благополуччя. Однак при цьому у наукових розвідках відчутно простежуються засади стимул-реактивної або адаптивної методології у дослідженні психічного.

Мета цього повідомлення – розкрити зміст домінуючих підходів до проблеми, довести їх обмеженість для визначення психологічних ресурсів збереження благополуччя у екологічно несприятливому середовищі та обґрунтувати ідею активності самої людини у створенні безпечного середовища як чинника її благополуччя.

Більшість досліджень, які ґрунтуються на стимул-реактивній парадигмі мають констатуючий характер та вивчають психічні явища, які виникають внаслідок негативних впливів середовища на людину, зумовлюючи, таким чином, переживання тривоги, нещастя, незадоволеності життям. Ілюстрацією слугують яскраві фрагменти фундаментального дослідження В.О.Скребця, присвяченого особливостям екологічної свідомості людей, які постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС (2). Автор наводить висловлювання людей, відселених із зони забруднення, які свідчать про наявність психологічного неблагополуччя у більшості з них. Жителі 2-ї та 3-ї зон радіації вважають, що в побуті їх життя погіршилося (86%) і лише 14% опитаних вважають, що стало краще (пільги, увага, гуманітарна допомога)» (4, с.285). Шляхом масових опитувань у дослідженні біли виявлені психічні явища, які опосередковують вплив екологічно небезпечного середовища на відчуття неблагополуччя. Це, по-перше, певні диспозиції, які фіксують стани тривоги з приводу здоров'я та невирішених соціально-економічних та правових проблем. По-друге, генералізовані патопсихологічні стани (астенії, депресії, апатії) чи механізми психологічного захисту, які у даному випадку виявлялися неефективними (4, с.295-322). Яким чином може змінитися модальність переживань людини, виникнути стан благополуччя у разі, коли психіка виступає пасивним реагентом на впливи середовища? Тільки шляхом зовнішнього керування процесами у середовищі, реалізації на різних управлінських рівнях екологічних, соціоекономічних заходів, які мають покращити становище людей. На такі зовнішні впливи, як показало дослідження, й сподівається переважна більшість опитаних переселенців.

Адаптивна методологія лежить в основі пошуку внутрішніх стратегій подолання самою особистістю переживання неблагополуччя в екологічно небезпечному середовищі. Прикладом адаптивного підходу може слугувати дослідження Н.М.Сараєвої (3), в якому вивчалися механізми саморегуляції психосоматичних станів в такому середовищі. Воно проводилося серед жителів Забайкальського регіону Росії, який відрізняється вкрай складною екологічною ситуацією. Люди, які постійно проживають в цьому регіоні, близькі за станом свого організму і психіки до нижньої межі адаптивних можливостей, часто хворіють, відчувають дистресові стани, що веде до психологічного неблагополуччя. Для його подолання, за думкою авторів дослідження, необхідним є особливий режим всіх видів діяльності, що виключає фізичні і психічні перевантаження, потребує оптимального співвідношення праці і відпочинку, в цілому формування певного способу життя. Людина, яка здатна усвідомити свої психосоматичні стани та ресурси, має свідомо застосовувати механізми їх саморегуляції шляхом розробки та втілення певних корекційних дій. Таким чином, психіка у певних межах може забезпечити пристосування до середовища, наслідком чого є виникнення переживання благополуччя. Але адаптивний механізм саморегуляції діє тільки в досить вузькому діапазоні змін характеристик середовища. При виході за його межі, значному погіршенні екологічних умов життя саморегуляція виявляється неефективною.

В цілому у розглянутих парадигмах людина виступає як об'єкт середовищних впливів, пасивна істота, що змушена переживати дискомфорт в умовах екологічної загрози чи пристосовуватися до них.

Сьогодні, однак, кожна людина так чи інакше є чинником масштабних змін у довкіллі. Тому вкрай

важливо розглядати проблеми психологічного благополуччя в контексті вивчення людини як агента впливу на довкілля, активність якого опосередкована його психікою. У пошуках методологічного підґрунтя вирішення цього питання, ми звернулися до категорії суб'єкта в тому тлумаченні, яке започаткував С.Л.Рубінштейн, розробляючи принцип психологічного детермінізму. Сутність цього принципу, як відомо, полягає в підкресленні активності внутрішніх умов через які діє зовнішнє. На ранніх етапах розробки принципу детермінізму С.Л.Рубінштейн зосередився на активності психічного як відображення. У пізній редакції - активною стороною є вже не психіка, а людина - суб'єкт, який перетворює зовнішні впливи і самого себе відповідно властивостям і логіці розвитку своєї суто людської психіки. Суб'єктна якість людини передбачає таку системну організацію її психіки, функціонування і розвиток якої задається вищими ціннісно-смісловими структурами, які виступають у ролі життєвих смислів (1).

І.В.Кряж, досліджуючи екологічний зміст ціннісно-сміслової сфери суб'єкта, виявила наявність ціннісних вимірів, які визначають екологічність / неекологічність його поведінки у довкіллі. Такими вимірами є цінності егоїзму - альтруїзму, перетворення - збереження середовища, антропоцентризму - біосфероцентризму. Друга ланка кожної пари визначає екологічну спрямованість активності суб'єкта (2, с.248-265).

Ми припускаємо, що цінності людини як суб'єкта, скеровуючи її діяльність, виступають особливою внутрішньою детермінантою психологічного благополуччя / неблагополуччя. Такий підхід в цілому базується на суб'єктно-діяльнісній методології. Цінності суб'єкта опосередковують дію механізму саморегуляції своїх станів та поведінки в екологічно небезпечних умовах, ускладнюючи цей механізм за рахунок рефлексії

не тільки внутрішнього стану, але й зовнішніх умов, які призвели до нього. Це кардинально змінює змістовні характеристики дій, спрямованих на покращення внутрішньої ситуації людини. Вони спрямовані вже не тільки на саму людину, але й на її екологічно небезпечне оточення. Ми також припускаємо, що в умовах екологічної небезпеки суб'єктна активність людини стає надситуативною, такою, що виходить за межі безпосередньої загрози. Зливаючись із зусиллями інших людей, така активність стає чинником масштабних змін у довкіллі. Екологічна активність суб'єкта, яка реалізує його життєві сенси та цінності, навіть попри ситуативні загрози, стає чинником психологічного благополуччя людини. Висунуті припущення потребують емпіричної перевірки і лежать в основі розробки науково-дослідної теми «Чинники психологічного благополуччя людини як суб'єкта еколого-орієнтованої діяльності».

Використана література

1. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л.Рубинштейна / К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский. – М.: Наука, 1989. – 248 с.
2. Кряж И.В. Психология глобальных экологических изменений: монография. / И. В. Кряж. – Х., ХНУ имени В.Н.Каразина, 2012.– 512 с.
3. Сараева Н.М., Миснікова Е.О. Стратегія психологічної адаптації людини в екологічно неблагополучному місті / Н.М.Сараєва, Е.О.Миснікова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С.Д. – К., 2013. – Т.7, – вип. 33 – С. 431- 441.

4. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи. Монографія. / В.О. Скребець – К.: Видавничий Дім «Слово», 2004. – 440 с.
-

БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СИСТЕМІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

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

Категорії життя та життєдіяльності вже прочно увійшли до поняттєвого апарату психології. Це дає змогу розглянути певні психологічні феномени під новим кутом зору. Почасти це стосується і такого явища як благополуччя особистості. Традиційно благополуччя розглядається у двох вимірах. З одного боку, як відносно об'єктивована зовнішня оцінка якості буття особи у певному середовищі – соціальному, економічному сімейному тощо. Цей підхід умовно можна назвати соціологічним, бо він найчастіше застосовується при проведенні масових соціологічних опитувань для отримання порівняльних характеристик різноманітних соціальних груп чи спільнот. З іншого боку, як особистісне переживання і психологічний стан індивіда,

що, відповідно, виводить дослідження в індивідуально-психологічну площину суб'єктивних феноменів.

Включення феномену благополуччя у категоріальний контекст життєдіяльності дозволяє ставити питання про життєвий благополуччя особистості як форму прояву його власної активності – як життєву цінність, як мету активності, як спосіб організації власного життєвого простору і середовища тощо. За таким підходом ключовим методологічним питанням постає проблема диференціювання та структурування поняття «життєдіяльність» як об'єкту досліджень. Найбільш поширеною є спроба структурування життєдіяльності за сферним принципом, що дає змогу досліджувати благополуччя у конкретних проявах повсякденного буття особистості. Так виникають конструкти «соціальне благополуччя», «економічне благополуччя», «сімейне благополуччя», «психічне благополуччя» тощо. Такий спосіб конструювання поняття є дуже зручним для проведення емпіричних досліджень, проте він має і суттєві недоліки, серед яких провідним є неможливість побудови цілісного поняття «благополуччя особистості».

У наших дослідженнях ми запропонували інший спосіб структурування поняття життєдіяльності, а саме через виокремлення базових процесів її здійснення в загальній організованості життя людини. Так, нами виокремлено три базові процеси – «життєзабезпечення», «життеорганізація» та «життереалізація», – які є атрибутивними для існування кожної людини і можуть розгортатися у будь-якій сфері життя. Ці процеси можуть бути представлені як особливі рівні або площини розгортання активності кожної людини, що дозволяє виокремити показники благополуччя життя особистості як цілісного феномену. Такий підхід дає змогу конкретизації загального поняття благополуччя

особистості і на цій підставі виокремити його конкретні показники для кожного рівня (площини) життєдіяльності.

Благополуччя на рівні **життєзабезпечення** визначається трьома складовими. По-перше, через переживання **життєвого достатку**. Достатку не в сенсі багатства, а як відчуття відповідності умов життя та наявних життєвих ресурсів актуальним життєвим потребам. По-друге, це почуття наявності **підтримки** в міжособистісних стосунках. Це означає не відсутність будь-яких конфліктів, а наявність почуття спільності і потенційної злагожденості попри всі негаразди чи конфлікти. По-третє, це почуття **комфортності** існування. При цьому, почуття комфортності має розповсюджуватися не тільки на власний тілесний стан, але й на усе середовище життя людини. Сама комфортність відчувається через зручність і сприятливість умов життя функціональним станам особистості.

Благополуччя на рівні **життєорганізації** визначається також трьома складовими. По-перше, це усвідомлювана **впорядкованість** життя як суб'єктивна відповідність структури життєвого простору наявним життєвим функціям існування особистості. На буденному рівні ця відповідність осмислюється через поняття зручності, відкритості та доступності тих структурних компонентів життєвого середовища, які безпосередньо входять у системну організацію способу життя особистості. По-друге, це сприйняття соціальної ситуації життєдіяльності як ситуації **сприяння** розгортанню життєво значимих діяльностей індивіда. Можна сказати також, що це почуття впевненості в стабільності соціального буття, навіть якщо самі соціальні процеси є дуже динамічними та швидкоплинними. По-третє, це раціональне почуття **захищеності** власного існування

та існування близьких людей. Раціональність означає усвідомлення і можливість використання наявних форм і методів мінімізації ризиків, що несуть загрозу життю або здоров'ю індивідів.

Благополуччя на рівні **життереалізації** визначається наступними складовими. По-перше, це усвідомлене прийняття життя як відповідного нормам **історичності, етичності й естетичності**, тобто коли життя осмислюється у переживанні його безперервності, правильності й краси. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як здатність і можливість «насолоджуватися життям», а в особистісному аспекті – здатністю брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості. По-друге, це структурування «Я-образу» особистості через категорії **успішності і само реалізованості**. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як наявність певного життєвого балансу між власними життєвими досягненнями та визнанням з боку соціального і міжособистісного оточення, а в особистісному аспекті – як збереження віри в щастя й активного прагнення до нього як сенсу життя. По-третє, це впевненість у наявності **життєвих перспектив**. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як наявність значимих проєктів життєвих змін, а в особистісному аспекті – як прийняття себе й свого минулого/сьогодення/майбутнього як постійно змінюваної дійсності.

Таким чином, благополуччя особистості постає як складний психологічний конструкт, який утворюється як усвідомлене ціннісно-оцінне переживання особистістю власного існування у контексті наявних життєвих обставин та здійснюваного способу життя.

